

УДК 37.015.3:378.016:004.738.5:7.05

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-1807-1829](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-1807-1829)

Вавулова Ольга Василівна магістр психології, психолог-практик, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0002-6549-4382>

Семенова Алла Василівна доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну, Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-8077-3385>

Кириченко Римма Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну, Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2020-9157>

Колодяжна Алла Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну, Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-5760-883X>

Косяк Інна Василівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну, Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2996-1679>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ ДЛЯ УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті проаналізовано та розкрито актуальні теоретико-прикладні аспекти психолого-педагогічного супроводу майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну з метою організації та підтримки процесу самореалізації особистості в умовах невизначеності. Обґрунтовано питання сутності успішної самореалізації майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну. Визначено психологічні особливості успішної самореалізації здобувачів вищої школи, а саме: сформовані орієнтації у житті, вираженість самоставлення, рівні самооцінки, рівень усвідомлення життєвих цілей. Оприлюднюються результати дослідження структури професійної самореалізації майбутнього фахівця у сфері технологій та дизайну у взаємодії ціннісно-сміслового, творчого, інтелектуального, емоційно-почуттєвого та ресурсного компонентів.

Конкретизовано своєрідність практичного медитативного комплексу технік «Трикутник» для успішної самореалізації майбутніх фахівців. У статті також

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(57) 2025

наведені в межах впровадженої психотехнології приклади вправ, що використовувалися в процесі проведення тренінгових занять зі студентами, в яких акцент робиться не тільки на результатах академічної успішності, але й на процесі культивування стійких внутрішніх ресурсів, необхідних для значущої самореалізації в професійній та особистій сферах.

Проведене дослідження дає змогу зробити висновок, що психологічний супровід майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну є необхідною складовою їх особистісного та професійного становлення. У сучасних умовах невизначеності, постійних змін та високої динаміки розвитку суспільства, питання забезпечення самореалізації молодшої людини набуває особливої актуальності. Психологічна підтримка в освітньому середовищі має бути спрямована не лише на зниження тривожності чи подолання складнощів адаптації, а й на формування внутрішньої мотивації до самопізнання, саморозвитку та досягнення особистісної зрілості.

Ключові слова: емоційна саморегуляція; психологічна підтримка; психолого-педагогічний супровід; психологічна стійкість; успішна самореалізація особистості; професійна підготовка фахівці у сфері технологій та дизайну.

Vavulova Olha Vasylivna Master of Psychology, Practicing Psychologist, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0002-6549-4382>

Semenova Alla Vasylivna Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Professional Education in Technologies and Design, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-8077-3385>

Kyrychenko Rymma Vyktorivna PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Professional Education in Technologies and Design, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-2020-9157>

Kolodiazhna Alla Volodymyrivna PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Professional Education in Technologies and Design, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-5760-883X>

Kosiak Inna Vasylivna PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Professional Education in Technologies and Design, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-2996-1679>

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR FUTURE PROFESSIONALS IN THE FIELD OF TECHNOLOGY AND DESIGN FOR SUCCESSFUL SELF-REALIZATION IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Abstract. The article analyzes and reveals the relevant theoretical and practical aspects of psychological and pedagogical support for future specialists in the field of

technology and design with the aim of organizing and supporting the process of self-realization of the individual in conditions of uncertainty. The essence of successful self-realization of future specialists in the field of technology and design is substantiated. The psychological characteristics of successful self-realization of higher education seekers are identified, namely: formed life orientations, self-attitude expression, self-esteem levels, and awareness of life goals. The results of the study of the structure of professional self-realization of future specialists in the field of technology and design in the interaction of value-semantic, creative, intellectual, emotional-sensual, and resource components are published.

The uniqueness of the practical meditative complex of techniques “Triangle” for the successful self-realization of future specialists is specified. The article also provides examples of exercises used in training sessions with students within the framework of the implemented psychotechnology, which focus not only on academic performance but also on the process of cultivating the sustainable internal resources necessary for meaningful self-realization in the professional and personal spheres.

The study allows us to conclude that psychological support for future specialists in the field of technology and design is a necessary component of their personal and professional development. In today's conditions of uncertainty, constant change, and highly dynamic development of society, the issue of ensuring the self-realization of young people is becoming particularly relevant. Psychological support in the educational environment should be aimed not only at reducing anxiety or overcoming adaptation difficulties, but also at forming internal motivation for self-knowledge, self-development, and achieving personal maturity.

