

УДК 1 (091)

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2025.4.29>**Сергій ЯГОДЗІНСЬКИЙ**

доктор філософських наук, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, ПВНЗ «Європейський університет», бульв. Академіка Вернадського, 16В, м. Київ, Україна, 03115

ORCID: 0000-0001-8755-2235

Анатолій КОЗИНЕЦЬ

доктор філософії, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, ПВНЗ «Європейський університет», бульв. Академіка Вернадського, 16В, м. Київ, Україна, 03115

ORCID: 0000-0002-3926-4981

Оксана КОШІЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій, декан факультету психології та соціальних технологій, ПВНЗ «Європейський університет», бульв. Академіка Вернадського, 16В, м. Київ, Україна, 03115

ORCID: 0000-0002-9121-1297

Дана СОПОВА

доктор філософії, викладач, Фаховий коледж «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, просп. Каденюка Леоніда, 16, м. Київ, Україна, 02091

ORCID: 0000-0002-0814-6667

Бібліографічний опис статті: Ягодзінський, С., Козинець, А., Кошіль, О., Сопова, Д. (2025). Формування резильєнтності в здобувачів освіти: роль педагогічного супроводу в умовах змішаного навчання. *Acta Paedagogica Volyniensis*, 4, 208–216, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.4.29>

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

У статті здійснено аналіз особливостей формування резильєнтності здобувачів освіти в умовах змішаного навчання та визначено роль педагогічного супроводу в цьому процесі. Розглянуто сучасні виклики освітнього середовища, зокрема зростання академічного стресу, зниження мотивації та труднощі саморегуляції в умовах цифровізації та соціальної нестабільності. На основі аналізу праць вітчизняних і зарубіжних учених резильєнтність визначено як ключову якість, що забезпечує психологічну стійкість, адаптацію до змін і гармонійний розвиток особистості. Особлива увага приділена впливу воєнного стану та кризових суспільних трансформацій, які значною мірою посилюють потребу у формуванні стресостійкості та розвитку ресурсного потенціалу особистості. Акцентовано на значенні педагогічного супроводу, який включає створення емоційно безпечного середовища, впровадження тьюторства, фасилітації, менторингу та коучингових практик, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя здобувачів освіти. Показано, що педагогічний супровід у змішаному навчанні потребує переосмислення своїх функцій та форм, адже він має інтегрувати як традиційні інструменти підтримки, так і сучасні цифрові технології, що дозволяють здійснювати консультування, мотивацію та профілактику вигорання у віртуальному середовищі. Змішане навчання розглядається як контекст, що відкриває нові можливості для розвитку резильєнтності завдяки гнучкості та індивідуалізації освітнього процесу, але водночас створює низку викликів, пов'язаних із цифровою самодисципліною, ризиком емоційної ізоляції та необхідністю розвитку навичок саморегуляції. Наголошено, що саме педагог виступає ключовою фігурою у формуванні резильєнтності, адже він не лише транслює знання, а й виступає модератором взаємодії, посередником між здобувачем і складною реальністю, яка породжує численні психологічні ризики. У висновках підкреслено, що педагогічний супровід є базовою умовою формування резильєнтності, сприяючи перетворенню стресу на ресурс для особистісного зростання та академічного поступу. Розвиток резильєнтності у здобувачів освіти розглядається як стратегічна інвестиція в їхнє майбутнє, що поєднує академічні досягнення з психологічним благополуччям і готовністю до професійної діяльності в умовах невизначеності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним моделюванням стратегій інтеграції педагогічного супроводу в системи змішаного навчання, а також із пошуком інноваційних практик, здатних підвищити психологічну стійкість та адаптивність молоді.

Ключові слова: резильєнтність, змішане навчання, педагогічний супровід, психологічна стійкість, адаптація, саморегуляція, освітнє середовище, академічний стрес, цифрова грамотність, емоційна безпека.

