

АДАПТАЦІЯ: ПОНЯТТЯ ТА РОЛЬ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Шайхлісламов З. Р.

ВСТУП

Частина учасників навчального процесу, які опинилися в зоні ведення бойових дій, пережили серйозні психологічні і фізичні травми. Багато учасників освітнього процесу виїхало за межі кордонів України, також багато знаходяться на окупованих територіях з обмеженим доступом до зв'язку.

Сьогодні вивчення адаптації в психології охоплює різноманітні підходи, такі як психофізіологія, психологія особистості, клінічна психологія та соціальна психологія. Дослідники проводять дослідження щодо процесів адаптації до різних умов, включаючи стрес, травми, зміни в роботі та сімейному житті, а також адаптацію до нових технологій та соціокультурних змін.

Адаптація розглядається як процес, під час якого система автоматично пристосовується до зміни зовнішніх умов. Цей процес вимагає існування власного алгоритму, який оптимізований для конкретних умов адаптації. Крім того, адаптація повинна відбуватися протягом певного часу і враховувати склад вхідної інформації як важливий параметр цього процесу. Ця інформація повинна точно відображати всі зміни, що відбуваються в даній галузі.

Сучасне дистанційне навчання ґрунтується на цілому комплексі принципів, що включають в себе традиційні та нетрадиційні підходи. Серед традиційних принципів можна виокремити активність, самостійність, систематичність, науковість, принципи розвивального навчання, системність, диференціації, доступності, наочності та індивідуалізації навчання, зв'язок теорії з практикою, активності в навчанні. Ключовим аспектом є правильно спроектована модель, яка сприяє досягненню запланованих результатів навчання.

1. Поняття адаптації. Значення та види адаптації

Історія вивчення адаптації безпосередньо в психологічному аспекті має довгу і цікаву історію, яка розвивалася протягом різних періодів і залучала різних дослідників, проте на початку історія вивчення механізму адаптації була тісно пов'язана з дослідниками натуралістами, природознавцями, біологами тощо.

Ранні філософські погляди про адаптацію обговорював давньогрецький філософ Арістотель, він називав адаптацію як спосіб, яким організми пристосовуються до свого середовища в своїй праці «Про істоти, що рухаються»¹.

Початки вивчення адаптації прослідковувалися в працях природознавців і біологів з XVIII століття по середину XIX століття, вони спостерігали природу і робили перші спроби пояснити, як організми пристосовуються до навколишнього середовища².

Чарльз Дарвін у своїй еволюційній теорії, викладеній у книзі «Походження видів шляхом природного відбору або збереження обраних рас у боротьбі за життя» (1859), зосередив увагу на адаптації як ключовому механізмі еволюції. Він навіть висунув поняття «природного відбору», де організми з корисними адаптаціями мали більше шансів на виживання та передачу генетичних характеристик³.

Так в період становлення науки психології, фізіолог Георг вводить термін «адаптація», що починає широко використовуватися у науковому світі та літературі. Отже, на той час під адаптацією розуміли процес зміни чутливості аналізаторів внаслідок пристосування органів чуття до впливу діючих подразників⁴.

Згодом, з розвитком науки психології, деякі психологи стали звертати увагу на адаптацію як на важливий аспект людської психіки. Серед них був Вільгельм Вундт, засновник структуралізму, який вивчав процеси сприйняття і відповіді на подразники як способи адаптації⁵.

Разом із структурною психологією Вундта, розвивався інший підхід до вивчення свідомості – функціональний. Один із провідних представників цього напрямку був американський психолог і філософ

¹ Сердюк Л. З., Ільєнко М. М. Адаптація – процес чи результат процесу. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2012. Вип. 9 (11). С. 235-243. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/93>

² Лисенко Г. М. Загальна екологія : навч.-метод. посіб. для студ. біологічних спеціальностей / Г. М. Лисенко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 103 с. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/2145>

³ Основи еволюційної теорії: Навчальний посібник з дисципліни «Біологія розвитку та основи еволюційної теорії» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія спеціалізації «Промислова біотехнологія» / Уклад.: О. Ю. Галкін, Л. О. Тітова. К.: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2018. 121 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25110/1/Osnovy.pdf> режим доступу 07.10.2023.

⁴ Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 p.

⁵ Рита Л. Аткінсон, Річард С. Аткінсон, Едвард Е. Сміт, Деріл Дж. Бем, Сьюзен Нолен-Хоксема. Введення в психологію Частина 1, 2000.

Вільям, який активно досліджував психічні процеси з точки зору їхньої функції адаптації до середовища^{6 7}.

Зигмунд Фрейд пояснював існування трьохрівневої системи психічного життя особистості саме процесом адаптації, при цьому розглядаючи свідоме, несвідоме, підсвідоме як результат довгострокового пристосування психіки до життєвих умов⁸.

Едвард Торндайк був американським психологом і освітнім теоретиком, відомим своїми дослідженнями у галузі навчання, адаптації та психології тварин. Він зробив вагомий внесок у розуміння процесів адаптації та навчання. Торндайк проводив численні дослідження з використанням тварин, зокрема кішок і собак, для вивчення процесів навчання та адаптації. Його дослідження стосувалися закону ефекту і визначення того, як тварини навчаються і адаптуються до нових умов.

Карл Густав Юнг виступав засновником глибинної (аналітичної) психології, що вивчає підсвідомі рівні психіки. Вивчав адаптацію особистості, а саме, всім чим володіє індивід, тобто навички, інстинкти, соціалізовані емоції та здатність до пластичності для створення нових навичок та збереження даних навичок може бути пояснено через процес адаптації⁹.

Едвард Чейс Толмен американський психолог, представник необієктивізму, відома фігура в галузі когнітивної психології. Зробив важливий внесок у розвиток розуміння процесів навчання, адаптації та когнітивних картин світу. Толман розвинув поняття «когнітивної карти», яка представляє собою ментальну модель середовища та способи досягнення мети. Він вважав, що організми створюють ці карти для навігації та адаптації.

Карл-Ренсом Роджерс – американський психолог, один із творців гуманістичної психології. У структурі особистості найголовнішим вважав Я-концепцію, яка утворюється внаслідок взаємодії суб'єкта із зовнішнім (насамперед соціальним) середовищем. Карл Роджерс вірив,

⁶ Клевака Л.П. Нейропластичність як засіб підтримки здоров'я мозку. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 112–117. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/12831/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f_2023_112-117.pdf

⁷ Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.

⁸ Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками (П. Тарашук, Пер.). Київ: Видавництво Соломії Павличко, 2017. 530 с.

⁹ Панасенко Е. А. Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати. Редакційна колегія, 2023. URL: <https://u.to/uEEGIA>

що коли нічого не заважає людині виразити свою справжню сутність, вона стає позитивною істотою, яка прагне жити у гармонії з собою та іншими, в тому числі за рахунок адаптації. Отже, згідно з Карлом Роджерсом, адаптація та її рівень визначаються особливостями «Я-концепції». Для поліпшення адаптивних здібностей необхідно внести корекції в уявлення людини про її потенціал. Це означає, що людина повинна прийняти себе, щоб створити умови для її повноцінного функціонування.