Keywords: emotional self-regulation; psychological support; psychological and pedagogical support; psychological stability; successful self-realization of the individual; professional training of specialists in the field of technology and design.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства виникає потреба у переосмисленні усталених стереотипів та соціальних установок минулого, адже саме вони часто спричиняють відчуття невизначеності та нестабільності в навколишньому світі, що, у свою чергу, породжує тривожність і негативні емоційні стани. Практично у всіх професійних сферах діяльності від людини вимагається, з одного боку, набувати досвід у вирішенні типових задач, з іншого – постійно підвищувати свою компетентність для вирішення нестандартних ситуацій та постановки нових цілей. Навчання у закладі вищої освіти передбачає не тільки оволодіння професією, а й формування та розвиток цілого комплексу відповідних компетентностей – соціальних і психологічних, що сприяють формуванню стійкості здобувача освіти, як основи особистісного зростання та самореалізації, а також успішності майбутньої професійної діяльності. Для фахівця у сфері технологій та дизайну психологічна стійкість і вміння підтримувати стан суб'єктивного благополуччя є основною умовою успішної роботи протягом усього періоду активної роботи.

Наразі потреба в психолого-педагогічному супроводі значно зростає: щоденні повітряні тривоги, обстріли цивільного населення та інфраструктури України посилюють тривожність, невпевненість, страх, невизначеність в майбутньому. У свою чергу, й майбутні фахівці в сфері технологій та дизайну виснажені тягарем російсько-української війни, що також впливає на відчуття безпеки, емоційне благополуччя учасників освітнього процесу, розвиває прокрастинацію, деструктивно впливає на процес навчання. Тому дослідження методик психолого-педагогічного супроводу майбутніх фахівців для успішної самореалізації в умовах невизначеності, психічного здоров'я молоді та вимірювання психологічних ресурсів, безсумнівно, наразі є актуальною проблемою. Адже стресостійкі особистості, що вміють організувати своє життя та подбати про власне психічне здоров'я, це ідеальні майбутні педагоги, адже вони не тільки мають дбати про себе і своє психологічне здоров'я, а й про здоров'я підростаючого покоління. Відтак, дуже важливо виявити у здобувачів освіти тих прогалин у знаннях та вміннях, які заважають їм стати високо компетентними у галузі здоров'я збереження [11]. Також формування та розвиток професійних компетентностей вимагає від майбутнього фахівця вже сьогодні як теоретичних знань, так й практичних навичок. Саме процеси, що пов'язані з психікою людини, характеризують початковий етап становлення індивіда в професійній діяльності, коли збільшується рівень самостійності, відповідальності молодих людей, формуються ціннісні орієнтації, відбувається потужний розвиток у їх особистісному становленні [6]. Таким чином, стає очевидним, що в сучасних умовах життя необхідно не тільки формувати професійні компетентності у здобувачів освіти, а й готувати їх до успішної самореалізації в постійно мінливих умовах. А це означає, що суб'єктам освітнього процесу потрібно отримати якомога більше інформації як про психологічні закономірності процесу реалізації себе так й відповідні педагогічні навички.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням психолого-педагогічного супроводу присвячено значну кількість робіт дослідників. Науковці, що вивчали цю проблематику, висвітлюють її різні аспекти. Наприклад, A. Hedzyk, Y. Kozeluk, V. Kaliy, A. Kolodiazhna, L. Li & I. Kharchenko наголошують на важливості інтегрованого підходу до розвитку внутрішніх ресурсів студентів [22]. Дослідження L. Martini L, M. Huerta, J. Jurkiewicz, B. Chan & D. Bairaktarova присвячене впливу медитативних практик студентами на першому курсі інженерії, виявило, що участь у mindfulness-сесіях сприяє підвищенню концентрації уваги та академічної впевненості [26]. Це доводить, що короткі інтерактивні втручання можуть бути корисні для студентів технічних напрямів. A. Morales-Rodríguez & F. Morales-Rodríguez дослідили ефективність mindfulness-підходів серед університетських студентів та довели, що такі інтервенції значно знижують рівень депресії, тривоги та стресу, хоча результати щодо покращення самоусвідомлення були неоднозначні [27]. Огляд інших resilience-інтервенцій підтвердив помірний вплив на благополуччя студентів, однак багато програм не

