

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

УДК 378.147:159.9:004.738.5(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2025-1-184-197>

IMPACT OF ONLINE EDUCATION ON ACADEMIC STAFF'S MENTAL HEALTH OF TEMPORARILY RELOCATED UNIVERSITIES IN UKRAINE

ВПЛИВ ОНЛАЙН-ОСВІТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ УКРАЇНИ

Natalia TSYBULIAK,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the
Department of Applied Psychology
and Speech Therapy,
Berdyansk State Pedagogical University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

Наталія ЦИБУЛЯК,

кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри прикладної
психології та логопедії,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

nata.tsibulyak@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2474-8614>

Hanna LOPATINA,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the
Department of Applied Psychology
and Speech Therapy,
Berdyansk State Pedagogical University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

Ганна ЛОПАТИНА,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної
психології та логопедії,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

lopatina.hanna29@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3920-6853>

ABSTRACT

This article presents the results of an empirical study on the impact of online education on the mental health of academic staff at temporarily relocated universities in Ukraine during the full-scale war. The relevance of the topic stems from the massive digitalization of education amidst ongoing threats, limited resources, and increasing psychological pressure on educators. A mixed-method approach was applied, combining quantitative

surveys (GAD-7, MBI-HSS) and semi-structured interviews to provide a deeper analysis of emotional states, challenges, and coping strategies. The sample included 159 academic staff from relocated higher education institutions, 67.9% of whom were internally displaced persons. The findings revealed critical levels of anxiety: 83% of respondents reported moderate or high anxiety levels (GAD-7), and 66.6% demonstrated signs of emotional exhaustion. Key aggravating factors were identified, including power and internet outages, forced relocation, and the fragmentation of academic teams. At the same time, effective coping strategies were reported, such as flexible schedules, peer support within academic communities, and the rethinking of professional identity. The article emphasizes the urgent need for systemic mental health support for academic staff during crises, particularly through institutional policies that promote flexibility, safety, and the preservation of academic community social capital. Future research should take an interdisciplinary approach to studying the long-term impact of chronic stress and professional uncertainty on academic productivity and the quality of education in Ukraine.

Key words: online education, mental health, emotional burnout, war, academic staff, temporarily relocated universities.

Вступ. Незважаючи на те, що війна на території України триває з 2014 року, у цьому дослідженні основну увагу зосереджено на повномасштабному вторгненні Російської Федерації у 2022 році, яке мало всебічний і руйнівний вплив на всі регіони держави. Ця війна кардинально трансформувала академічний ландшафт, змусивши заклади вищої освіти та наукові установи до екстреної адаптації до нових реалій. Значна кількість закладів зазнала руйнувань або була повністю знищена, а ті, що залишилися, продовжують функціонувати в умовах постійної воєнної загрози. Як наслідок, велика частина науково-педагогічної спільноти опинилася перед вимушеним вибором: залишити домівки і переїхати до безпечніших регіонів України або емігрувати з метою збереження професійної діяльності [6; 15].

У відповідь на ці виклики багато університетів, що знаходилися на тимчасово окупованих територіях, були оперативно переміщені до регіонів, підконтрольних Україні, з метою збереження освітньої функції та академічної цілісності [8]. Історичний досвід переміщення закладів освіти, зокрема евакуації китайських шкіл до Макао під час Другої світової війни, засвідчує складність таких процесів. Утім, сучасний український кейс супроводжується унікальними викликами, обумовленими як цифровою трансформацією освіти, так і соціальними потрясіннями ХХІ століття [13]. В умовах вимушеної діджиталізації онлайн-освіта стала основною формою навчання в переміщених університетах [1; 4; 7]. Такий формат забезпечив безперервність освітнього процесу, але одночасно створив серйозні психоемоційні виклики для викладачів. Попри очевидну актуальність, психічне здоров'я науково-педагогічного персоналу в цьому контексті досі залишається малодослідженою темою як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі [2; 3; 5].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан добробуту, у якому людина здатна долати життєві труднощі, реалізовувати свій потенціал, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. На нього впливають численні соціальні, економічні й екологічні фактори [17]. У сфері освіти вивчення психічного здоров'я зазвичай зосереджується на таких стресогенних чинниках, як адміністративне навантаження, труднощі методологічного характеру та низький рівень матеріального заохочення. Існують численні свідчення того, що викладачі університетів зазнають високого рівня стресу, тривожності, депресивних станів та професійного вигорання [10; 11].