Serhii YAHODZINSKYI

Doctor of Philosophical Sciences, Professor at the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Private Higher Educational Institution European University, Academician Vernadsky Boulevard, 16B, Kyiv, Ukraine, 03115
ORCID: 0000-0001-8755-2235

Anatolii KOZYNEC

PhD, Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Private Higher Educational Institution European University, Academician Vernadsky Boulevard, 16B, Kyiv, Ukraine, 03115
ORCID: 0000-0002-3926-4981

Oksana KOSHIL

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Practical Psychology and Social Technologies, Dean of the Faculty of Psychology and Social Technologies, Private Higher Educational Institution European University, Academician Vernadsky Boulevard, 16B, Kyiv, Ukraine, 03115
ORCID: 0000-0002-9121-1297

Dana SOPOVA

PhD, Lecturer, Vocational College Universum of Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kadniuka Leonida Ave., 16, Kyiv, Ukraine, 02091
ORCID: 0000-0002-0814-6667

To cite this article: Yahodzinskyi, S., Kozynech, A., Koshil, O., Sopova, D. (2025). Formuvannia rezyliientnosti v zdobuvachiv osvity: rol pedahohichnoho suprovodu v umovakh zmishanoho navchannia [Building resilience in students: the role of pedagogical support in blended learning]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 4, 208–216, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.4.29>

BUILDING RESILIENCE IN STUDENTS: THE ROLE OF PEDAGOGICAL SUPPORT IN BLENDED LEARNING

The article analyzes the peculiarities of developing resilience among students in the context of blended learning and identifies the role of pedagogical support in this process. The study considers contemporary challenges of the educational environment, including the growth of academic stress, declining motivation, and difficulties in self-regulation under conditions of digitalization and social instability. Based on the analysis of domestic and international research, resilience is defined as a key quality that ensures psychological stability, adaptability to change, and the harmonious development of personality. Special attention is paid to the impact of martial law and crisis-related social transformations, which significantly increase the need for stress resistance and the development of individuals' resource potential. The importance of pedagogical support is emphasized, including the creation of an emotionally safe environment, the introduction of tutoring, facilitation, mentoring, and coaching practices aimed at supporting students' psycho-emotional well-being. It is shown that pedagogical support in blended learning requires rethinking its functions and formats, as it must integrate both traditional forms of assistance and modern digital technologies that provide opportunities for counseling, motivation, and the prevention of burnout in virtual environments. Blended learning is viewed as a context that opens new opportunities for the development of resilience due to the flexibility and individualization of the educational process, but at the same time creates challenges associated with digital self-discipline, the risk of emotional isolation, and the necessity of developing self-regulation skills. It is stressed that the teacher plays a key role in the formation of resilience, as they not only transmit knowledge but also act as a moderator of interaction and a mediator between the learner and a complex reality that generates numerous psychological risks. The conclusions highlight that pedagogical support is a fundamental condition for building resilience, contributing to the transformation of stress into a resource for personal growth and academic progress. The development of resilience in students is regarded as a strategic investment in their future, combining academic achievement with psychological well-being and readiness for professional activity under conditions of uncertainty. Prospects for further research are associated with the empirical modeling of strategies for integrating pedagogical support into blended learning systems, as well as the search for innovative practices capable of enhancing the psychological resilience and adaptability of young people.

Key words: resilience, blended learning, pedagogical support, psychological stability, adaptation, self-regulation, educational environment, academic stress, digital literacy, emotional safety.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти зазнає глибоких трансформацій, що обумовлено як глобальними суспільними змінами, так і впровадженням нових освітніх технологій. Змішане навчання, яке поєднує елементи традиційної та дистанційної освіти, стало відповіддю на виклики цифрової епохи, проте таке навчання має певні виклики для учасників освітнього процесу – зростання академічного стресу, зниження мотивації, труднощі у саморегуляції та адаптації до змін. В умовах нестабільності та постійного інформаційного перевантаження зростає потреба у розвитку резильєнтності – здатності ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стійкість.

Особливої актуальності набуває питання ролі педагогічного супроводу у формуванні цієї якості, адже саме педагог є тим, хто здатен не лише передавати знання, а й створювати умови для психологічної безпеки, підтримки, мотивації до навчання та саморозвитку. У контексті змішаного навчання педагогічний супровід потребує переосмислення своїх функцій та форм: забезпечення індивідуального підходу, підтримка, формування навичок саморегуляції в умовах змішаного навчання.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень щодо проблеми резильєнтності, питання її формування в здобувачів освіти в умовах змішаного навчання та роль у цьому педагогічного супроводу досі залишаються недостатньо розробленими, що зумовлює актуальність і необхідність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування резильєнтності активно досліджується у сучасній психологічній та педагогічній науці, з огляду на її важливість у контексті адаптації особистості до швидкозмінного освітнього й соціального середовища. Впродовж останніх років поняття «резильєнтність» досліджують вітчизняні вчені: І. Бех, С. Богданов, О. Бойко, Н. Гусак, О. Кокун, Г. Лазос, А. Максименко, М. Міщенко, Н. Побірченко, О. Пометун, О. Савченко, О. Слободяник, Ю. Стражник, Т. Тарабукін, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, Л. Штефан та ін. У працях вчені акцентують на виховному потенціалі освітнього середовища, значенні емоційно безпечного клімату, особистісно орієнтованому навчанні, психолого-педагогічній підтримці.