давали значного ефекту на показники mindfulness чи витривалість. Дослідження C. Gunsilius, M. Price, S. Rogers, E. Flynn & A. Jha зосереджене на студентах медичних професій, які пройшли рекомендації mindfulness-терапії та виявило істотне зниження рівня стресу й емоційного вигорання у переважної більшості учасників [21]. A. Kolodiazhna, R. Kyrychenko, D. Cherniak, N. Kobzei, & T. Atroshenko досліджували вплив різних факторів на індивідуальну радість, процвітання та культивування позитивних особистих якостей. Їхні результати свідчать, що особисте благополуччя пов'язане з ціннісними орієнтаціями, емоційним інтелектом та особистим пошуком сенсу. Хоча ця робота пропонує цінні уявлення про структуру особистого процвітання, вона не деталізує конкретні інструменти розвитку або освітні практики, які могли б сприяти досягненню таких результатів серед студентів [24]. Огляд S. Ding, A. Kolodiazhna, Z. Halushka, O. Karp, & V. Tymchak акцентує на ролі цифрового соціального середовища у формуванні психологічного стану студентів, але залишає поза увагою індивідуальні техніки стабілізації самовідчуття [20]. Дослідження I. Kaisti et al. дослідили кількісні результати оригінальних досліджень, що аналізують вплив втручань на основі усвідомленості на різні результати у студентів. На основі метааналізу, після втручання, у групі втручання спостерігалось статистично значно менше симптомів стресу та дистресу, а також вища усвідомленість, ніж у контрольній групі. Корисний ефект зберігався протягом місяців або років. Ефективними були як тривалі, так і коротші курси, а також курси з очними сесіями та без них [23].

Таким чином, аналіз літератури довів важливість та актуальність подальшого дослідження емоційних, мотиваційних та соціальних факторів, що впливають на особистісний та професійний розвиток майбутніх фахівців. Науковці одноголосно підкреслюють важливість створення сприятливого середовища, формування емоційної обізнаності та застосування інноваційних педагогічних методів. Натомість, окреслено коло критичних питань залишається недостатньо вивченим. Зокрема, лише кілька робіт пропонують цілісну модель для сприяння внутрішній саморегуляції, управлінню увагою та самореалізації через втілені практики або структуровані вправи на самоусвідомлення. Також більшість робіт взагалі не пропонують комплексних моделей, які містять опис тілесно-орієнтованих практик та мікро-медитацій.

Мета дослідження полягає у вивченні та висвітленні теоретичних аспектів психолого-педагогічного супроводу майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну з практичною конкретизацією своєрідності застосування медитативного комплексу технік «Трикутник» для успішної самореалізації майбутніх фахівців.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та конкретизувати психологічні чинники саморозвитку особистості майбутнього фахівця;
- визначити роль тілесно-орієнтованих технік у професійній підготовці здобувача освіти в сфері технологій і дизайну;

– розкрити сутність ключових ефектів практики «Трикутник» у формуванні суб'єктивного благополуччя студентів.

Методи і методологія. У дослідженні застосовано комплексний підхід, що об'єднує теоретичні (аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення) та емпіричні методи, а також інтерпретативні та психодіагностичні методики. Методологічною основою слугували системна та компетентнісна парадигми, принципи гуманістичної психології, теорії самореалізації, емоційного інтелекту, а також медитативні та тілесно-орієнтовані техніки. Результати дослідження мають практичне значення для впровадження в діяльність психологів, викладачів та наставників у закладах вищої освіти, зокрема в освітніх програмах, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу студентської молоді та формування у них здатності до ефективної самореалізації в умовах професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психолого-педагогічний супровід» розглядається вченими як: психологічна допомога й підтримка реакцій, процесів і станів особистості, які природньо розвиваються; як недирективна форма надання допомоги, яка спрямована на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості, що запускає механізми саморозвитку та активізує власні ресурси людини; як сприяння процесу розвитку й саморозвитку, самореалізації, збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти; як допомога особистості в її особистісному зростанні; як емпатійність розуміння вихованця, як відкрите спілкування; як створення соціально-психологічних умов для успішного навчання й розвитку. Складовими психолого-педагогічного супроводу традиційно вважають процеси психологічної та педагогічної підтримки, допомоги з боку «супроводжувачих» педагогів, психологів, наставників, консультантів. Н. В. Старинська зазначає, що психолого-педагогічну підтримку можна представити як систему спільних дій педагогів і студентів, спрямованих на визначення інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем) тих хто навчається, що заважають їм самостійно досягти бажаних результатів у професійно-навчальній діяльності, самоактуалізуватися в ній. Водночас необхідно орієнтуватися на наявні у здобувачів освіти реальні й потенційні можливості та здібності [17].