Складність виконання викладацьких обов'язків у ситуації постійної невизначеності, необхідність балансування між роботою й особистим життям, а також нестабільність навколишнього середовища спричиняють суттєвий тиск на психічне здоров'я освітян. До цих факторів додається фізичне переміщення, руйнування інфраструктури та загроза безпеки, що унеможлиблює повноцінну освітню та наукову діяльність.

Згідно зі звітом ЮНЕСКО (2024), для відновлення наукової інфраструктури України необхідно понад 1,26 млрд доларів США. Було пошкоджено щонайменше 1443 будівлі, що належать до 177 державних наукових установ, і ймовірно ще більше втрачених об'єктів в окупованих регіонах. Ще одним тривожним маркером є зменшення кількості науковців: з 1037 дослідників на мільйон населення у 2017 році до лише 587 у 2022-му, що є одним із найнижчих показників у Європі [16]. Станом на початок 2024 року 12% українських науковців були змушені покинути місце проживання або емігрували, а понад 1500 вступили до лав Збройних Сил України. Близько 30% – працюють дистанційно, що зумовило нову хвилю цифровізації, але водночас – ізоляваність, зниження соціальної підтримки та зростання тривожності.

Особливу небезпеку становлять стресори, пов'язані з воєнною реальністю: проведення занять під час повітряних тривог, часті релокації, перебої з електропостачанням та Інтернетом. Ці обставини призводять до втрат не лише професійного характеру, а й особистісних – фізичних, психологічних, соціальних [14].

Отже, в умовах повномасштабної війни та глибокої цифрової трансформації освітнього простору постає гостра потреба у вивченні впливу онлайн-навчання на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників тимчасово переміщених університетів. Це дослідження покликане не лише зафіксувати актуальний стан, а й окреслити подальші вектори їх підтримки в умовах кризи.

Мета дослідження: оцінити вплив онлайн-навчання на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників тимчасово переміщених університетів; визначити та проаналізувати виклики і переваги онлайн-освіти з точки зору психічного здоров'я викладачів; вивчити та систе-

матизувати ефективні стратегії подолання труднощів, які застосовують викладачі під час адаптації до онлайн-освіти в умовах війни.

Завдання дослідження: 1. З'ясувати вплив онлайн-освіти на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників тимчасово переміщених університетів України в умовах повномасштабної війни. 2. Визначити, чи здатні викладачі ефективно поєднувати професійну діяльність з особистим життям в умовах дистанційного навчання, а також виявити стратегії, які сприяють збереженню цього балансу в кризовий період. 3. Проаналізувати ключові виклики та позитивні аспекти, з якими стикаються науково-педагогічні працівники під час впровадження онлайн-освіти у тимчасово переміщених закладах вищої освіти. 4. Виявити та схарактеризувати найбільш ефективні стратегії подолання труднощів, які сприяють збереженню психічного здоров'я викладачів, а також підтриманню гармонійного балансу між професійною діяльністю та особистим життям в умовах воєнного стану та дистанційної освітньої взаємодії.

Методи та методики дослідження. У межах цього дослідження було застосовано змішаний методологічний підхід, що поєднує кількісні та якісні стратегії збору емпіричних даних. Такий підхід забезпечує цілісне та багатовимірне розуміння впливу онлайн-освіти на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників університетів, тимчасово переміщених унаслідок повномасштабної війни в Україні. Змішана методологія дозволяє не лише кількісно схарактеризувати рівень психоемоційного навантаження, а й глибше дослідити індивідуальний досвід викладачів в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження здійснювалося в межах поперечного аналітичного дизайну, що передбачав одноразове вимірювання стану вибіркової сукупності у визначений часовий проміжок. Збір даних відбувався у дистанційному форматі протягом червня-липня 2024 року шляхом розповсюдження онлайн-опитувальника. Попередньо було здійснено пілотне тестування анкети за участю 15 представників академічної спільноти, що дало змогу перевірити валідність формулювання запитань і гарантувати зручність та швидкість її заповнення (до 12 хвилин). Анкетування проводилося за допомогою платформи Google Forms. Посилання на опитувальник надсилалося електронною поштою науково-педагогічним працівникам переміщених закладів вищої освіти. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, усі респонденти підтвердили інформовану згоду. Критерієм включення була офіційна зайнятість у тимчасово переміщеному українському університеті у період повномасштабного вторгнення.