Беррес Фредерік Скіннер розвинув та використовував поняття «Оперантне обумовлення» (також відоме під іншою назвою – інструментальне обумовлення) в своїх дослідженнях. Він вважав, що поведінка людини є результатом взаємодії з навколишнім середовищем, де операції або дії ведуть до наслідків, що впливають на подальшу поведінку. Скіннер досліджував поняття підсилення в контексті навчання та адаптації. Він розробив ідею позитивного та негативного підсилення, де позитивне підсилення включає нагороди, а негативне підсилення – уникнення неприємностей. Він також, проводив експерименти з тваринами, зокрема з використанням «коробки Скіннера» (оперантної камери). Ці дослідження допомогли розуміти, як тварини навчаються та адаптуються до свого середовища.

Джордж Александр Келлі був відомим своєю роботою в галузі клієнтської психології та розвитком теорії конструктів. Розробив Теорію конструктів, яка підкреслює важливість індивідуальних конструкцій або систем переконань, які кожна людина використовує для тлумачення світу. Він стверджував, що ці конструкції формують наше розуміння подій та нашу поведінку. Його теорія конструктів послужила основою для розвитку конструктивної психології, яка досліджує, як люди конструюють своє розуміння світу через індивідуальні конструкції та адаптацію до змін. Отже, адаптація включає в себе взаємне розуміння світоглядів, що передбачає взаємопізнання ідеологічних конструктів один одного. Люди, які поділяють подібні погляди на життя, ймовірно, розвиватимуть близькі стосунки швидше та імовірніше, ніж ті, які сприймають світ різним чином.

У подальшому дослідження процесу адаптації були висвітлені у роботі Ганса Сельє. Він досліджував стрес і адаптацію організму до стресових ситуацій. За результатами своїх досліджень він сформулював теорію загальної адаптаційної синдрому, яка описує триаду реакцій організму на стрес^{10 11}.

¹⁰ Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 382 p.

¹¹ David Westbrook, Helen Kennerley, Joan Kirk. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

Також поняттю адаптації присвячено роботи Аарона. Він вивчав адаптацію до психологічних проблем і розробив когнітивну терапію як метод лікування різних психологічних порушень, зокрема депресії та тривожності¹².

Альберт Бандура американський психолог, автор теорії соціального учіння. На думку А. Бандури, можна розглядати психологічно обумовлену схильність наслідування як результат адаптації. Використання цієї схильності в навчанні сприяє соціальній адаптації, але ця адаптація залежить від того, що саме пропонується для наслідування.

Сьюзен Фолькман американський психолог, письменниця та почесний професор медицини Каліфорнійського університету в Сан-Франциско (UCSF). Вона отримала міжнародне визнання за свій внесок у сферу психологічного стресу та подолання. Досліджувала стрес і способи адаптації до нього, розвиваючи теорії стресу та спроможності вирішувати проблеми.

Мартін Селігман, американський психолог, автор теорії навченої безпорадності та один із засновників позитивної психології. Директор Центру позитивної психології Пенсильванського університету. Вивчає позитивну психологію та досліджує, як індивіди можуть досягати щастя та добробуту через адаптацію позитивних психологічних підходів.

Келлі Макгонігал – американський психолог, викладачка і автор книги, відома своєю роботою в галузі психології здоров'я та мотивації. Вона є також викладачем в Стенфордському університеті та провідним спеціалістом в галузі психології добробуту. Проводить дослідження щасливого життя та адаптації до стресу.

Сьогодні вивчення адаптації в психології охоплює різноманітні підходи, такі як психофізіологія, психологія особистості, клінічна психологія та соціальна психологія. Дослідники проводять дослідження щодо процесів адаптації до різних умов, включаючи стрес, травми, зміни в роботі та сімейному житті, а також адаптацію до нових технологій та соціокультурних змін.

Дослідженнями адаптації як форми соціальної активності особистості займаються такі фахівці як В. Семиченко, О. Солодухова та ін. Проблеми адаптації здобувачів і молодих фахівців досліджують О. Мороз, І. Соколова, В. Штифурак та ін. Психосоціальними чинниками адаптації навчання у закладах вищої освіти – С. Кулик, І. Бойко, В. Казміренко та ін. Формування та розвиток адаптативних

¹² Sikora Y. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Наук. вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. (2(51)), 2022 С. 135–139. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51>

характеристик вивчають О. Бондарчук, та ін. А адаптацію як умову якісної підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня освіти вивчає О. Єрмоєнко та ін.

Ознайомившись з історичним нарисом вивчення адаптації можемо сказати, що поняття «адаптація» вивчається та досліджується в між-дисциплінарному науковому просторі. Інтерес до цього терміну проявляється в різних науках, включаючи біологію, медицину, філософію, соціологію, кібернетику, управління, математику, техніку, педагогіку та психологію. В кожній з цих наук існують різні тлумачення поняття «адаптація».

Розглядаючи біологічний аспект адаптації, важливо враховувати, що цей процес стосується живих організмів та їхньої спроможності пристосовуватися до змін в навколишньому середовищі для забезпечення виживання та розмноження. Біологічна адаптація може включати фізіологічні, генетичні та поведінкові зміни, спрямовані на оптимізацію взаємодії між організмом та середовищем. Такі адаптації можуть включати зміни у функціях органів, механізми виживання, вибір партнера для розмноження, адаптацію до різних типів харчування, вроджені захисні реакції та багато інших аспектів. Біологічна адаптація грає важливу роль у дарвіністській теорії еволюції і є ключовим фактором у виживанні та розвитку різних видів в природі.

Так, можемо навести узагальнення терміну за В. Платоновим загальний висновок полягає в тому, що під адаптацією розуміють спроможність живого організму адаптуватися до умов навколишнього середовища.

З філософського погляду, адаптацію можна розглядати як філософський концепт, який відображає відношення людини чи інших живих організмів до оточуючого світу. Цей аспект вивчає, як індивіди взаємодіють з природою, суспільством, технологією та іншими факторами навколишнього середовища з філософської точки зору. Філософський підхід до адаптації може включати в себе роздуми про відношення людини до природи, її місце в світі, свободу вибору, моральні аспекти адаптації та інші філософські питання, пов'язані з цим процесом. Поняття адаптації асоціюється з кібернетичними термінами саморегуляції і управління. У цьому контексті адаптація розглядається як відповідь системи, яка має можливість самостійно керувати, на зміни в середовищі, за допомогою негативного зворотного зв'язку (реакція системи на змінні умови середовища). Ця концепція застосовується лише до цілісних систем.

За думкою А. Георгієвського, система може бути визнана адаптивною лише в тому випадку, якщо вона має внутрішню організацію. Отже, дослідник стверджує, що поняття адаптації і організації нерозривно пов'язані.