У працях зарубіжних дослідників: J. Block, G. Bonnano, S. Condly, T. Cosco, N. Garnezy, B. Liu, A. Masten, C. Moore, V. Rice, M. Rutter, W. Tan та ін., резильєнтність розглядається як динамічна система особистісних ресурсів, що забезпечує ефективне подолання труднощів, збереження психічного здоров'я і соціальне функціонування в умовах стресу. Вчені наголошують на ролі захисних чинників середовища, зокрема підтримки з боку дорослих, включаючи педагогів, як ключового ресурсу для формування резильєнтності у здобувачів освіти.

Значна увага приділяється змішаному навчанню, що спочатку в умовах пандемії COVID-19, а наразі в умовах війни і трансформації освітнього процесу стало новим контекстом, у якому формуються резильєнтні характеристики особистості. Роботи Н. Морзе, О. Співаковського, І. Трухан, Т. Яценко висвітлюють потенціал цифрового середовища, інтерактивних технологій і тьюторського супроводу для створення адаптивної освітньої моделі.

Проте, незважаючи на наявність значної кількості досліджень, недостатньо висвітленими залишаються питання інтеграції педагогічного супроводу в моделі змішаного навчання саме з метою формування резильєнтності. Також бракує емпіричних даних щодо ефективності конкретних педагогічних стратегій в умовах гібридного освітнього середовища.

Мета статті – здійснити аналіз особливостей формування резильєнтності в здобувачів освіти та визначити роль педагогічного супроводу в цьому процесі, зокрема в умовах змішаного навчання.

Виклад основного матеріалу. У воєнних умовах суспільство зазнає надзвичайних викликів, які впливають не лише на фізичну безпеку, а й на психоемоційний стан громадян. Відтак, зросло навантаження на здобувачів освіти, що супроводжується підвищенням тривожності, емоційного вигорання, зниженням мотивації та когнітивної витривалості. В умовах таких викликів резильєнтність стає однією з ключових якостей, що визначає здатність здобувача освіти зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до змін, ефективно навчатися, саморегулюватися та досягати поставлених цілей.

Вчена С. Лукомська у своїх дослідженнях наголошує на важливих наслідках використання особою системи власних ресурсів: жит-

тестійкість, посттравматичне зростання та резильєнтність (Лукомська С., 2020).

Дослідники вважають, що резильєнтність є психо-соціальним явищем, що містить особистісні, міжособистісні та суспільні складові і становить результат різних процесів розвитку протягом певного часу; вона характеризує здатність психіки до відновлення після несприятливих умов. Термін «резильєнтність» запозичено з галузі фізики. У площині фізики в прямому значенні воно тлумачиться як «здатність пружини (пружного тіла) до відновлення своєї форми після механічного тиску» (Стражник Ю., 2023). У психології феномен резильєнтності розглядається в трьох аспектах: як риса або здатність особистості, як процес і як механізм адаптації та захисту особистості.

Г. Лазос переконана, що сутність цієї якості виражається здатністю психіки до відновлення після життєдіяльності суб'єкта у несприятливих умовах. Вчена зазначає, що залежно від об'єкта дослідження та цілеспрямованості уваги вченого, поняття «резильєнтність» може трактуватися як риса особистості або як динамічний процес (Лазос Г., 2019).

Вітчизняні та зарубіжні науковці визначають сутність поняття «резильєнтність» відповідно до специфіки своїх наукових підходів. Резильєнтність – це здатність людини на психічному, фізичному, емоційному рівні поведінки адаптуватися, відновлюватися й розвиватися в умовах ризиків, викликів, небезпек, складнощів і труднощів, а також навчатися та розвиватися після невдач (Кокун О., Клочков В. та ін., 2022). Резильєнтність – це здатність людини чи соціальної спільноти пом'якшувати вплив надзвичайних ситуацій, зменшуючи її соціальні та психологічні дослідження шляхом використання ресурсів окремих осіб, груп, організацій і громад, здатних уникнути посилення психологічних труднощів і розладів в осіб, які взяли участь у важких подіях або були їхніми свідками (Гусак Н., Чернобровкіна В., 2017). Резильєнтність – це здатність адаптуватися до змін і зберігати поступ у розвитку навіть за умов постійної нестабільності (Folke C., 2016). Резильєнтність – це вміння ефективно адаптуватися до труднощів, стресових ситуацій, серйозних викликів або травматичних подій (Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney D. S., 2019).