Онлайн-опитувальник складався з трьох функціональних блоків:

1. **Демографічні та професійні характеристики**, що охоплювали вік, стать, науковий ступінь, посаду, зміну місця проживання та приналежність до переміщених ЗВО.

2. **Блок самооцінки**, у межах якого застосовано Шкалу генералізованого тривожного розладу GAD-7, адаптовану українською мовою, для оцінки рівня тривожності [12]; інвентаризацію професійного вигорання Маслач (MBI-HSS), що дозволяє виміряти три складові емоційного виснаження: емоційне виснаження, деперсоналізацію та особисту реалізацію [9].

3. **Інституційна підтримка та механізми подолання**, де респонденти оцінювали рівень психоемоційної підтримки з боку університету, наявність психологічних консультацій, тренінгів зі стресостійкості, груп підтримки тощо.

У дослідженні взяли участь 159 науково-педагогічних працівників з українських університетів, переміщених із тимчасово окупованих територій до підконтрольних Україні регіонів. із університетів, переміщених із тимчасово окупованих до підконтрольних територій України. Вік учасників коливався від молодших за 35 до понад 60 років, причому жінки становили 82,4% вибірки. Переважна більшість (61,6%) мали науковий ступінь кандидата наук, 67,9% респондентів були внутрішньо переміщеними особами в межах України через війну.

Таблиця 1

Демографічні та професійні характеристики учасників

Змінна	Підкатегорія	
	Ідентифікатор	Розподіл, % (N)
Вік	До 35 років	18.9 (30)
	35-45 років	30.2 (48)
	46-60 років	42.1 (67)
	61 років і старше	8.8 (14)
Стать	Чоловіки	17.6 (28)
	Жінки	82.4 (131)
Науковий ступінь	Аспіранти	19.5 (31)
	Кандидати наук	61.6 (98)
	Доктори наук	18.9 (30)
Посада	Асистенти	6.3 (10)
	Старші викладачі	17.6 (28)
	Доценти	57.9 (92)
	Професори	18.2 (29)
Зміна постійного місця проживання	Внутрішньо переміщені особи	67.9 (108)
	Зовнішні мігранти	17.0 (27)
	Залишилися на місці	15.1 (24)

Примітка: (N) – кількість респондентів, зазначена в дужках

Для кількісного аналізу психоемоційного стану респондентів було застосовано стандартизовані психодіагностичні інструменти, валідовані в українському науковому просторі. Зокрема, для вимірювання рівня тривожності використано шкалу генералізованого тривожного розладу (GAD-7), що охоплює суб'єктивні відчуття тривожності за останні два тижні. Відповіді варіювалися від «зовсім ні» до «майже щодня». Шкала дозволяє кількісно оцінити вираженість тривожних симптомів, демонструючи високу надійність та інформативність у кризових умовах [12].

Для оцінки проявів професійного вигорання було застосовано опитувальник Maslach Burnout Inventory – Human Services Study (MBI-HSS), який охоплює три ключові домени: емоційне виснаження, деперсоналізацію та рівень особистих досягнень. Цей інструмент дозволяє цілісно оцінити стан емоційного ресурсу працівника в освітньому середовищі [9]. Крім того, в опитувальнику було включено блок запитань, присвячених оцінці наявних механізмів психосоціальної підтримки, доступних викладачам у межах їхніх закладів, а також – частоті роздумів щодо зміни професійної сфери з моменту початку повномасштабної війни.

З метою глибшого розкриття особистісного досвіду викладачів у ситуації освітньої кризи було реалізовано якісний компонент дослідження. Проведено напівструктуровані інтерв'ю з 10 науково-педагогічними працівниками, які працюють у тимчасово переміщених університетах. Інтерв'ю спрямовувалися на виявлення суб'єктивного сприйняття професійних труднощів та механізмів адаптації до них, а також емоційного переживання освітнього процесу в умовах війни.

Основні тематичні блоки включали:

1. Вплив війни на професійну діяльність і добробут, зокрема переривання освітнього процесу, втрату стабільності та загострення почуття небезпеки.

2. Зміни в академічному середовищі, включаючи зниження соціальної підтримки, втрату звичних комунікаційних форматів і дезінтеграцію команд.