Визначення цілей і способів їх досягнення характеризує адаптацію як процес. Поширена думка полягає в тому, що адаптацію як управління слід розглядати як оптимізацію умов в умовах перешкод. У процесі адаптації параметри об'єкта мають змінюватися так, щоб його показники якості досягали екстремальних значень, незалежно від зміни ситуації¹³.

Отже, з урахуванням особливостей складних систем, адаптацію в широкому розумінні визначають як процес цільової зміни параметрів і структури системи, що полягає в визначенні критеріїв її функціонування і досягненні цих критеріїв.

Адаптація розглядається як процес, під час якого система автоматично пристосовується до зміни зовнішніх умов. Цей процес вимагає існування власного алгоритму, який оптимізований для конкретних умов адаптації. Крім того, адаптація повинна відбуватися протягом певного часу і враховувати склад вхідної інформації як важливий параметр цього процесу. Ця інформація повинна точно відображати всі зміни, що відбуваються в даній галузі.

У соціології поняття адаптації використовується для подолання певних труднощів і перетворення стереотипів логіко-семантичного характеру. Цей термін розглядається як результат процесу пристосування учасників до нового соціального оточення.

Соціальна адаптація – це активний процес пристосування особистості до умов соціального середовища, в результаті якого відбувається прийняття цілей, норм групи, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища¹⁴.

Процеси адаптації завжди мали високий пріоритет для психології, яка спочатку розглядала адаптивність головним чином як стійку характеристику особистості. Проте, розуміння адаптивності особистості стало більш динамічним і вивчається в контексті змін у часі.

Деякі вчені зауважують, що терміни «адаптивність» і «дезаптивність» відображають структуру і динаміку адаптивної активності людини як суб'єкта власного життя. Вони відзначають, що адаптивні процеси можуть змінюватися та розвиватися з часом, і важливо розуміти, як ці процеси протікають у різних фазах життя людини.

В. Зубченко розглядає адаптивність як здатність особистості відповідати вимогам суспільства.

Окрім того, дослідники О. Саннікова та О. Кузнецова виділяють внутрішньо особистісну адаптацію як здатність особистості змінювати

¹³ Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20–24.

¹⁴ Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.

власні характеристики відповідно до перетворень власної внутрішньої середовища. Вони підкреслюють, що важливо зберігати рівновагу не лише між індивідом і зовнішнім середовищем, але також між різними аспектами внутрішньої психічної системи організму¹⁵.

У науковій літературі часто розглядається соціально-психологічна адаптація особистості, яку розглядають як складний та ієрархічно організований процес взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Цей процес призводить до виявлення внутрішньо особистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності та включає об'єктивні та суб'єктивні відносини, а також узгодження та зміни властивостей систем, які взаємодіють. Підходи до аналізу процесу соціально-психологічної адаптації особистості та соціальних груп повинні враховувати єдність особистісного та інституціонального аспектів. З одного боку, це універсальний процес адаптації людей у суспільстві, що визначається рівнем інституціоналізації і об'єктивними відносинами між середовищем і особистістю через активну діяльність. З іншого боку, адаптація є внутрішньо мотивованим процесом, який підштовхує людину до активної діяльності і спонукає її зберігати соціальний контекст в цій діяльності.

Психофізіологічна адаптація – це процес, що відбувається внаслідок змін в психофізіологічному стані особи під впливом дезадаптаційних факторів. Вона передбачає взаємодію різних функціональних компонентів всієї системи «психофізіологічний стан» на всіх рівнях, з метою забезпечення ефективності функціонування в нових умовах.

Отже, у підсумку маємо¹⁶:

З біологічної точки зору термін адаптація – це процес зміни будови або функціонування організму чи окремих органів відповідно до змін навколишнього середовища.

Клітинна адаптація виступає як пристосування клітин до умов навколишнього середовища, спрямоване на виживання та відтворення.

В кібернетиці – це автоматична зміна (без участі людини) кібернетичною системою характеру функціонування (поведінки) з метою досягнення найкращого результату при випадкових змінах характеристик навколишнього середовища.

У соціології адаптація – це взаємодія особистості чи соціальної групи з оточуючим світом, яка включає засвоєння норм і цінностей

¹⁵ Електронна версія «Великої української енциклопедії». URL: <https://vue.gov.ua>

¹⁶ Rajab K. D. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia. IEEE Access. 2018. Vol. 6. P. 6783–6794.

цього світу в процесі соціалізації, а також змін, перетворення оточуючого світу відповідно до нових цілей діяльності.

У педагогіці: адаптація до нового предметного змісту навчальної роботи, до нового викладача, до нових форм навчання, а також адаптація навчального процесу до конкретного студента, наприклад адаптація за темпом засвоєння, за змістом тощо.

Адаптація професійна – процес або результат процесу пристосування працівника в початковий період його роботи на певному підприємстві до особливостей робочого місця та організації праці на виробництві.

Адаптація психічна – пристосування індивіда до умов природного чи соціального середовища. Унаслідок адаптації психічної досягається адаптованість – пристосованість до вимог природного чи соціального середовища з одного боку, та власних потреб та інтересів – з іншого, внаслідок чого знижується рівень конфліктності індивіда, послаблюється відчуття внутрішнього дискомфорту.

З біологічної точки зору існують чотири види адаптації, а саме: генотипна, фенотипічна, термінова та накопичувальна.

Проте, Платонов виділяв два основні типи адаптації:

Перший тип – генотипна адаптація. В основі лежить процес пристосування популяцій до навколишнього середовища через спадкові зміни та природний відбір;

Другий тип – фенотипічна адаптація. Виражає адаптаційний процес, який формується в індивіда протягом його життя в реакції на вплив різних зовнішніх факторів.

Термін «термінова адаптація» визначає постійні адаптаційні зміни, які виникають як реакція на постійні зміни в навколишньому середовищі. Цей процес безперервно адаптує організми до змін, що постійно трапляються.

Кумулятивна (довготривала або ж накопичувальна) адаптація може розвиватися при повторному впливі на організм оптимальних подразників з певною регулярністю. Вона характеризується збільшенням функціональних резервів завдяки інтенсивним структурним перебудовам органів та тканин, ефективнішому використанню функцій, підвищенню рухливості та стійкості функціональних систем, а також налагодженню раціональних і гнучких взаємозв'язків між руховою та вегетативною функціями.

Існують різні види клітинної адаптації, включаючи:

1. Гіпертрофія. Ця адаптація передбачає збільшення розміру клітини шляхом збільшення кількості структурних компонентів.

2. Гіперплазія. Це збільшення кількості клітин шляхом поділу і розмноження існуючих клітин.

3. Атрофія – це зменшення розміру та функцій клітини внаслідок зниження навантаження чи недостатньої подачі поживних речовин.

4. Метаплазія – це зміна типу клітин внаслідок адаптації до навколишнього середовища. Цей процес може виникати в реакції на подразники чи травми.

5. Дистрофія – це аномалія структури та функцій клітин, яка може виникати в результаті генетичних чи інших патологічних змін.

