

локалізовані — з виїздом військовослужбовців до певного концертного майданчика) також є арттерапевтичним ресурсом, який допомагає військовослужбовцям підвищити рівень морально-психологічного стану, зняти стрес та ін. Прикладом таких ініціатив є мистецькі практики — «Victory Beats та Art Therapy Force» (ГО «Арт Дот») у Львівській національній філармонії імені Мирослава Скорика та Центрі експертизи з лікування бойової травми «Superhumans», концерти у військових шпиталях та лікарнях, у яких знаходяться поранені військовослужбовці, концертні заходи з нагоди урочистих дат за сприяння Міністерства оборони України, громадських та культурно-мистецьких, освітніх закладів тощо.

Яскравим прикладом впровадження арттерапії для військовослужбовців з метою подолання ПТСР, зняття стресу, тривожності, відновлення контролю, вираження емоцій, зменшення рівня агресії є, наприклад, ініціатива харківського художника, військового Костянтина Лизогуба, київської мисткині Христини Бачинської — серії майстер-класів «Картина рукою воїна митця», організовані Національною спілкою художників України та військового шпиталю, тощо.

Перспективним напрямом розвитку арттерапевтичних практик для профілактики психологічної травматизації та реабілітації військовослужбовців є синергія досягнень ери інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) і мистецтва. Поеднання візуальних артпрактик та технологій віртуальної (VR), доповненої (AR), змішаної (MR), розширеної (XR), заміщеної (SR) реальностей, технологічний інструментарій штучного інтелекту (AI) має значний ресурсний потенціал. Перевагами інноваційних арттерапевтичних практик є:

- *транскордонність* (можливість залучення фахівців-психологів з різних країн світу до реабілітації військовослужбовців, створення комунікаційного майданчика між вітчизняними та зарубіжними військовими, обміну досвідом щодо кращих практик профілактики й подолання ПТСР тощо);
- *темпоральність та безперервність* (подолання обмеженості в часі щодо реалізації тих чи інших практик);
- *резервність та безпека* (можливість залучення до арттерапії як за кордоном, так і в середині країни без переміщення особового складу з місця розташування);
- *безбар'єрність, гнучкість та персоналізація* (індивідуальний підхід — урахування потреб та запитів кожного військовослужбовця) та ін.

Таким чином, використання арттерапевтичних практик у ЗСУ є важливим кроком для певного переосмислення системи психологічної підтримки військовослужбовців, з урахуванням реалій сьогодення та майбутніх викликів.

Y. Semerenko, D. Prykhodko

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS OF HUMANITIES

Є. Семеренко, Д. Приходько

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

In the current context, emotional burnout among students of humanities is intensified by the combination of highly empathic academic interaction and prolonged stress factors of wartime: air raid alerts, power outages, constant transitions between online and offline

learning formats, and heavy workloads. For students in the humanities, typical learning formats include seminar discussions, engagement with sensitive sociocultural topics, interpretative and written assignments under strict deadlines. Under such conditions, empathy — once a learning resource — may turn into a risk factor for rapid emotional exhaustion, particularly when recovery time is limited and clear evaluation procedures fail to compensate for chronic pressure and high demands.

Classical approaches define burnout as a multidimensional syndrome encompassing emotional exhaustion, cynicism or detachment toward activity, and a decline in the sense of personal accomplishment. The “Job Demands Resources” (JD-R) model demonstrates that when temporal, cognitive, and emotional demands stably exceed available resources (support, autonomy, fairness, meaning), spirals of exhaustion and disengagement are triggered (Demerouti & Bakker). The “Conservation of Resources” (COR) theory emphasizes the role of loss cascades: once resources are depleted, an individual becomes less capable of restoring them, which aggravates symptom severity. In research samples, the Burnout Assessment Tool (BAT) is recommended, as it captures not only exhaustion and mental distancing but also cognitive and emotional impairments crucial for understanding humanities students, whose academic performance relies heavily on concentration, memory, and refined emotional regulation.

Ukrainian educational research consistently describes multilevel factors of burnout from individual-personal to organizational and value-based and offers practical guidelines for universities. L. Karamushka systematically highlights determinants such as transparent evaluation criteria, quality feedback, autonomy, and peer support within academic communities. O. Pomytkina emphasizes the importance of emotional culture as a protective resource that reduces the risk of exhaustion and depersonalization. In the domain of emotional health, studies have demonstrated links between burnout, sleep quality, anxiety, overall well-being, and academic performance.