3. Інституційна та неформальна підтримка – наявність консультативних сервісів, груп підтримки, психологічного супроводу тощо.

Інтерв'ю було проведено у форматі відеозв'язку із попереднім інформуванням про конфіденційність. Звукові записи інтерв'ю транскрибувалися та підлягали тематичному аналізу, що дозволило виокремити повторювані смислові одиниці та узагальнити отримані дані.

Кількісні дані, отримані з опитувальників, було опрацьовано із застосуванням програмного забезпечення STATA®, що забезпечило обчислення описової та інференційної статистики. Здійснено аналіз кореляційних залежностей між демографічними характеристиками, рівнем тривожності, симптомами вигорання та рівнем наявної інституційної підтримки.

Обробка якісних даних проводилася в програмі NVivo 12 із використанням змішаного підходу до кодування: на першому етапі здійснено дедуктивне кодування на основі дослідницьких запитань, після чого було проведено індуктивну категоризацію для виявлення нових смислових блоків. Такий підхід відповідає сучасним методологічним стандартам якісного аналізу в соціальних і психологічних дослідженнях. Дослідження здійснювалося відповідно до етичних норм, регламентованих Гельсінською декларацією. Усі учасники надали інформовану згоду на участь, а отримані дані було повністю анонімізовано для забезпечення конфіденційності. Проведення дослідження затверджено Етичною комісією Бердянського державного педагогічного університету (Протокол № 05/2024 від 01.06.2024).

Результати та дискусії. Попередні результати дослідження засвідчують, що поєднання вимушеного переходу до онлайн-освіти та наслідків повномасштабної війни суттєво позначилося на психічному здоров'ї науково-педагогічного персоналу тимчасово переміщених університетів. У дослідженні взяли участь 159 викладачів, які представляють різноманітну сукупність фахівців, що безпосередньо зазнали впливу збройного конфлікту. Результати підкреслюють серйозні занепокоєння щодо прояву тривожності та вигорання серед цієї категорії працівників, що відповідає тенденціям, виявленим і в попередніх вітчизняних дослідженнях.

Аналіз даних (див. Таблицю 2) виявив, що більшість учасників демонструють середній або високий рівень тривожності. Зокрема, найбільш поширеною є помірна тривожність – її виявлено у 37,1 % респондентів. Помірно високу та високу тривожність продемонстрували відповідно 25,2 % і 20,7% опитаних. У сумі це становить 83,0%, що свідчить про критичну ситуацію з психічним станом серед науково-педагогічних працівників. Чітке зростання середніх значень GAD у межах категорій тривожності вказує на актуальність необхідності комплексної підтримки психічного здоров'я персоналу, у тому числі – цілеспрямованих програм інтервенції, психологічного супроводу та розвитку стресостійкості.

Другим важливим викликом для викладачів стала проблема вигорання (таблиця 3). Згідно з результатами, понад дві третини (66,6%) респондентів демонструють високий рівень емоційного виснаження, тоді як лише 14,5 % – низький. Високий рівень деперсоналізації відзначили 47,8%, що може вказувати на зниження емпатії, мотивації та відчуття значущості професійної діяльності. Досить показовим є те, що лише 12,6% респондентів повідомили про низький рівень вигорання за предиктором особистісної реалізації. Це дозволяє припустити, що навіть в умовах війни окремі викладачі зберігають високий рівень професійної самоідентифікації та досягнень.

Таблиця 2

Рівень тривожності серед науково-педагогічного персоналу тимчасово переміщених українських університетів під час повномасштабної війни

Рівень тривожності	Кількість, N	Розподіл, %	Середнє значення GAD (Ст. відхилення)
Легка тривожність	27	17.0	2.6 (1.2)
Помірна тривожність	59	37.1	6.8 (1.3)
Помірно висока тривожність	40	25.2	11.9 (1.4)
Висока тривожність	33	20.7	17.5 (2.3)
Усього	159	100.0	9.6 (5.3)

Таблиця 3

Предиктори вигорання серед науково-педагогічних працівників тимчасово переміщених університетів України під час повномасштабної війни