Психологічний супровід є одним з видів психологічної допомоги, який спрямований на створення сприятливих умов для ефективної адаптації до освітнього середовища, взаємодії між усіма учасниками навчально-виховного процесу, пристосування до умов інтенсивного інформаційного потоку, а також покращення засвоєння знань, навичок і вмінь. Важливими ознаками психологічного супроводу є: гуманістична орієнтація спілкування, недирективна форма впливу, яка зорієнтована на розвиток і саморозвиток особистості, її самоусвідомлення та спрямована на пошук ресурсів. Психологічний супровід студентів у вищих закладах освіти – це комплекс заходів, спрямованих на діагностику і профілактику можливих соціальних і психологічних проблем, а також надання психологічної підтримки. Така підтримка підвищує якість освіти [12].

Виходячи з цього, ми конкретизуємо *психолого-педагогічний супровід* як цілісну, системно-організовану діяльність, що забезпечує створення в межах ЗВО комплексу соціально-психологічних і педагогічних умов для успішної навчально-професійної підготовки, розвитку та самоактуалізації особистості студента.

Основною метою супроводу є створення умов для прояву таких властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню. Шлях досягнення цієї мети полягає через організацію здобувачів освіти на власне самовдосконалення за опосередкованої участі працівників закладу вищої освіти. Тільки діяльність самого студента розкриває його потенційні можливості й особистісні властивості. З таких позицій, головне завдання психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу полягає у створенні оптимальних умов для особистісного і професійного розвитку студентів. Як окремі завдання психолого-педагогічного супроводу майбутніх фахівців виокремлюємо: створення умов для успішної соціально-психологічної адаптації студентів в умовах ЗВО створення умов для формування позитивної Я-концепції, впевненості у власних силах, своєму творчому потенціалі, незалежності у прийнятті рішень, здатності до глибоких міжособистісних стосунків; формування установок на постійний саморозвиток і самовдосконалення; підтримка особистості у визначенні й проектуванні життєво професійної стратегії на наступні етапи життєдіяльності; сприяння адекватному сприйняттю вимог професії та корегуванню їх зі своїми здібностями, можливостями, індивідуально типологічними характеристиками; навчання конструктивним способам подолання професійних та особистісних проблем; формування психологічної компетентності як динамічного новоутворення особистісного й професійного розвитку.

Як зазначає В. І. Лазаренко, головним принципом психологічного супроводу виступає визнання права суб'єкта самому приймати рішення щодо шляхів свого професійного становлення та нести відповідальність за їх наслідки. Тобто формування і підтримання суб'єктності є пріоритетним принципом психологічного супроводу у закладах вищої освіти під час фахової підготовки молоді [9]. В.В. Предко, зауважує що у педагогічній практиці відзначається необхідність посилення процесу психологізації освітнього процесу. В організаційному плані в умовах закладу освіти це вимагає спільного планування, координації та реалізації системи психолого-педагогічної взаємодії психолога і педагогів протягом навчального року. Елементом цієї системи можуть бути семінари-практикуми, вебінари, тренінги особистісного зростання для педагогів, в тому числі і з розвитку емоційної саморегуляції як складової емоційної компетентності. Практична складова взаємодії психолога та педагогів передбачає системну психоедукацію з оволодіння ними психологічними техніками емоційної саморегуляції та попередження професійного вигорання, які допоможуть викладачу самому бути в ресурсному стані [13].

Філософи та психологи (Ф. Бекон, К. Роджерс, Л. Фейєрбах, Е. Фромм та ін.) проблему самореалізації розглядали як процес «опредметнення-розпредметнення», співвідносили феномен самореалізації з призначенням конкретної людини і давали пояснення сутності самореалізації особистості, яке невіддільне від тих завдань, які вона ставить безпосередньо перед собою. Людині властива здатність реалізувати себе. У цьому, на думку перерахованих філософів, полягає сенс життя і людського існування. На думку О.В. Малихіна, феномен самореалізації, який вивчається в рамках філософії, соціології, біології, психології, педагогіки, це поняття вживається поряд з такими категоріями як: самовираженням, самоствердженням, самоактуалізацією, саморозкриттям, самовдосконаленням, самовихованням, самоздійсненням тощо [10].