During the period of martial law, increased anxiety, fragmented attention, and a weakened sense of belonging to the academic community have been observed due to air raid alarms and blackouts. These factors exacerbate vulnerability to burnout, particularly among students engaged primarily in synchronous online interactions.

At the same time, the emergence and validation of national tools — such as the Ukrainian-language questionnaire for diagnosing professional burnout (OBCB) indicate the methodological maturity of the field and enable accurate diagnosis of burnout among humanities students, allowing for timely psychocorrection when needed.

The specific nature of humanities education lies in continuous emotional labor and the public character of “human-to-human” interaction: lectures, seminars, discussions, role analyses, and engagement with traumatic or socially sensitive content require real-time emotional regulation. In the absence of sufficient “recovery resources” (sleep, balanced work-rest hygiene, support, predictable schedules and deadlines), heightened empathy transforms into empathic fatigue. Alternatively, emotional detachment and cynical distancing emerge, leading to reduced academic engagement and poorer quality of communication. Under wartime conditions, constant stressors disrupt educational routines: schedules collapse, sleep becomes fragmented, access to resources narrows, and the sense of safety and control diminishes. Educational publications from 2022–2024 document phenomena such as: “screen fatigue”, instrumentalization of communication,

and reduced spontaneous peer support — all of which increase burnout risk, especially in disciplines with high emotional intensity.

In the study of emotional burnout among humanities students, subjective factors remain crucial. The motivational profile described in Self-Determination Theory suggests that externally controlled motives (grades, sanctions, prestige) tend to accelerate exhaustion, whereas intrinsic and identified motivation (interest, autonomy, value alignment) have a protective effect. For humanities students, heightened empathy is ambivalent: when supported by developed self-regulation skills, it fuels intellectual and interpersonal engagement, but without recovery hygiene it leads to empathic depletion. Perfectionism combined with a volatile educational environment creates a “fatigue loop”: short bursts of overexertion followed by exhaustion, self-blame, and escalating self-expectations. Elevated anxiety, frustration intolerance, and rigidity predict distancing from studies and reduction of effort. Physiologically, chronic stress manifests in sleep disturbances, tension headaches, and frequent colds clear signs of deficient recovery practices.

International research increasingly highlights the cognitive dimension of burnout, reflected in modern diagnostic tools such as BAT, which measures not only exhaustion and mental distance but also impairments in attention, memory, and emotional stability factors directly affecting academic efficiency.

Considering the humanitarian profile of these students, it is advisable to develop programs focused on emotional regulation and “empathic hygiene” (micro-breaks, attention-recovery techniques), interventions that enhance the sense of autonomy, fairness, and quality feedback, as well as group-based support formats that restore belonging and mutual aid in online settings. For universities located in frontline regions, clear guidelines for deadlines during air raid alerts and blackouts, predictable communication channels, and structured “rest windows” should be established. These steps directly contribute to the restoration of key resources within the JD-R model and reduce the risk of emotional burnout formation.

In conclusion, emotional burnout among humanities students is a syndrome arising from prolonged dominance of demands over resources, amplified by emotional labor and the contextual challenges of wartime. It is directly linked to cognitive efficiency and learning motivation. An integrated approach combining theoretical models (MBI, JD-R, COR), validated Ukrainian assessment tools, and targeted preventive measures in universities is a necessary condition for maintaining students’ mental health and the quality of humanitarian education in Ukraine.

A. Putko, D. Prykhodko

ENDURANCE AND RESILIENCE: SCIENTIFIC UNDERSTANDING OF THE PHENOMENON OF RESILIENCE

А. Путько, Д. Приходько

ВИТРИВАЛІСТЬ І СТІЙКІСТЬ: НАУКОВЕ ОСМИСЛЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

The concept of resilience in psychology encompasses a broad range of phenomena related to an individual’s or system’s ability to adapt to stressful circumstances, recover from life crises, and transform the experience of adversity into a source of personal growth. In today’s wartime realities, when stress becomes chronic and multidimensional (physical