Рівень	Предиктори вигорання								
	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Особистісна реалізація		
	Кількість, N	Частка, %	Середнє (Сер. відх.)	Кількість, N	Частка, %	Середнє (Сер. відх.)	Кількість, N	Частка, %	Середнє (Сер. відх.)
Низький	23	14.5	12.2 (5.2)	49	30.8	2.1 (1.6)	20	12.6	45.5 (1.9)
Середній	30	18.9	22.5 (2.1)	34	21.4	7.9 (1.1)	51	32.1	36.3 (1.6)
Високий	106	66.6	37.1 (7.2)	76	47.8	15.8 (4.4)	88	55.3	26.6 (5.4)
Усього	159	100	30.7 (11.4)	159	100	9.9 (6.8)	159	100	31.8 (7.5)

Чинник професійної ідентичності також відіграє вагому роль у контексті впливу війни (таблиця 4). У межах дослідження 30,2% респондентів часто замислюються про зміну професійної сфери, а 13,9% – постійно! Лише 32,7% відповіли, що майже ніколи не мали таких думок. Отже, високий рівень стресу та професійної невизначеності штовхає значну частину науковців до переосмислення кар'єрного шляху, що становить ризик для відтоку інтелектуального потенціалу.

Таблиця 4

Бажання змінити професійну сферу серед науково-педагогічного персоналу тимчасово переміщених українських університетів у період повномасштабної війни

Варіант відповіді	Кількість, N	Частка, %
Віддаю перевагу не відповідати	5	3.1%
Майже ніколи	52	32.7%
Іноді	32	20.1%
Часто	48	30.2%
Постійно	22	13.9%
Усього	159	100%

Дані напівструктурованих інтерв'ю з 10 науково-педагогічними працівниками поглиблюють розуміння кількісних результатів. Виявлені наративи демонструють не лише емоційне напруження, а й адаптивні ресурси та стратегії подолання труднощів.

Домінантною темою стало порушення звичного ритму праці, ускладнене міграцією, пошуком безпечного місця та технічними перебоями. Один із учасників зазначив труднощі у виконанні професійних обов'язків через часті відключення електроенергії та перебої з інтернетом: «Нестабільне електропостачання та інтернет ставлять під загрозу безперервність і значущість нашої наукової роботи. Через ці виклики я перейшла на дистанційний формат, але іноді це неймовірно складно. Треба шукати місце – може, кафе чи щось подібне – і працювати за можливості» (P7). «Через постійну загрозу та відсутність протоколів безпеки в університетах ми перейшли на дистанційний формат, проводили заняття та зустрічі онлайн. Але навіть це стало неможливим під час обстрілів критичної інфраструктури – ми залишались без світла й інтернету днями» (P3).

Втім гнучкий графік також виявився важливою стратегією: «Дистанційна робота дозволила краще поєднувати особисте життя і професійні обов'язки, що вкрай важливо під час війни» (P2).

Водночас у низці інтерв'ю простежуються альтруїстичні мотиви – зміщення акцентів з академічної діяльності на волонтерство й підтримку громади: «У перший рік війни я багато часу присвячував волонтерству, бо вважав, що справжня допомога постраждалим важливіша, ніж написання статей та проведення досліджень» (P3).

Втрата доступу до ресурсів, розпорошення колективів, відсутність обладнання – все це перешкоджає реалізації наукових ініціатив. Проте частина викладачів виявили гнучкість і здатність до адаптації в умовах дистанційного формату, що є важливим маркером академічної резильєнтності: «Через окупацію мого міста і необхідність релокації універ-

ситет втратив доступ до лабораторій. У нас не було ресурсів, ми не могли проводити дослідження тривалий час, доки не знайшли альтернативні можливості через інші наукові установи» (P5).

Усвідомлення значущості колегіальної підтримки, гнучкого планування та мінімізації емоційного навантаження були визначені як ключові механізми збереження психологічної стійкості: «Еміграція та внутрішнє переміщення багатьох моїх колег роздірили нашу наукову спільноту; ми всі опинилися в різних куточках України й світу» (P6). «Мати групу колег, з якими можна поговорити, – це порятунок. Ми підтримуємо одне одного, і це допомагає пройти крізь день» (P9).

У деяких викладачів війна спричинила глибоке переосмислення цінностей і сенсів: «Я постійно хвилююся про майбутнє – своє і університету, де працюю. Немає гарантії, що я продовжу працювати, бо є багато чинників поза моїм контролем» (P4). Деякі інтерв'ю виявили сильний негативний вплив війни на психічне здоров'я: «Постійний страх за своє життя та життя родини, безперервні обстріли та тривоги – не залишають ні можливості, ні сил працювати. Я дуже виснажена. Я на межі» (P4).