Відтак, вважаємо, що резильєнтність – це не лише засіб подолання труднощів, а й основа для гармонійного особистісного, академічного та професійного розвитку.

Резильєнтність у контексті освіти розвивається як здатність здобувачів освіти адаптуватися до викликів, долати труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи мотивацію, саморегуляцію та продуктивність. Поняття охоплює нервову стійкість, адаптивність і здатність до рефлексії, що є критично успішною для успішного функціонування в освітньому середовищі. За даними досліджень, резильєнтність є багатокомпонентною якістю, яка включає психологічні, соціальні та поведінкові аспекти, що дозволяє здобувачам освіти ефективно долати академічні та особисті виклики (Jowkar B., Kojuri J., Kohoulat N., Hayat A., 2014).

Вчені вважають, що резильєнтність відіграє ключову роль у досягненні академічних успіхів, оскільки допомагає здобувачам освіти долати перешкоди: складні завдання, низькі оцінки, високі навчальні навантаження тощо. Здобувачі освіти, у яких сформований високий рівень резильєнтності, сприймають невдачі як можливості для навчання, а не як поразку, що погіршує підтримку внутрішньої мотивації та наполегливості. Дослідження засвідчують, що здобувачі освіти з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі результати в умовах змішаного навчання, де потрібна самостійність і самодисципліна (Yang S., Wang W., 2022). Крім того, резильєнтність сприяє розвитку само-ефективності, що дозволяє здобувачам освіти впевнено підходити до вирішення складних завдань і ефективно управляти часом, знижуючи ризик вигорання.

Резильєнтність має значний вплив на психологічне благополуччя здобувачів освіти, допомагаючи їм впоратися із стресом і тривогою, спричиненими академічними чи соціальними викликами. Також сприяє зниженню рівня тривожності, особливо в умовах невизначеності, таких як перехід на онлайн-навчання чи адаптацію до нових освітніх форматів (Sood S., Sharma A., 2021).

Резильєнтні здобувачі освіти частіше демонструють позитивне мислення, що підтримує їхню емоційну стабільність, активно будують соціальні зв'язки, які створюють безпечне

середовище. Психолого-педагогічні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності, наприклад тренінги з емоційної регуляції, знижують рівень депресивних станів і підвищують психологічний комфорт здобувачів освіти.

Розвиток академічної резильєнтності здобувачів освіти є ключовим аспектом їхньої підготовки до професійної кар'єри: формування адаптивності та ключових *soft skills*, таких як вміння долати труднощі, комунікація, стресостійкість. У сучасному світі де вимоги ринку праці швидко змінюються, стійкість дозволяє випускникам адаптуватися до нових умов, освоювати нові технології та справлятися з кар'єрними невдачами, наприклад відмовами під час пошуку роботи (*Understanding Resilience and Its Importance in Education*, 2024). Дослідження також показують, що стійкість сприяє формуванню кар'єрної витривалості, що є критичним місцем для довгострокового професійного успіху (Baatz J., Wirzberger M., 2025).

Отже, резильєнтність у контексті освіти є багатогранною якістю, яка впливає на академічні досягнення, психологічне благополуччя та професійний розвиток. Резильєнтність допомагає здобувачам освіти ефективно долати труднощі, зберігати мотивацію та розвивати стійкість до стресу, що сприяє їхньому успішному навчанню і професійній реалізації в майбутньому.

На нашу думку, особливої значущості набуває питання формування резильєнтності в умовах змішаного навчання, яке вимагає високого рівня самостійності, організованості та відповідальності від здобувача освіти. Водночас цифрове середовище, недостатній соціальний контакт, нерівність доступу до освітніх ресурсів можуть стати додатковими бар'єрами для психоемоційного благополуччя здобувачів освіти.

Навчальні стресори – це фактори, що виникають у процесі навчання та можуть створювати додатковий психологічний тиск на учасників освітнього процесу. Вони впливають як на емоційний стан, так і на здатність до засвоєння нової інформації. Важливо розуміти, що резильєнтність – це не статична характеристика, а динамічний процес, який формується протягом усього життя і може змінюватися під впливом різних факторів (*Освіта без стресу*, 2025).