6. Анаплазія – це адаптація, яка передбачає неправильний ріст та розвиток клітин, що може вказувати на наявність ракових патологій.

Ці види клітинної адаптації дозволяють клітинам реагувати на різні зміни у середовищі та забезпечувати збереження їхньої життєздатності та функціонування.

Біофізіологічна адаптація, це такий вид адаптації, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму та його трудову активність.

Суть психофізіологічної адаптації виявляється як:

1. Активаційний компонент, включає витрати, які організм робить, щоб досягти важливих для нього цілей, які включають органічні та функціональні витрати.

2. Когнітивний компонент, охоплює перебудову когнітивних процесів, спрямовану на розробку найбільш ефективних методів обробки інформації, без яких адаптація стає неможливою.

3. Емоційний компонент, визначається динамікою емоційних переживань, які є суб'єктивними показниками ефективності адаптації.

4. Мотиваційно-вольові процеси, забезпечують координацію всіх інших компонентів та напрямків реалізації важливих для особи цілей, надаючи процесу адаптації стійкість та безперервність.

Кібернетична адаптація включає в себе різні види пристосування до змін в інформаційному середовищі та технологічних зрушень. Наведемо перелік основних видів:

1. Технологічна кібернетична адаптація. Цей вид адаптації включає в себе вивчення та використання нових технологій та інформаційних систем для покращення роботи та оптимізації процесів.

2. Соціальна кібернетична адаптація. Ця форма адаптації стосується взаємодії з іншими людьми через цифрові засоби, такі як соціальні мережі та онлайн-спільноти. Вона охоплює адаптацію до нових форм комунікації та соціальних взаємин в інтернеті.

3. Кібернетична адаптація в освіті. У цьому виді, адаптація включає в себе використання цифрових технологій для покращення процесів навчання та набуття нових знань.

4. Кібернетична адаптація в бізнесі, стосується використання цифрових технологій та інформаційних систем для управління бізнесом, покращення ефективності та забезпечення конкурентних переваг.

5. Кібернетична адаптація в медицині включає в себе використання інформаційних технологій для діагностики, лікування та моніторингу стану пацієнтів. Вона може включати в себе використання телемедицини, медичних додатків та інших інновацій.

6. Кібернетична адаптація в дослідженнях та науці стосується використання комп'ютерних та інформаційних технологій для проведення досліджень, збору та аналізу даних, моделювання та розробки нових технологій у науці та дослідженнях.

Професійна адаптація поділяється на:

- початкову (орієнтувальну);
- просунуту (моделювальну);
- повна адаптованість (творче самовираження);
- безпосередня самореалізація.

Дидактична адаптація має найтісніший зв'язок з професійною адаптацією в умовах, коли індивід постійно враховує свою майбутню професію та розглядає навчання як ключовий етап у формуванні необхідних професійних навичок для майбутньої діяльності.

У педагогіці адаптація включає у себе три види:

1. Біологічний – це процес пристосування до нового режиму навчання та життя.

2. Психологічний включає в себе процес входження в нове освітнє середовище та адаптацію до системи вимог, пов'язаних із навчальною діяльністю, використовуючи внутрішні поведінкові резерви.

3. Соціальний – це входження в новий колектив та встановлення рівноваги та єдності між особистістю та соціальним середовищем.

У соціології розрізняються дві форми адаптації: активна та пасивна. Активна адаптація відбувається, коли індивід спрямований на вплив на своє соціальне середовище з метою зміни його, включаючи норми, цінності та форми взаємодії, які він повинен опанувати. Пасивна адаптація відзначається відсутністю бажання впливати на середовище та зміни.

Соціально-психологічна адаптація охоплює різні фасети адаптації до соціальних та психологічних аспектів життя. Вона може бути поділена на кілька видів:

1. Власне соціальна адаптація вид адаптації включає в себе здатність встановлювати стосунки та взаємодіяти з іншими людьми у різних соціальних середовищах.

2. Власне психологічна адаптація вид адаптації охоплює аспекти психологічного благополуччя та самопочуття. Включає в себе здатність впоратися зі стресом, розвивати психологічну стійкість, а також справлятися з емоційними аспектами адаптації.

3. Культурна адаптація вид, що стосується здатності пристосовуватися до нових культурних контекстів, традицій та цінностей. Включає в себе розуміння та повагу до культурних відмінностей, а також навчання та адаптацію до нових культурних звичаїв.

4. Професійна адаптація цей вид стосується здатності пристосовуватися до нових вимог та викликів на робочому місці. Включає в себе навчання новим навичкам, розвиток професійних компетенцій та адаптацію до робочого оточення.

5. Сімейна адаптація стосується здатності сімейної одиниці пристосовуватися до змін у сімейному житті. Включає в себе вирішення питань, пов'язаних із сімейними змінами, взаємодію між членами сім'ї та підтримку сімейних відносин.

За напрямом адаптація психічна може бути прямою або зворотною, за змістом – функціональною або структурною, за способом формування – пасивною або активною.

Пряма психічна адаптація передбачає зміну психологічних реакцій і стереотипів поведінки людини під впливом зовнішніх обставин. Зворотна психічна адаптація передбачає зміну оточення внаслідок цілеспрямованих дій людини. При функціональній психічній адаптації, психічні реакції людини на рівні поведінки змінюються тільки на короткий час зміни зовнішніх обставин, після чого особа повертається до свого попереднього психічного стану. Втрата такої здатності засвідчує, що психічна адаптація набула структурного характеру внаслідок поступового повторення функцій змін або тривалого перебування у новому психологічному стані.

Виділяються наступні основні сфери життя та діяльності людини, в яких відбувається психологічна адаптація, а відповідно і основні форми психологічної адаптації:

- соціальна сфера, яка охоплює різноманітні аспекти соціального життя, такі як моральні, політичні, правові, етнічні, релігійні та інші. У цій сфері відбувається адаптація психіки людини до соціального середовища (соціальна психологічна адаптація);

- соціально-психологічний включає в себе процеси входження людини в системи неформальних психологічних зв'язків і відносин, а також виконання різних соціально-психологічних ролей (соціально-психологічна адаптація особистості);

- сфера професійних, навчальних та інших видів діяльності людини (професійна психологічна адаптація);

- взаємодія з екологічним середовищем (екологічна психологічна адаптація);

– техногенне середовище, яке включає в себе технічні та технологічні аспекти життєдіяльності людини (технологічна психологічна адаптація).

Відповідно з цими сферами життя й діяльності людини виділяють п'ять основних видів психологічної адаптації: соціальна, соціально-психологічна, професійно-діяльна, екологічна, технологічна.

В психології розрізняють інтегральні, системні види психологічної адаптації, включаючи професійну, сімейно-побутову та інші. Ці види адаптації відзначаються тим, що вони представляють собою унікальне поєднання всіх раніше згаданих аспектів психологічної адаптації особистості. Це означає, що особа, яка пристосовується до нових умов, включає в себе професійні, сімейні та інші аспекти адаптації, які взаємодіють між собою та впливають на загальний стан та комфорт особистості.