Попри невизначеність, частина респондентів демонструє готовність залишатися в професії, мотивуючи це громадянською позицією та почуттям відповідальності за майбутнє української освіти: «Я сиджу на кухні орендованої квартири у місті за 1000 км від дому. Я залишаюсь в Україні – це мій вибір. Я потрібен тут і маю працювати для збереження нашого університету, заради України» (P5).

Висновки. Результати проведеного дослідження вказують на негативний вплив онлайн-освіти на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників університетів, тимчасово переміщених унаслідок війни в Україні. На основі комплексного аналізу кількісних і якісних даних встановлено, що викладачі, які продовжують працювати в умовах воєнного стану, стикаються з багаторівневими психоемоційними навантаженнями та трансформацією професійних пріоритетів. Здобуті результати відповідають загальним висновкам інших актуальних досліджень вітчизняних учених, які акцентують на психоемоційних ризиках освітан у період війни.

У межах першої дослідницької задачі виявлено, що значна частина респондентів (83%) демонструє середній або високий рівень тривожності, а понад 66% – високий рівень емоційного виснаження. Це свідчить про суттєве психоемоційне навантаження, що виникло внаслідок вимушеного переходу до онлайн-освіти у стресогенних умовах воєнного часу. Інтерв'ю з учасниками підтверджують, що технічні труднощі (відключення електроенергії, нестабільний інтернет), зміна умов проживання та робочого середовища, а також відчуття небезпеки значно посилюють тиск на психічне здоров'я викладачів.

Друга задача дослідження передбачала аналіз викликів і переваг онлайн-навчання. Установлено, що до основних труднощів належать: призупинення дослідницьких проєктів, фрагментація академічних спільнот, обмеженість матеріальних ресурсів, ізоляція та погіршення професійної взаємодії. Водночас зафіксовано і позитивні аспекти дистанційного формату – гнучкість у плануванні робочого часу, можливість поєднання з особистими обов'язками та збереження зв'язку із здобувачами вищої освіти, що є важливим чинником адаптації в умовах невідомості.

Третя задача дослідження – виявлення ефективних стратегій подолання – дозволила визначити, що ключовими є: розвинена мережа соціальної підтримки з боку колег, обмін досвідом, емоційна взаємодія в колективі та гнучке планування робочого процесу. Учасники з можливістю самостійного управління графіком демонстрували вищий рівень задоволення працею та нижчий рівень тривожності. Навпаки, респонденти, обмежені в автономії, частіше демонстрували ознаки синдрому вигорання.

Узагальнюючи, варто зазначити, що результати цього дослідження підкреслюють нагальну потребу в системній підтримці психічного здоров'я працівників переміщених університетів, зокрема: впровадженні програм психологічної допомоги, розвитку професійних мереж підтримки, створенні індивідуалізованих та гнучких умов праці. Такі заходи є передумовою збереження наукового потенціалу та безперервності освітньої діяльності у складних соціально-політичних умовах. Перспективи подальших досліджень вбачаються в поглибленому вивченні довготривалих наслідків емоційного вигорання, гендерної специфіки переживання тривоги та формуванні моделей інституційного реагування на кризи в освітньому середовищі.

Література

1. Гуренко О. І., Мицик Г. М., Попова А. С., Лопатіна Г. О. Використання цифрових технологій для реалізації інклюзивної вищої освіти: перспективи та обмеження. *Інклюзія і суспільство : науковий журнал*. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2023. Вип. 2. С. 28–36. <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-2-4>
2. Ігнатюк О. М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 1. С. 1–10.
3. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. та ін. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах війни: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 280 с.
4. Попова А., Сичікова Я., Цибуляк Н., Лопатіна Г., Ковачов С., Попов П. Дистанційне та змішане навчання в університетах України: рефлексії щодо їх впровадження у мирний та воєнний час. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2023. Вип. 2. С. 98–117. <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-2-98-117>