У цьому контексті педагогічний супровід виступає критично важливою умовою ство-

рення сприятливого освітнього середовища, в якому можлива активізація внутрішніх ресурсів особистості, розвиток адаптивності та подолання навчальних і життєвих труднощів. Маємо на увазі не лише традиційну підтримку, а й впровадження нових підходів: тьюторства, фасилітації, менторингу, які базуються на принципах індивідуалізації, партнерства та емоційної безпеки.

У традиційному розумінні української освіти педагог відіграє роль не лише організатора та виконавця освітнього процесу. Він є носієм сталих суспільно важливих ціннісних орієнтирів, що відображають зважене й усвідомлене ставлення до подій і процесів, які відбуваються в сучасному світі. Крім того, педагог передає й втілює найкращі риси національного менталітету.

У контексті сучасної освіти, зокрема в умовах змішаного навчання, педагог виступає не лише транслятором знань, а й посередником між особистістю здобувача освіти та складною реальністю, що часто викликає психологічне напруження, невпевненість, дезорієнтацію. Підтримка психоемоційного стану здобувачів освіти стає ключовим компонентом педагогічного супроводу, спрямованого на формування резильєнтності та збереження емоційного благополуччя. Вважаємо, що педагогічний супровід у контексті освіти є системним процесом, спрямованим на підтримку здобувачів освіти у подоланні академічних, психологічних і соціальних викликів. Відтак, відіграє визначальну роль у формуванні резильєнтності, реалізуючи ряд функцій, що сприяють зміцненню стійкості здобувачів освіти.

Однією з основних функцій педагогічного супроводу визначаємо мотиваційну, яка спрямована на стимулювання внутрішньої та зовнішньої мотивації здобувачів освіти, що є основою для розвитку резильєнтності. Педагоги заохочують здобувачів освіти до встановлення цілей, наполегливості та віри у власній силі. Реалізацію вбачаємо у позитивному зворотному зв'язку, визнанні успіху здобувачів освіти і допомоги їм бачити поразки як можливість для зростання. Як приклад, організація вебінарів із мотиваційними спікерами, використання гейміфікованих елементів на навчальних платформах для стимулювання активності.

Звертаємо увагу на консультативну функцію, що полягає у забезпеченні індивідуаль-

них рекомендацій та підтримці для вирішення академічних або особистих проблем здобувачів освіти. Консультації знижують рівень тривожності та допомагають здобувачам освіти відчувати контроль над ситуацією (Sood S, Sharma A., 2021). Отже, така функція забезпечує адаптацію до викликів змішаного навчання, зокрема самостійності й тайм-менеджменту.

Наступна фасилітативна функція забезпечує створення умов для розвитку навичок саморегуляції, рефлексії та співпраці. Адже навички саморегуляції та адаптації до змін є ключовими компонентами резильєнтності (Understanding Resilience and Its Importance in Education, 2024). Однією з форм роботи пропонуємо впровадження рефлексивних щоденників, у яких здобувачі освіти будуть аналізувати свої успіхи та труднощі після виконання завдань.

Оскільки психологічна підтримка знижує рівень тривожності та ускладненої стійкості, що є основою резильєнтності (Sood S, Sharma A., 2021), то наступною визначаємо психолого-педагогічну функцію, яка спрямована на підтримку психологічного благополуччя здобувачів освіти через створення емоційно безпечного освітнього середовища, забезпечує профілактику стресу та вигорання. Реалізацію вбачаємо у впровадженні тренінгів з емоційної регуляції, медитації; воркшопів спрямованих на формування навичок управління стресом, навичок техніки *mindfulness*. У змішаному навчанні це може включати асинхронні модулі з психологічної підтримки на навчальних платформах.

На думку вчених, цілісний педагогічний підхід забезпечує комплексний розвиток стійкості, охоплюючи як академічні, так і психологічні аспекти (Baatz J., Wirzberger M., 2025). Відтак, наступна інтегративна функція здійснюється у взаємодії та гармонійному поєднанні різних аспектів освітнього процесу (академічного, соціального, психологічного) для створення цілісного підходу до формування резильєнтності. Реалізується функція через поєднання академічних завдань з розвитком соціальних і емоційних навичок. Пропонуємо у змішаному навчанні інтегрувати групові проекти з тренінгами з комунікації, конфліктології; створювати міждисциплінарні проекти, у процесі яких здобувачі освіти вирішують реальні проблеми, співпрацюючи в онлайн-і офлайн-групах.