Незважаючи на те, що проблема самореалізації особистості включена в контекстне поле різних наук, вона є, насамперед, психологічною проблемою. Дослідники Х.М. Катеринюк, А.В. Шульга поняття «самореалізація» на психологічному рівні розглядають як потребу в неперервному саморозвитку, реалізації всіх своїх здібностей; процес, у результаті якого відбувається прояв, здійснення психологічних властивостей, якостей, цілей, сенсів, емоцій, відчуттів, можливостей, здібностей, самозвеличення індивідуальних можливостей «Я»; відкриття та розвиток справжньої особистості, реалізація всієї людської індивідуальності; процес прояву, результат самовизначення [3].

Пошук власної ідентичності, людської натури свого «Я», прагнення до збереження цінностей національної культури, звичаїв, традицій є фундаментальна і глибинна потреба людини усвідомлювати себе, свою екзистенційну обставину. Коріння незалежності духу, вважає Е. Фромм, в особистісному самопізнанні, подоланні нашої обмеженості. Виникнення потреби в самореалізації, на думку Е. Фромма, є наслідком екзистенціальної потреби як психічного стану, вічного і незмінного у своїй основі. Певні соціальні умови можливо змінити лише шляхом перетворення способів їх задоволення: Людина може знайти можливість гармонізації внутрішнього стану в творчості і в руйнуванні, в любові і в злочині тощо. Адаптуючись до певних соціальних умов, індивід розвиває в собі такі якості характеру, які спонукають його визнавати за основу саме ті дії, які доводиться йому здійснювати. На думку Г. Олпорта, самореалізація майбутнього фахівця – це осмислений і суб'єктивний важливий процес виявлення особистістю своїх можливостей і здібностей у відносинах і діяльності. Самореалізація студента як соціально-педагогічний процес передбачає: відкритість досвіду і його прийняття; ідентифікацію себе з оточуючими людьми; різноманітне сприйняття особистістю чуттєво-заданих ситуацій; творчий характер активності і діяльності.

Прагнення до самоствердження і самореалізації особистості формується шляхом досить тривалого цілеспрямованого навчально-виховного впливу. Цьому багато в чому сприяє освітнє середовище. Слід зазначити спільність позицій дослідників даної проблеми в тому, що самореалізація особистості в своїй

основі передбачає творчий початок. Основу феномена «самореалізація особистості» складають також процеси, пов'язані з саморозвитком, самосвідомістю, самовдосконаленням, самопізнанням, самовизначенням, саморегуляцією. Проблема самореалізації особистості перетинається з поняттями індивідуальності, ідентичності, особистісного зростання, відповідальності, самовираження. Самореалізація особистості за своєю сутністю пов'язана з самопізнанням і самооцінкою людини, її усвідомленим, цілеспрямованим формуванням власних потреб, інтересів, цілей, ідеалів, то стає зрозумілим, чому компоненти досліджуваного процесу піддавались психолого-педагогічному аналізу.

Відтак, ми поділяємо думку соціологів, педагогів і психологів про те що для справжнього особистісного самовизначення необхідна самоосвітня діяльність, яка задовольняє потребу в самореалізації, самопізнанні й особистісному зростанні. Тому виховання культури самореалізації неможливе без розвитку рефлексивних, творчих та пізнавальних здібностей. Самореалізація, як вища форма задоволення пізнавальної потреби особистості, пов'язана з проявом значних вольових зусиль, високим ступенем свідомості та організованості, прийняттям внутрішньої відповідальності за своє самовдосконалення. Знання, придбані шляхом самоосвіти, дуже міцно зберігаються в пам'яті і продуктивно реалізуються.

Програма розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки в КНУТД. Формування та розвиток професійних компетентностей вимагає від майбутнього фахівця вже сьогодні як теоретичних знань, так й практичних навичок. Саме процеси, що пов'язані з психікою людини, характеризують початковий етап становлення індивіда в професійній діяльності, коли збільшується рівень самостійності, відповідальності молодих людей, формуються ціннісні орієнтації, відбувається потужний розвиток у їх особистісному становленні [6]. Таким чином, стає очевидним, що в сучасних умовах життя необхідно не тільки формувати професійні компетентності у здобувачів освіти, а й готувати їх до успішної самореалізації в постійно мінливих умовах. А це означає, що суб'єктам освітнього процесу потрібно отримати якомога більше інформації про психологічні закономірності процесу реалізації себе.