В залежності від сфери пізнання адаптація має перелік своїх видів та підвидів, проте в кожній науці види, рівні та форми мають розбіжності у трактуванні та класифікації.

Отже, адаптація розглядається як більш комплексний процес, який включає не лише активне пристосування особистості до змін у навколишньому середовищі через свої дії і пошук адаптивних стратегій, але й взаємовідносини між людиною і її середовищем. Людина має потенціал впливати на оточуюче середовище і сприяти позитивній саморегуляції. Аналіз літературних джерел підкреслює, що людина є свідомою і активною учасницею в процесі адаптації, яка може впливати як на власний розвиток і якість взаємин, так і на саме середовище, в якому вона функціонує.

2. Особливості дистанційної форми навчання в умовах воєнного часу

Отже, на початку повномасштабного вторгнення система освіти піддалася масованому випробуванню, так за рекомендаціями МОН було призупинено освітній процес на два тижні, здобувачів закладів вищої освіти відправили на канікули.

Швидка трансформація в системі освіти спонукала до інтенсивного реагування, так на 18-й день повномасштабного вторгнення МОН рекомендувало організувати роботу закладів освіти гнучко, залежно від конкретної безпекової ситуації:

- тимчасова призупинення навчального процесу (виконання заходів та завдань, визначених військово-цивільною адміністрацією) у навчальних закладах;
- проведення навчання у дистанційному форматі (за погодженням з військово-цивільною адміністрацією);
- використання комбінованої форми навчання.

Загальні питання організації навчального процесу у навчальних закладах регламентовані листом Міністерства освіти і науки «Про організацію навчального процесу в умовах військових дій» від 06.03.2022 року № 1/3371-22.

Проаналізувавши велику кількість регламентів, законів та рекомендацій можемо сказати, що вплив воєнного стану на навчання студентів значний і багатогранний.

Наведемо деякі сформовані аспекти такого впливу:

1. В першу чергу це безпека і фізичний стан. В умовах воєнного конфлікту здобувачі можуть знаходитися під загрозою фізичних травм і навіть життя. Обмеження руху через обстріли та ракетні атаки можуть вплинути на їх здатність дістатися до учбового закладу та безпечно повернутися додому, або ж дістатися до бомбосховища.

2. Наступним аспектом, втім таким же значимим є психологічний стан. Здобувачі можуть отримувати значний стрес й тривогу через загрозу військових дій та небезпеку для себе й своїх рідних. Це може призвести до психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), що впливають на їх здатність концентруватися на навчанні.

3. Доступ до навчання. Обмеження руху та перешкоди на шляху до учбового закладу можуть ускладнити доступ студентів до навчання. Навчальні заклади також можуть бути закриті або недоступні через обставини воєнного конфлікту. Або ж через блекаут у місці їхнього розташування вони не зможуть вільно скористатися доступом в мережу інтернету, або ж попросту вийти на зв'язок.

4. Якість освіти. Навчання в умовах війни може бути менш ефективним через знижену якість освіти, обмежені можливості для педагогічного процесу та недостатній доступ до ресурсів.

5. Соціальна ізоляція. Воєнний стан може викликати соціальну ізоляцію студентів, оскільки вони можуть боятися залишати свої домівки та взаємодіяти з іншими через загрозу та страх. Або ж навпаки, через міграцію за межі території України потрапити до соціальної ізоляції.

З наукової точки зору вплив воєнного стану на навчання студентів досліджують такі вітчизняні науковці: Л. Каськова та ін. досліджували вплив воєнного стану на успішність студентів, у свою чергу В. Момот та О. Литвененко досліджували динамічні ефекти концентрації уваги студентів підчас воєнного стану, вони прийшли до висновку щодо впливу тембру голосу викладача на увагу студентів та на те, що перехід на англomовне викладання може призвести до підвищення концентрації уваги. Також їх дослідження також показує, що дія різних факторів на процеси концентрації та розсіювання уваги відбувається на різних часових масштабах.

О. С. Совірда та ін. досліджували використання методів візуалізації інформації підчас воєнного стану. Вони прийшли до таких висновків, що використання засобів візуалізації інформації у викладанні дисциплін студентам дозволяє покращити показники засвоєння матеріалу та підвищити мотивацію до навчання у період воєнного стану.

М. Гаморак та ін. проводили дослідження з такої тематики як вплив стресу на емоційний стан та успішність навчання в умовах воєнного стану. Після здійснення тестування вони прийшли до висновку, що приблизно половина учасників опитування відчувають різні форми стресу та психологічного напруження.

Важливим є те, що з причини цього стресового стану можна виділити те, що студенти часто вимушені робити речі, які не відповідають їх бажанням, постійно відчувають недостатньо часу для виконання завдань, досить негативно ставляться до багатьох аспектів свого життя, мають комплекси неповноцінності, іноді не мають можливості поділитися своїми проблемами з іншими, та можуть стикатися з погіршенням фізичного здоров'я або постійними болями. Ними була запропонована низка рекомендацій щодо полегшення психологічного стану та можливості усунення стресового.

Отже, ми бачимо, що багато науковців досліджують різні напрямки впливу воєнного стану на різні аспекти навчання студентів.

З початку повномасштабного вторгнення на територію України окупаційних військ та після запровадження воєнного стану значна кількість освітніх закладів зазнала втрат. Причому це не тільки втрати матеріально-технічного характеру, але й втрати людських життів серед персоналу та здобувачів, що негативно впливає на психологічний стан інших.

Проте всі державні департаменти, в тому числі і МОН запроваджують правила та рекомендації, які дають змогу уникати негативних ситуацій.

Так у областях України де військовий стан дає змогу проводити освітній процес у режимі офлайн, або у режимі змішаного (гібридного навчання), здобувачі поступово повертаються до лав альма-матер, що сприяє їх соціальному та психологічному піднесенню.

Дистанційне навчання в Україні стало актуальним через ряд обставин, по-перше це Пандемія COVID-19. У березні 2020 року в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, було введено режим карантину через пандемію коронавірусу. У зв'язку з цим, було введено обмеження на фізичний контакт і масові зібрання, включаючи роботу навчальних закладів. Надалі дистанційне навчання було продовжено через повномасштабне вторгнення РФ та встановлення воєнного стану.

На 2023–2024 навчальний рік міністерством освіти і науки України розроблено концепцію та підходи до проведення навчання.

Розроблено чотири моделі організації навчання: за очною, дистанційною, змішаною та індивідуальною формами (екстернат або сімейна форма).

Так як наші дослідження базуються саме на дистанційній освіті, то дозволяйте інші не називати.

Отже, одне із запропонованих визначень дистанційної форми навчання є таким:

Дистанційне навчання (або дистанційна освіта) – це процес отримання освіти чи навчання, коли викладання та навчання відбуваються не в традиційних класичних умовах, а відділено від викладача чи навчального закладу за допомогою інформаційних технологій та комунікаційних систем.