5. Попова А., Цибуляк Н., Лопатіна Г., Сичікова Я., Романов Р. (2024). Соціально-психологічна адаптація як ключ до інтеграції: дослідження досвіду внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій України. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки*. № 1. С. 272–296. <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-272-296>
6. Університет без стін: збереження академічного потенціалу в умовах війни: колективна монографія / за ред. Я. Сичікової. Київ : Aliant, 2023. 236 с.
7. Ширококов Ю., Ляска О., Кірічек Н. Ефективність онлайн-консультацій у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти під час війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 1–10.
8. Lopatina H., Tsybuliak N., Popova A., Bohdanov I., Suchikova Y. University without Walls: Experience of Berdiansk State Pedagogical University during the war. *Problems and Perspectives in Management*. 2023. Vol. 21 (Special Issue). P. 1–11. [https://doi.org/10.21511/ppm.21\(2-si\).2023.02](https://doi.org/10.21511/ppm.21(2-si).2023.02)
9. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3rd ed. Mountain View, CA : CPP, Inc., 1996.
10. Meeks K., Peak A., Dreihaus A. Depression, anxiety, and stress among students, faculty, and staff. *Journal of American College Health*. 2021. Vol. 71. P. 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891913>
11. Melnyk B. M., Hsieh A. P., Tan A., McAuley J. W., Matheus M., Larson B., Dopp A. L. The State of Health, Burnout, Healthy Behaviors, Workplace Wellness Support, and Concerns of Medication Errors in Pharmacists During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2023. Vol. 65 (8). P. 699–705. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002889>
12. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*. 2006. Vol. 166 (10). P. 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
13. Suchikova Y., Tsybuliak N. Universities without walls: global trend v. Ukraine's reality. *Nature*. 2023. Vol. 614 (7948). P. 413. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00380-y>
14. Tsybuliak N., Suchikova Y., Gurenko O., Lopatina H., Kovachov S., Bohdanov I. Ukrainian universities at the time of war: From occupation to temporary relocation. *Torture Journal*. 2023. Vol. 33 (3). P. 39–64. <https://doi.org/10.7146/torture.v33i3.136256>
15. Tsybuliak N., Lopatina H., Shevchenko L., Popova A., Sychikova Y. Burnout and Migration of Ukrainian University Academic Staff During the War. *SAGE Open*. 2024. Vol. 14 (3). <https://doi.org/10.1177/21582440241279137>
16. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). *Analysis of war damage to the Ukrainian science sector and its consequences*. Paris : UNESCO, 2024. URL: <https://www.unesco.org/en/open-access/cc-sa>
17. World Health Organization (WHO). *Mental health*. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

References

1. Gurenko, O. I., Mytsyk, H. M., Popova, A. S., & Lopatina, H. O. (2023). Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii dlia realizatsii inkluzyvnoi vyshchoi osvity: perspektyvy ta обмеzhennia [Using digital technologies to implement inclusive higher education: prospects and limitations]. *Inkluziia i suspilstvo*, (2), 28–36. <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-2-4>. [in Ukrainian].
2. Ihnatovych, O. M. (2023). Psykholohichniy suprovod vchytelia v umovakh viiny [Psychological support for teachers in wartime]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, (1), 1–10. [in Ukrainian].