Одним з елементів психолого-педагогічного супроводу майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну в процесі професійної підготовки можна вважати розроблену нами експериментальну практику розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки, реалізація якої здійснюється викладачами КНУТД.

Теоретичними підвалинами для побудови програми слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Специфічними механізмами є:

1. Медитація – це не спосіб уникнути складностей, а форма цілісного сприйняття. Це стан, у якому розум не домінує, а взаємодіє з тілом і відчуттями.

У цьому спокої народжується ясність, а з неї – істина, яка не потребує доказів, бо відчувається як внутрішня. Дослідження Аарона Бека, Деніза Девіса, Артура Фрімана підтверджують, що медитація покращує когнітивну гнучкість, творче мислення та здатність до вирішення проблем [1].

2. Концентрація на тілі допомагає збільшити внутрішню енергію, оскільки вона працює в кількох напрямках одночасно:

– зменшення «розпорошення» уваги. У світі, де панує багатозадачність, увага постійно перемикається між різними зовнішніми подразниками. Це виснажує психічні ресурси. Коли ми фокусуємось на своєму тілі, ми збираємо увагу в одну точку, що зменшує втрати енергії.

– глибший контакт із тілесними відчуттями. Тіло – це наш ресурс, який генерує життєву енергію. Коли ми зосереджуємось на ньому, відбувається процес саморегуляції: напруга зменшується, дихання стає глибшим, енергетичний баланс відновлюється.

3. Ефект внутрішньої акумуляції. Коли увага спрямована всередину, вона не витрачається на зайві інформаційні потоки. Це створює *ефект накопичення енергії, схожий на заряджання батареї.*

4. Підвищення усвідомленості та ефективності дій. Концентрація на тілі допомагає знизити хаотичність думок, що робить людину більш ефективною в будь-якій діяльності. Концентрація допомагає направити енергію в конкретне русло і перестати втрачати її на хаотичний рух.

Як стверджував буддистський майстер медитації та дослідник духовних витоків життя людини – Чог'ям Трунгпа Рінпоче у книзі «Подолання духовного матеріалізму», глибоке розуміння буття полягає у тому, що немає окремо «матеріального» і «духовного» шляху – ці виміри взаємопов'язані, і жоден не має сенсу без іншого. Існує ілюзія того, що духовність – це втеча від світу. Адже вона руйнується практикою, коли людина розуміє що істинна присутність народжується саме в контакті з реальністю, тілом і дією [19]. Ідея цілісної гармонійної життєдіяльності людини як відкритої системи, в якій емоції, думки та тіло злагоджено взаємодіють має глибоке наукове підґрунтя [14].

Відтак, запорукою успіху саморозвитку є триєдинство: *афективної, когнітивної та фізичної* (тілесної) сфер життєдіяльності людини. Ці три напрями – емоційний інтелект, когнітивна гнучкість та тілесна присутність – сьогодні становлять основу ефективної адаптації в умовах складності й невизначеності. Вони ж і створюють основу моделі триєдності, яка дозволяє людині розвиватися цілісно – через синхронізацію внутрішніх процесів. Коли хоча б одна зі сфер вибивається з рівноваги – людина втрачає ґрунт. Ці три сфери працюють у зв'язці: *афекти* (емоції) задають тон і енергію, *когніції* (думки) структурують і спрямовують, *тіло* – основа, яка втілює і реалізує. Коли ж усі три сфери працюють узгоджено, з'являється відчуття потоку, стабільності та впевненості, навіть у хаосі. Але для того, щоб цей баланс став реальністю, а не теоретичною концепцією, **потрібна регулярна практика.**

Кожна з трьох сфер послідовно осмислена й інтегрована у психологію, педагогіку та суміжні науки завдяки роботам дослідників. Так, у роботі Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект» увага приділена **афективній** сфері. У своїй знаковій праці Д. Гоулман довів, що успіх людини залежить не лише від IQ, а значною мірою – від здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших. Він показав, що афективна компетентність лежить в основі мотивації, емпатії, адаптивності й міжособистісних стосунків. Це поклало початок переосмисленню ролі емоцій у самореалізації та лідерстві [2].