Таким чином, педагогічний супровід у формуванні резильєнтності виконує мотиваційну, консультативну, фасилітативну, психолого-педагогічну та інтегративну функції. У змішаному навчанні ці функції втілюються завдяки поєднанню традиційних та цифрових інструментів, таких як індивідуальні консультації, інтерактивні методи, психологічна підтримка. Ефективна реалізація вищевказаних функцій сприяє розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та адаптивності здобувачів освіти, що є основою їхньої резильєнтності.

Основними завданнями педагога у цьому контексті визначаємо: формування атмосфери довіри, взаємоповаги, відкритості; забезпечення психологічного комфорту на заняттях, зниження рівня тривожності у здобувачів освіти; профілактика проявів булінгу, ізоляції, стигматизації в групі; виявлення ознак емоційного виснаження, дистресу, апатії у здобувачів освіти; впровадження освітніх методик, що сприяють усвідомленню й керуванню емоціями (наприклад, техніки дихання, м'язової релаксації, *mindfulness*-практики); включення елементів соціально-емоційного навчання в освітній процес; застосування цифрових платформ для формування дружнього інформаційного середовища; підтримка в чатах, форумах, онлайн-зустрічах – як інструмент постійного емоційного контакту; індивідуальний підхід до навчання з урахуванням емоційного стану здобувача освіти; підтримка навчальної мотивації в умовах емоційного спаду; взаємопідтримка педагогічного колективу для збереження власної професійної резильєнтності.

У стресових ситуаціях здатність зберігати внутрішню рівновагу та діяти ефективно є ключовою рисою резильєнтних людей. Це не означає, що вони не відчувають стрес або труднощі, але вони знають, як адаптуватися та знайти ресурс для подолання викликів (Освіта без стресу, 2025).

Формування резильєнтності здобувачів освіти у змішаному форматі навчання є складним, багатовимірним процесом, що охоплює не лише когнітивну, а й емоційну, мотиваційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Змішане навчання, як поєднання традиційного (офлайн) та дистанційного (онлайн) форматів, вимагає переосмислення підходів до підтримки стійкості здобувачів освіти перед викликами освітнього та особистого характеру.

Змішане навчання (blended learning) є інноваційним підходом до організації освітнього процесу, який поєднує традиційні форми навчання (очні заняття, лекції, семінари) з онлайн-форматами (електронні курси, вебінари, інтерактивні платформи). Цей підхід дозволяє оптимізувати освітній процес, забезпечуючи гнучкість і доступність освіти. Традиційні формати сприяють безпосередній взаємодії між викладачами та здобувачами освіти, розвитку комунікативних навичок і соціальної взаємодії, тоді як онлайн-компоненти надають можливості для самостійного опрацювання матеріалів, індивідуалізації навчання та використання цифрових технологій (Understanding Resilience and Its Importance in Education, 2024). Наприклад, лекція в аудиторії може доповнюватися онлайн-тестами чи форумами для обговорення, що забезпечує комплексний підхід до засвоєння знань.

Організація змішаного навчання передбачає ретельне планування та використання сучасних педагогічних і технологічних інструментів. Основні особливості включають: гнучкість у плануванні (змішане навчання дозволяє здобувачам освіти самостійно обирати час і місце для виконання онлайн-завдань, що сприяє розвитку саморегуляції та тайм-менеджменту. Наприклад, асинхронні онлайн-модулі дають змогу працювати в зручному темпі) (Sood S, Sharma A., 2021); індивідуалізацію навчання (використання цифрових платформ Moodle, Google Classroom дозволяє адаптувати зміст і складність завдань до потреб кожного здобувача освіти, що підвищує мотивацію та ефективність навчання); інтеграцію технологій (онлайн-формати включають інтерактивні інструменти: відеуроки, гейміфікація, віртуальні симуляції; комбіновану взаємодію (змішане навчання поєднує синхронну та асинхронну взаємодію, що забезпечує баланс між груповою та індивідуальною роботою (Khadem H., Motevalli M. M., Rostami M., 2022); оцінювання та зворотний зв'язок (системи управління навчанням дозволяють викладачам відстежувати прогрес здобувачів освіти у реальному часі та надавати своєчасний зворотний зв'язок, що сприяє рефлексії та корекції освітньої стратегії).