3. Panok, V. H., Maksymenko, S. D., Sliusarevskiy, M. M., et al. (2024). Zakhyst i pidtrymka mentalnogo zdorovia ukraintsiv v umovakh viiny: Monohrafiia [Protection and support of the mental health of Ukrainians in wartime: monograph]. Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
4. Popova, A., Sychikova, Y., Tsybuliak, N., Lopatina, H., Kovachov, S., & Popov, P. (2023). Dystantsiine ta zmishane navchannia v universytetakh Ukrainy: refleksii shchodo yikh vprovadzhennia u myrnyi ta voiennyi chas [Distance and blended learning in Ukrainian universities: reflections on their implementation in peacetime and wartime]. *Naukovi zapysky BDPU. Pedahohichni nauky*, (2), 98–117. <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-2-98-117>. [in Ukrainian].
5. Popova, A., Tsybuliak, N., Lopatina, H., Sychikova, Y., & Romanov, R. (2024). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia yak kliuch do intehtatsii: doslidzhennia dosvidu VPO z okupovanykh terytorii Ukrainy [Socio-psychological adaptation as a key to integration: a study of the experience of internally displaced persons from the occupied territories of Ukraine]. *Naukovi zapysky BDPU. Pedahohichni nauky*, (1), 272–296. <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-272-296>. [in Ukrainian].
6. Universytet bez stin: zberezhennia akademichnoho potentsialu v umovakh viiny [University without walls: preserving academic potential in times of war: a collective monograph] (2023). Za red. Y. Sychikovoi. Kyiv: Aliyant. [in Ukrainian].
7. Shyrobokov, Y., Liaska, O., & Kirichek, N. (2023). Efektyvnist onlain-konsultatsii u pidtrymsti psykhnichnoho zdorovia zdobuvachiv osvity pid chas viiny [The effectiveness of online consultations in supporting the mental health of education seekers during war]. *Psykhohiia i suspilstvo*, (1), 1–10. [in Ukrainian].
8. Lopatina, H., Tsybuliak, N., Popova, A., Bohdanov, I., & Suchikova, Y. (2023). University without Walls: Experience of Berdiansk State Pedagogical University during the war. *Problems and Perspectives in Management*, 21 (Special Issue), 1–11. [https://doi.org/10.21511/ppm.21\(2-si\).2023.02](https://doi.org/10.21511/ppm.21(2-si).2023.02). [in English].
9. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Mountain View, CA: CPP, Inc. [in English].
10. Meeks, K., Peak, A., & Dreihaus, A. (2021). Depression, anxiety, and stress among students, faculty, and staff. *Journal of American College Health*, 71, 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891913>. [in English].
11. Melnyk, B. M., Hsieh, A. P., Tan, A., McAuley, J. W., Matheus, M., Larson, B., & Dopp, A. L. (2023). The state of health, burnout, healthy behaviors, workplace wellness support, and concerns of medication errors in pharmacists during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 65 (8), 699–705. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002889>. [in English].
12. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166 (10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>. [in English].
13. Suchikova, Y., & Tsybuliak, N. (2023). Universities without walls: global trend v. Ukraine's reality. *Nature*, 614 (7948), 413. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00380-y>. [in English].
14. Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Gurenko, O., Lopatina, H., Kovachov, S., & Bohdanov, I. (2023). Ukrainian universities at the time of war: From occupation to temporary relocation. *Torture Journal*, 33 (3), 39–64. <https://doi.org/10.7146/torture.v33i3.136256>. [in English].
15. Tsybuliak, N., Lopatina, H., Shevchenko, L., Popova, A., & Sychikova, Y. (2024). Burnout and migration of Ukrainian university academic staff during the war. *SAGE Open*, 14 (3). <https://doi.org/10.1177/21582440241279137>. [in English].

16. UNESCO. (2024). *Analysis of war damage to the Ukrainian science sector and its consequences*. Paris: UNESCO. Retrieved from: <https://www.unesco.org/en/open-access/cc-sa>. [in English].

17. World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health*. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [in English].

АНОТАЦІЯ

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження впливу онлайн-освіти на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників тимчасово переміщених університетів України в умовах повномасштабної війни. Актуальність теми зумовлена масштабною цифровізацією освіти на тлі постійних загроз, обмежених ресурсів і зростаючого психологічного тиску на освітян. Застосовано змішаний методологічний підхід, що поєднує кількісне анкетування (GAD-7, MBI-HSS) та напівструктуровані інтерв'ю з метою глибшого аналізу психоемоційного стану, викликів та адаптаційних стратегій. Вибірку склали 159 науково-педагогічних працівників із переміщених ЗВО, 67,9% з яких — внутрішньо переміщені особи. Результати засвідчили критичний рівень тривожності: 83% респондентів мали середній або високий рівень за шкалою GAD-7, а 66,6% демонстрували ознаки емоційного виснаження. Виокремлено чинники, що загострюють психоемоційний стан: перебої з електропостачанням та інтернетом, вимушена релокація, фрагментація колективів. Разом із тим виявлено ефективні стратегії подолання труднощів, зокрема гнучкий графік, взаємопідтримку в академічному середовищі та переосмислення професійної ідентичності. Стаття акцентує на необхідності системної підтримки психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах криз, зокрема через інституційні політики, що враховують гнучкість, безпеку й соціальний капітал академічної спільноти. Перспективи подальших досліджень передбачають міждисциплінарне вивчення впливу тривалого стресу та професійної невизначеності на наукову продуктивність і якість освіти в Україні.

Ключові слова: онлайн-освіта, психічне здоров'я, емоційне вигорання, війна, науково-педагогічні працівники, тимчасово переміщені університети.

Робота виконана за підтримки Міністерства освіти і науки України в межах виконання держбюджетного фундаментального дослідження №0125U001388 «Підтримка ментального та соціального здоров'я викладачів в академічному середовищі».