Аарон Бек (1970-ті) започаткував **когнітивну** терапію, яка базується на принципі, що саме мислення формує емоційний стан і поведінку. Його теоретичні й клінічні розробки довели: змінюючи автоматичні думки, переконання і схеми сприйняття, можна змінити реакції, поведінку і якість життя [1]. Це стало основою сучасних підходів до саморефлексії, самоконтролю та особистісного зростання.

Ван дер Колк у роботі «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому», зазначає, що тіло – це не лише фізична оболонка, а носій пам'яті, емоцій і пережитих досвідів. Його дослідження впливу травм на нервову систему та соматичні процеси змінили розуміння тілесної регуляції в психології. Саме тіло часто є тим простором, через який відбувається повернення до цілісності та безпеки [7]. Його робота стала ключовою для інтегративних та тілесно-орієнтованих підходів у терапії та саморозвитку. Зауважимо, що сучасні спеціалісти з технологій та дизайну працюють у середовищі високих когнітивних навантажень, де постійна багатозадачність, креативний процес та інтенсивна робота з інформацією можуть призводити до перевантаження та емоційного вигорання.

На нашу думку, саме *підвищення концентрації тіла* допоможе їм бути більш продуктивними і творчими, працювати з деталями та складними проєктами. Адже тренування тіла задіює багато в чому автономну нервову систему (в тому числі центральну), автоматичні, менш усвідомлені (імпліцитні) процеси, які проявляються в автоматичному контролі, наших звичайних самовідчуттях і проявах. Всі ці зміни покращують саморегуляцію, зростає рівень емпатії, зменшують депресивні та тривожні симптоми, знижують тривожну румінацію, підвищують рівень емоційної врівноваженості, протидії стресу та концентрації уваги. У результаті фахівець з технологій та дизайну може поглибитися в творче завдання, здатен здійснити якісну роботу і прийняти кращі рішення. Підвищення концентрації уваги може включати в себе використання методів фокусування, планування робочого часу або навіть використання спеціальних технік, які допомагають зберігати увагу на важливих завданнях.

У свою чергу використання різноманітних технік та методів сприяють розвитку креативного мислення фахівців цих сфер.

На думку І.В. Косяк, мислення – це інструмент для пізнання якостей предметів і явищ дійсності, які людина не може відчувати, відобразити за допомогою органів відчуттів. Це значно повніший образ світу, який визначає

ступінь проникнення індивіда в сутність явищ дійсності, з'ясування їх неявних властивостей. У своїх розвинених формах мислення – раціональна пізнавальна діяльність, шляхом якої людина здобуває нові, абстраговані від чуттєвих даних, знання, будує узагальнений образ світу, створює власну філософію, зрештою, здійснює акти творчості [8].

Креативне мислення – це процес генерації нових, оригінальних ідей, підходів або рішень, що виходять за межі стандартних шаблонів мислення.

Саме медитація та релаксація можуть суттєво сприяти розвитку креативного мислення, допомагаючи заспокоїти розум, знизити рівень стресу та зосередитись на внутрішніх думках та ідеях. Регулярна практика медитації може покращити увагу та здатність до глибинного аналізу, що сприяє генерації нових ідей та більш обґрунтованих рішень.

Запобігання вигоранню – швидке відновлення після інтенсивної роботи – є дуже важливим аспектом для збереження фізичного та психологічного здоров'я фахівців у сфері технологій та дизайну. Тому психолого-педагогічний супровід допоможе їм розвивати навички адаптації до змін, ставити та досягати цілей, керувати емоціями в умовах нестабільності. У результаті цього підтримка від професіоналів у галузі психології може сприяти подальшому успішному кар'єрному й особистісному розвитку фахівців сфери технологій та дизайну.

У контексті сучасних освітніх трансформацій та зростаючої складності соціальної динаміки питання особистісної самореалізації та саморозвитку майбутніх фахівців набуває все більшої актуальності. Останні дослідження підкреслюють необхідність створення сприятливих психологічних та педагогічних умов для формування у студентів внутрішньої мотивації, емоційної стійкості та здатності адаптуватися до викликів мінливого світу.

Так, дослідження Hedzyk A. et al. доводить важливість розвитку внутрішньої навчальної мотивації для формування професійної ідентичності, що корелює з нашим висновком про вплив психоемоційної підтримки на професійну самореалізацію студентів [22]. Схожі акценти виявляються й у роботі O. Antoniuk, A. Vertel, A. Kolodiazhna, R. Kyrychenko, & R. Mnozhynska, де підкреслено роль комфортного освітнього середовища для формування довіри, емпатії та позитивної взаємодії в академічному середовищі [18].