Гнучкість та індивідуалізація в освітньому середовищі допомагають здобувачам освіти розвивати адаптивність і самодисципліну,

а інтеграція технологій підтримує цифрову компетентність. Водночас комбінована взаємодія сприяє соціальній резильєнтності через співпрацю в групах. Дослідження засвідчують, що здобувачі освіти в умовах змішаного навчання демонструють вищий рівень стійкості до академічних викликів завдяки системі супроводу здобувачів освіти цього формату (Baatz J., Wirzberger M., 2025).

Отже, змішане навчання є ефективним підходом, який поєднує переваги традиційних і онлайн-форматів, створюючи гнучке та індивідуалізоване освітнє середовище. Його організація вимагає використання сучасних технологій, чіткого планування та балансу між синхронною й асинхронною взаємодією. У контексті формування резильєнтності змішане навчання сприяє розвитку ключових навичок: саморегуляція, адаптивність, співпраця, що є важливими для академічного та професійного успіху здобувачів освіти.

Психологи наголошують, що періоди дистанційного навчання сприяють зниженню рівня емоційної підтримки, що підвищує ризики: виникнення почуття самотності, тривожності, емоційного виснаження; зниження залученості в освітній процес; цифрової втоми, що проявляється у втраті концентрації, байдужості, емоційному вигорянні. Відтак, формування резильєнтності вимагає системної роботи з подолання негативних ефектів: впровадження практик турботи про себе, регулярного зворотного зв'язку, гнучкого розкладу, інтерактивного ігрового контенту.

Вважаємо, що в умовах змішаного навчання педагог не лише має навчати, а й супроводжувати здобувачів освіти у пошуку внутрішніх ресурсів; модерувати емоційно безпечне середовище – як в аудиторії, так і в цифровому просторі; організовувати активності, що сприяють згуртованості, довірі, спільному подоланню труднощів.

Технічні, психологічні та організаційні виклики в змішаному навчанні можуть створювати перешкоди для формування резильєнтності здобувачів освіти. Однак ці труднощі можна подолати шляхом забезпечення доступу до технологій, надання психологічної підтримки та чіткої організації освітнього процесу. Впровадження таких заходів створює сприятливе емоційно безпечне середовище, яке сти-

мує розвиток резильєнтності та забезпечує підтримку здобувачів освіти щодо подолання викликів і досягнення академічних результатів.

Отже, попри виклики, змішане навчання надає нові можливості для формування резильєнтності: гнучкість у навчанні (вибір часу, темпу, інструментів), що дозволяє краще поєднувати особисті та навчальні ресурси; розширення доступу до психологічної підтримки онлайн (консультації, програми, мобільні додатки); розвиток цифрової грамотності та адаптивності – ключових навичок XXI століття, що зміцнюють психологічну стійкість.

Таким чином, формування резильєнтності в умовах змішаного навчання – це не лише педагогічне завдання, а й стратегічна інвестиція в здатність молоді протистояти викликам сучасності. Опора на ресурси обох форматів, поєднання емоційної підтримки з розвитком навичок саморегуляції та адаптивності створюють сприятливе середовище для становлення стійкої, зрілої особистості.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, здійснивши аналіз теоретичних та практичних аспектів формування резильєнт-

ності в здобувачів освіти в умовах змішаного навчання, зазначимо, що педагогічний супровід у сучасній освіті перетворюється на один із ключових ресурсів розвитку резильєнтності здобувачів.

Вважаємо, що у контексті сучасної освіти, орієнтованої на цілі сталого розвитку, формування резильєнтності розглядається як індикатор якості освіти, її гуманістичної та безпечної спрямованості. У цьому процесі педагогічний супровід набуває особливого значення, адже виступає інструментом забезпечення якості, безпеки, сприяє формуванню ціннісно-орієнтованого освітнього середовища.