Інше визначення дистанційної освіти хоч і має друге вираження проте має на увазі той самий процес навчання.

Дистанційне навчання – це спосіб організації та впровадження процесу навчання та виховання, в якому учасники (навчальний об'єкт та суб'єкт) взаємодіють екстериторіально.

Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес отримання знань, навичок та навичок, який зазвичай відбувається через опосередковану взаємодію між учасниками освітнього процесу, які знаходяться в різних місцях, у спеціальному навчальному середовищі. Це середовище базується на використанні сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.

За визначенням Є. Полат, дистанційне навчання представляє собою новий підхід до освіти, який відрізняється від традиційних форм навчання, таких як очне або заочне навчання. У цьому підході використовуються інші засоби, методи та форми навчання, а також специфічна взаємодія між педагогом і студентами, а також між самими студентами.

Дистанційна форма навчання представляє собою метод організації навчального процесу, який дозволяє здобувачам отримувати освітні або кваліфікаційні документи державного зразка, реалізуючи навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Головною метою дистанційного навчання є надання якісних освітніх послуг на різних рівнях відповідно до встановлених державних стандартів шляхом впровадження інноваційних підходів та сучасних засобів навчання.

Сучасне дистанційне навчання ґрунтується на цілому комплексі принципів, що включають в себе традиційні та нетрадиційні підходи. Серед традиційних принципів можна виокремити активність, самостійність, систематичність, науковість, принципи розвивального навчання, системність, диференціації, доступності, наочності та індивідуалізації

навчання, зв'язок теорії з практикою, активності в навчанні. Паралельно існують і нетрадиційні принципи, такі як демократизація навчання, оптимізація процесу, принципи інтерактивності та нетрадиційності системи навчання.

Дистанційне навчання не обмежується лише фізичними відстанями, а представляє інноваційну модель навчання, яка включає в себе проектування, організацію, процес навчання, оцінювання та аналіз. Ключовим аспектом є правильно спроектована модель, яка сприяє досягненню запланованих результатів навчання.

Так, В. Кухаренко стверджує, що успішна система дистанційного навчання вимагає уваги до різних аспектів, включаючи розробку стратегії для забезпечення якості, фінансування розробок, якості та доступності навчання дистанційно, а також створення дистанційних курсів та організацію навчального процесу.

Проте у системі дистанційного навчання можна керуватися і методом моделювання. Моделювання є методом наукового дослідження, який включає створення структури для організації та умов функціонування певного процесу, зокрема, навчальної діяльності. За словами К. Гнезділової, використання моделювання в навчальному процесі допомагає аналізувати та оцінювати навчальний процес, його етапи та оптимізувати освітній процес для підвищення якості навчання.

Мережеве навчання – це форма освіти, що використовує Інтернет для здійснення навчання, і вона набула особливої актуальності в умовах воєнного стану та пандемії. Цей підхід стає доступним для різних категорій людей, таких як працюючі особи, самостійні студенти, люди з фізичними обмеженнями, а також учні і студенти, які не можуть здійснювати традиційні форми навчання через обставини чи вимоги воєнного стану.

Упровадження мережевого навчання може бути спланованим та запланованим заздалегідь, як у випадках створення дистанційних курсів та моделей навчання, або ж відбуватися відразу у відповідь на непередбачені ситуації, які вимагають термінового переходу до онлайн-навчання.

Особливості впровадження мережевого навчання можуть варіюватися від ретельної підготовки та інкапсуляції різних рівнів відділу навчання до спонтанної організації навчання під час воєнного стану або пандемії. Різні рівні мережевого навчання можуть бути впроваджені в залежності від обставин та мети навчання, від простих завдань до взаємодії викладачів і студентів через онлайн-комунікацію.

Мережеве навчання стає важливим інструментом освіти в сучасних умовах, дозволяючи забезпечити доступ до навчання та здобуття знань незалежно від фізичного місця та обставин.

Поєднання мережевого навчання та кейс-технологій становить модель, де використовується Інтернет та навчальна література у паперовому форматі, така як підручники, посібники та методичні вказівки. Це сприяє поглибленню рівня знань та розширює джерела доступної інформації.

Інтерактивне телебачення та відеоконференції – це модель навчання, яка вимагає використання телевізійного обладнання та відеокамер. Україна вже запровадила державну ініціативу з телеуроків для школярів. Хоча ця форма навчання потребує значних фінансових зусиль, вона імітує очну форму навчання. Використання відеозв'язку між викладачем і студентом, а також між студентами, сприяє поліпшенню комунікації. Проте, вона можлива лише за умови фізичної присутності викладача та студентів у певний час та місце.

Дистанційне навчання включає важливий аспект – комунікацію між студентами та викладачами, а також взаємодію всіх учасників процесу.

1. Взаємодія студента та викладача важлива для навчання, особливо для новачків. Викладач грає ключову роль у моделюванні процесу навчання, підтримці мотивації та контролі. Важливо бути доступним для відповідей на запитання та надавати підтримку.

2. Студенти можуть спілкуватися між собою, обмінюючись досвідом та спільно виконуючи завдання. Ця взаємодія можлива в онлайн-чатах, відеоконференціях та соціальних мережах, і сприяє розвитку навичок співпраці та полегшує ізольоване навчання.

3. Взаємодія студентів з адміністрацією навчального закладу включає організацію навчання, матеріально-технічне забезпечення, та гарантує дотримання прав студентів.

4. Викладачі та адміністрація спільно розробляють навчальні програми, плани та забезпечують комфортні умови для всіх учасників навчального процесу.

Засобами ефективної комунікації є відеоконференції, аудіоконференції, спеціальні навчальні платформи, месенджери, соціальні мережі та електронна пошта. Онлайн-спілкування в реальному часі підвищує мотивацію та позитивно впливає на процес навчання.

Зарубіжні дослідження стосовно дистанційного навчання демонструють, що ця методика може бути особливо корисною у країнах, де триває військовий конфлікт, так як вона дозволяє забезпечити доступ до освіти в умовах кризи. Наприклад, дослідник Хайран Д. Раджаб із Наджранського університету в Саудівській Аравії розглядає електронне навчання як ефективний спосіб надання освіти в конфліктній зоні, де існують труднощі з пересуванням громадським транспортом, міжміськими переїздами та існують логістичні обмеження для мешканців сільських районів. Електронне навчання дозволяє студентам отримувати доступ

до навчальних матеріалів без необхідності щоденно відвідувати фізичні навчальні заклади, де їх життя постійно загрожує повітряними атаками та ракетними обстрілами. Студенти можуть отримувати необхідний навчальний матеріал в безпечному середовищі в синхронному або асинхронному режимі. Викладачі можуть забезпечувати студентів необхідними ресурсами для навчання, використовуючи онлайн-платформи, не викладаючи їхнє життя під загрозою.

У ситуації воєнного стану, де проводяться активні бойові дії, керівники освітніх закладів, включаючи заклади вищої освіти, повинні вживати наступні заходи:

1. Надавати освітні послуги відповідно до програм та планів, незважаючи на складні обставини.

2. Забезпечувати виконання заходів цивільного захисту, спеціально розроблених для надзвичайного періоду, згідно з планами.

3. Інформувати учасників навчального процесу про потенційні небезпеки та надзвичайні ситуації, подавати відомості щодо їх поширення, наслідків, методів захисту та дій, які треба вжити в разі виникнення надзвичайних обставин.

4. Забезпечувати захист учасників навчання в умовах надзвичайних ситуацій.

5. Можливо, залучати додаткові ресурси та засоби, якщо стане це необхідним у випадку виникнення надзвичайних ситуацій.

6. Створювати та використовувати матеріальні резерви для запобігання та подолання надзвичайних ситуацій.

7. Своєчасно інформувати про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть призвести до припинення освітніх послуг.

В умовах воєнного стану адаптація дистанційного навчання в вищій школі вимагає розгляду питання про надання більшої автономії освітнім закладам. Важливо відзначити, що на території України питання стосовно автономії вищих навчальних закладів завжди були актуальними.

Так, у 2022 році МОН надала можливість керівникам закладів самостійно визначати форму атестації здобувачів вищої освіти, також надавали дозвіл до корегування загальної кількості кредитів ЄКТС.

Таким чином, процес навчання у вищому навчальному закладі на розгляд керівників закладу відбувається у форматі змішаного навчання, який включає в себе синхронний і асинхронний режими.

Синхронний режим передбачає взаємодію між учасниками дистанційного навчання, де всі одночасно взаємодіють у веб-середовищі дистанційного навчання через чат, аудіо- та відеоконференції, або соціальні мережі тощо.

Асинхронний режим, у свою чергу, дозволяє здобувачам освіти працювати у власному темпі та за розкладом, що їм зручний. В асинхронному режимі можуть використовуватися різноманітні навчальні матеріали, а також аудіо– та відео-лекції, але не обмежуються лише ними. Асинхронний режим застосовується у різних формах цифрового та онлайн навчання, надаючи можливість студентам працювати з матеріалами у зручний для них час та темп.

Перевагами навчання у дистанційній формі здобувачів вищої освіти за умов воєнного стану є:

1. Безпека та здоров'я. Умови воєнного стану можуть створювати серйозні загрози для безпеки і здоров'я студентів та педагогічних працівників. Дистанційна освіта дозволяє уникнути фізичної присутності в небезпечних зонах і забезпечує збереження життя та здоров'я.

2. Гнучкість та самостійність. Дистанційне навчання надає студентам можливість навчатися на відстані, працювати в зручний для них час і темп, що особливо важливо в умовах незвичайної робочої графіки і постійного переселення.

3. Збереження освіти. Навчання в онлайн-режимі дозволяє студентам не припиняти навчання навіть при виникненні кризових ситуацій і перешкод в звичайних навчальних процесах. Це допомагає забезпечити неперервність освіти та зберегти досягнуті академічні результати.

4. Зменшення стресу. Дистанційне навчання може зменшити рівень стресу та тривоги, які можуть виникнути в учнів у періоди воєнного стану. Відсутність необхідності відвідувати загальнодоступні приміщення і велику кількість спілкування може сприяти психологічному благополуччю.

5. Забезпечення доступу до навчання. Дистанційна освіта дозволяє студентам отримувати якісну освіту, незалежно від їхнього місця проживання та доступу до навчальних закладів. Це особливо важливо для тих, хто змушений переселятися через конфліктні ситуації.

Враховуючи ці переваги, дистанційне навчання може стати ефективним засобом надання якісної освіти в умовах воєнного стану, допомагаючи студентам зберегти зв'язок із навчанням і забезпечити їхній безпеки та здоров'я.

Зосередившись на питанні дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану, виділяються декілька ключових проблем, які впливають на організацію навчання:

1. Нестабільне інтернет-покриття. У регіонах, які перебувають у зоні конфлікту, доступ до Інтернету може бути обмеженим або навіть відсутнім. Це ускладнює можливість проведення онлайн-навчання.

2. Відсутність персональних комп'ютерів. Під час вимушених переселень, багато студентів можуть втратити своє майно та навіть комп'ютери, необхідні для дистанційного навчання.

3. Навантаження на освітні Інтернет-ресурси. Збільшене навантаження на університетські веб-сайти може призвести до їх «падіння», особливо в умовах воєнного стану.

4. Брак кадрів. Втрата персоналу здобувачами через вимушені переселення або загибель може призвести до нестачі кваліфікованих викладачів.

5. Брак ресурсів для організації дистанційної роботи. Перехід до ефективного онлайн-навчання вимагає значних ресурсів, які можуть бути недоступні в умовах воєнного стану.

6. Психологічна неготовність до навчання. Студенти можуть відчувати психологічний стрес та неготовність до самодисципліни та самостійного вивчення матеріалу.

7. Складність перевірки знань. Віддалена форма навчання ускладнює перевірку якості виконання завдань та взаємодію між студентами і викладачами.

Отже, незважаючи на вагомий список переваг дистанційної форми навчання для здобувачів вищої освіти, все ще необхідно подолати недоліки, а отже невпинно адаптувати систему дистанційного навчання.

Низка наукових досліджень була спрямована на різні аспекти дистанційної освіти в умовах воєнного стану та військових конфліктів.

Серед таких досліджень М. Жукова та О. Ткаченко досліджували переваги та недоліки дистанційного навчання в умовах військової кризи. З їх публікації можна зробити висновок, що незважаючи на те, що віртуальне навчання має такі переваги, як легкий доступ до навчальних матеріалів, можливість проведення занять в онлайн-режимі з дому, підвищену безпеку та зменшення можливих ризиків, а також простоту комунікації, його слід розглядати як тимчасовий захід до припинення воєнних дій.

М. Шерман та ін. досліджували перспективи дистанційної освіти у майбутньому та наголосили, що в Україні перспектива розвитку національної освіти не можна уникнути використання дистанційного навчання як невід'ємної складової. Прогнозується, що механізми дистанційного навчання будуть надалі удосконалюватися, що сприятиме поширенню та розвитку онлайн-освіти в Україні. Враховуючи сучасний контекст та виклики, пов'язані з воєнним станом, розвиток дистанційного навчання стає актуальнішим та важливішим завданням для освітньої системи країни.

Ще однією роботою присвяченою дистанційному навчанню у вищих навчальних закладах за умови карантину та військових конфліктів, була робота О. Южук та ін. Вони наголошують, що організація дистанційного навчання в Україні під час карантину і воєнних конфліктів показує готовність завершувати освіту за допомогою новітніх технологій. Регулювання дистанційного навчання включає використання апаратного та програмного забезпечення, веб-ресурси та методи взаємодії. Проте, опитування викладачів виявляє проблеми і показує потребу у підвищенні кваліфікації та детальній інструкції для організації та проведення онлайн-навчання.