Таким чином, педагогічний супровід є не другорядною підтримкою, а базовою умовою ефективного формування резильєнтності. Його значення особливо зростає в умовах змішаного навчання, коли здобувач освіти постає перед потребою самостійно адаптуватися до нових форматів, режимів і викликів. Саме завдяки професійній, послідовній, емпатійній педагогічній взаємодії здобувачі освіти мають змогу перетворити стрес на досвід, кризу – на ресурс, невдачу – на точку зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. Київ : НаУ-КМА, 2017. 92 с.
2. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ–Одеса. Фенікс. 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
3. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.
4. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
5. Міщенко, М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Сучасна техніка та інноваційні технології*. 2023. Вип. 28-02. С. 7-10.
6. Освіта без стресу. Посібник для всіх, хто турбується про ментальне здоров'я учасників освітнього процесу. 2025 URL: <https://act4ua.com/uk/dopomoha-fondu/osvitabezstresu.html>
7. Стражник Ю. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300).
8. Baatz J., Wirzberger M.. Resilience as a professional competence: a new way towards healthy teachers? *Social Psychology of Education*. 2025. P. 1235–1257. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-10010-8>. 2024
9. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 2019. Vol. 86 (6). P. 443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
10. Folke C. Resilience. *Ecology and Society*. 2016. Vol. 21 (4). P. 44. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
11. Jowkar B, Kojuri J, Kohoulat N, Hayat A. Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *J Adv Med Educ Prof*. 2014. Том 2, № 1. P. 33–38. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4235534/>
12. Khadem H., Motevalli M. M., Rostami M. The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 823-537. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8826434/>

13. Sood S, Sharma A. Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*. 2021. 22(4). P. 606–617. doi: 10.1177/0972063420983111.

14. Understanding Resilience and Its Importance in Education. 2024. URL: <https://www.oneeducation.org.uk/understanding-resilience-and-its-importance-in-education/>

15. Yang S, Wang W. The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Front Psychol*. 2022. Tom 13. P. 1–8. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8826434/>

REFERENCES:

1. Husak N., Chernobrovkina V., Chernobrovkin V., Maksymenko A., Bohdanov S., Boiko O. (2017) *Psykhosocialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezylienz : navch.-metod. posib.* [Psychosocial support in emergency situations: resilience approach: teaching-methodical manual]. Kyiv : NaUKMA, 92 p. (in Ukrainian)

2. Kokun O. M., Klochov V. V., Moroz V. M., Pishko I. O., Lozinska N. S. (2022) *Zabezpechennia psykhologichnoi stitkosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii: metod. posibnyk* [Ensuring psychological resilience of military personnel in combat conditions: methodological manual]. Kyiv–Odesa : Feniks, 128 p. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> (in Ukrainian)

3. Lazos H. P. (2019) *Teoretyko-metodolohichna model rezylientnosti yak osnova pobudovy psykhotehnolohii yii rozvytku* [Theoretical and methodological model of resilience as a basis for building psychotechnology of its development]. Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia, 2-3, 77–89. (in Ukrainian)

4. Lukomska S. O. (2020) *Resursnyi pidkhid do podolannia osobystistiu kryzovykh sytuatsii* [Resource-based approach to overcoming crisis situations by personality]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii Psykhologichni nauky, 1, 190–196. (in Ukrainian)

5. Mishchenko M. (2023) *Psykhologichna stiikist (rezylientnist) v umovakh viiny* [Psychological resilience in wartime]. Suchasna tekhnika ta innovatsiini tekhnolohii, 28-02, 7–10. (in Ukrainian)

6. Osvita bez stresu. (2025) *Posibnyk dlia vsikh, khto turbuietsia pro mentalne zdorovia uchasykiv osvitnoho protsesu* [Education without stress. A guide for everyone who cares about the mental health of participants in the educational process]. URL: <https://act4ua.com/uk/dopomoha-fondu/osvitabezstresu.html> (in Ukrainian)

7. Strazhnyk Yu. (2023) *Analiz sutnosti i heneza poniattia «rezylientnist» u naukovii literaturi* [Analysis of the essence and genesis of the concept “resilience” in scientific literature]. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300) (in Ukrainian)

8. Baatz, J., & Wirzberger, M. (2025). Resilience as a professional competence: A new way towards healthy teachers? *Social Psychology of Education*, 1235–1257. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-10010-8>

9. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>

10. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4), 44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>

11. Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. (2014). Academic resilience in education: The role of achievement goal orientations. *Journal of Advances in Medical Education & Practice*, 2(1), 33–38. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4235534/>

12. Khadem, H., Motevalli, M. M., & Rostami, M. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 13, 823537. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8826434/>

13. Sood, S., & Sharma, A. (2021). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management*, 22(4), 606–617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>

14. *Understanding resilience and its importance in education*. (2024). Retrieved from <https://www.oneeducation.org.uk/understanding-resilience-and-its-importance-in-education/>

15. Yang, S., & Wang, W. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8826434/>

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.09.2025
Дата публікації: 03.11.2025