А. А. Дар, і С. Деб визначали та досліджували поширеність травми серед молоді, яка зазнала стресових подій збройних конфліктів у Південній Азії: досвід Кашміру. Вони зазначають, що результати їхнього дослідження виявили дуже тривожну картину щодо поширеності травматичного досвіду молоді Кашміру та рекомендують навчальним закладам і неурядовим організаціям звернути увагу на те, щоб направляти молодих людей в правильному напрямку для їхнього зростання, безпеки та добробуту та надання послуг з підтримки психічного здоров'я, для підвищення психологічної компетентності, запобігання розвитку психічних розладів і використання потенціалу молоді для розбудови нації.

У статі Юдзі Уцумі наведено як збройний конфлікт завдає значної шкоди освітньому сектору країни. Така шкода має різні форми, включаючи як прямі, так і непрямі збитки навчальним закладам, викладачам і студентам. Недавні емпіричні дослідження розкривають складний механізм конфлікту та показують, як минулий досвід збройних конфліктів впливає на поточні результати та процеси навчання.

Л. С. Заїка та О. В. Лавренчук дослідивши психолого-педагогічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану наголошують, що емоційно-підтримувальна педагогічна комунікація, при якій викладач завжди готовий допомогти, може виявити відкритість і доступність, створити відчуття студентів, що вони важливі для освітнього процесу. Ця комунікація також може надати їм почуття захищеності від зовнішніх загроз та полегшити їх адаптацію до навчання. А також у їх висновку прослідковується, що усі ці аспекти спрямовані на формування висококваліфікованих фахівців в умовах воєнного конфлікту, який є викликом для сучасності. Незважаючи на складні та трагічні події в Україні, молодь повинна продовжувати навчатися, оскільки це є їхньою роллю у цій війні та майбутньому нашої держави.

Таким чином, за результатами дослідження психологічних особливостей адаптації здобувачів до навчання в умовах війни науковцями К. М. Березняк та ін. зроблено висновок що, психологічна адаптація

студентів до навчання в умовах війни представляє собою складний і індивідуальний процес з численними особливостями, які включають складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. Важливо враховувати проблеми, такі як складність використання дистанційних освітніх технологій, втрата мотивації до навчання та інші. Для подолання цих труднощів рекомендується впровадження змішаного навчання, надання субсидій на інтернет, зменшення навантаження на студентів, підвищення кваліфікації фахівців у сфері психологічної підтримки, проведення мотиваційних бесід, та заходів проти дискримінації переселенців.

ВИСНОВКИ

Дистанційна форма навчання – це метод освіти, при якому студенти здобувають знання та навички, використовуючи електронні засоби комунікації та інтернет.

Звернута увагу на вплив воєнного стану на навчання студентів може бути значним. В умовах воєнного стану, навчальні заклади можуть бути тимчасово закриті, або навчання може бути обмеженим через проблеми з доступністю до навчальних закладів та принципів безпеки. Студенти можуть зіткнутися з великими труднощами у здобутті освіти через небезпеку та обмеження переміщення.

Повноцінне навчання в умовах воєнного стану може бути складним, але важливим завданням для студентів та освітніх установ. В таких випадках застосовуються дистанційні форми навчання або інші креативні методи, щоб забезпечити навчання в умовах обмежень.

Використання електронних платформ та засобів комунікації дозволяє надавати навчальні матеріали та підтримувати взаємодію між викладачами та студентами. Відсутність фізичного присутності в аудиторіях навчальних закладів робить навчання більш гнучким з можливістю робити це в зручний для студентів час. Використання різних засобів навчання, таких як відео, аудіо та текстові матеріали, збагачує процес освіти.

Отже, незважаючи на вагомий список переваг дистанційної форми навчання для здобувачів вищої освіти, все це необхідно подолати недоліки, а отже невпинно адаптувати систему дистанційного навчання та супроводжувати здобувачів протягом цього етапу.

АНОТАЦІЯ

У даній статті наведено поняття адаптації його види та характеристики. Адаптація розглядається як процес, під час якого система автоматично пристосовується до зміни зовнішніх умов, що вимагає існування власного алгоритму, який оптимізований для конкретних умов адаптації.

Звернуто увагу на правовий режим воєнного часу в Україні та вплив воєнного часу на навчання студентів, а саме на дистанційну форму.

Розкрито, що адаптація повинна відбуватися протягом певного часу і враховувати склад вхідної інформації як важливий параметр цього процесу. Ця інформація повинна точно відображати всі зміни, що відбуваються в даній галузі.

Показано, що сучасне дистанційне навчання ґрунтується на цілому комплексі принципів, що включають в себе традиційні та нетрадиційні підходи. Ключовим аспектом є правильно спроектована модель, яка сприяє досягненню запланованих результатів навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сердюк Л. З., Ільєнко М. М. Адаптація – процес чи результат процесу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. Вип. 9 (11). С. 235–243. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/93>

2. Лисенко Г. М. Загальна екологія : навч.-метод. посіб. для студ. біологічних спеціальностей. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 103 с. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/2145>

3. Основи еволюційної теорії: Навчальний посібник з дисципліни «Біологія розвитку та основи еволюційної теорії» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія спеціалізації «Промислова біотехнологія» / Уклад.: О. Ю. Галкін, Л. О. Тітова. К.: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2018. 121 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25110/1/Osnovy.pdf> режим доступу 07.10.2023.

4. Aubert H. *Physiologie der Netzhoth*. Breslau, 1865. 113 p.

5. Рита Л. Аткинсон, Річард С. Аткинсон, Едвард Е. Сміт, Деріл Дж. Бем, Сьюзен Нолен-Хоксема. Введення в психологію Частина 1. 2000.

6. Клевака Л.П. Нейропластичність як засіб підтримки здоров'я мозку. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1–2 червня 2023 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 112–117. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/12831/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f_2023_112-117.pdf

7. Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.

8. Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками (П. Таращук, Пер.). Київ : Видавництво Соломії Павличко, 2017. 530 с.

9. Панасенко Е. А. Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати. Редакційна колегія, 2023. URL: <https://u.to/uEEGIA>
10. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 382 p.
11. David Westbrook, Helen Kennerley, Joan Kirk. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо. 2014. 420 с.
12. Sikora, Y. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Наук. вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. (2(51)), 2022. С. 135–139. URL: [https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135 – 139](https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139)
13. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20–24.
14. Єрбоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.
15. Електронна версія «Великої української енциклопедії». URL: <https://vue.gov.ua>
16. Rajab K. D. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia. *IEEE Access*. 2018. Vol. 6. P. 6783–6794.

Information about the authors:

Shaikhislamov Zemfir Rafikovich,

Candidate of Psychological Sciences,

Senior research fellow,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology

Educational and Scientific Institute «Ukrainian Engineering and

Pedagogical Academy»

16, University Street, Kharkiv, Ukraine