Іноземні автори також підтверджують актуальність тематики. Зокрема, дослідження A. Morales-Rodríguez & F. Morales-Rodríguez продемонструвало, що впровадження програм усвідомленості в університетському середовищі суттєво підвищує рівень самоефективності, стійкості та соціальної компетентності [27]. Ці результати співвідносяться з нашими даними про ефективність психопрофілактичних стратегій, спрямованих на розвиток самоконтролю та саморегуляції.

Дослідження S. Ding et al. має безпосередній тематичний зв'язок із нашим – автори також виявили вплив соціокультурних чинників на психічний стан молоді, а також підкреслили небезпеку цифрової фрагментації та соціальної ізоляції [20]. Отримані результати щодо послаблення когнітивних функцій та емоційної стабільності є узгодженими з нашими спостереженнями.

Значний інтерес викликає й досвід А. Kolodiazhna, R. Mnozhynska, D. Cherniak, & R. Kyrychenko, які інтегрували цифрові технології в арт-терапію як засіб пом'якшення емоційного вигорання. Їхні результати свідчать про ефективність таких інноваційних втручань у підвищенні рівня емоційної регуляції – аспект, який потребує подальшого розвитку у вітчизняному освітньому просторі [25].

Загалом, результати нашого дослідження добре вписуються в міжнародний науковий контекст, підтверджуючи тенденцію до зростання уваги до психологічної стійкості та психоемоційного добробуту студентів. Водночас вони вказують на необхідність адаптації іноземного досвіду до умов соціальної невизначеності, зумовленої війною в Україні, що робить національні дослідження особливо цінними для розробки цільових підтримувальних стратегій. Проаналізована література свідчить про посилення наукової зацікавленості у вивченні емоційних, мотиваційних і соціальних чинників, що впливають на особистісний розвиток студентів. Представлені дослідження узгоджено акцентують на значущості психологічно безпечного освітнього середовища, розвитку емоційної компетентності та впровадженні інноваційних педагогічних підходів. Водночас низка важливих аспектів досі залишаються недостатньо опрацьованими. Зокрема, лише поодинокі роботи пропонують комплексні моделі, спрямовані на формування внутрішньої саморегуляції, розвиток навичок управління увагою та підтримку процесів самореалізації шляхом втілених практик або структурованих вправ із самоусвідомлення. Також спостерігається дефіцит емпіричних досліджень, присвячених вивченню ефективності медитативних і цілісних підходів у контексті розвитку внутрішнього лідерства та довготривалого особистісного зростання.

Таким чином, це дослідження прагне заповнити виявлені прогалини, пропонуючи міждисциплінарний та практичний підхід до саморозвитку майбутніх фахівців. Воно поєднує психологічну теорію, освітні інновації та техніки, орієнтовані на тіло, такі як практика «Трикутник», для підтримки внутрішньої трансформації студентів. Акцент робиться не тільки на результатах академічної успішності, але й на процесі культивування стійких внутрішніх ресурсів, необхідних для значущої самореалізації в професійній та особистій сферах.

Сутність та обмеження практики «Трикутник». Практика «Трикутник» представляє собою лаконічний, але концептуально інтегральний підхід до розвитку внутрішньої узгодженості та психологічної інтеграції. Функціонуючи як форма мікромедитації, що веде людину до стану зосередженої присутності. Позбавлена зайвих елементів, ця практика акцентує увагу на точці зосередженості, з якої природно виникають емоційний спокій та цілеспрямованість. В основі цієї практики лежить синтез трьох взаємопов'язаних вимірів саморегуляції. По-перше, вона залучає тілесну свідомість через цілеспрямоване дотик і соматичну присутність, закріплюючи увагу в фізичному тілі. По-друге,

вона сприяє афективній стабілізації, спрямовуючи фокус, тим самим зменшуючи внутрішній шум і емоційну реактивність. По-третє, вона сприяє когнітивній ясності через рефлексивну свідомість психічних процесів і намірів.

Таким чином, практика стає механізмом, за допомогою якого недиференційований імпульс перетворюється на структуровану енергію. Вона дозволяє виникнути внутрішньому порядку – не як зовнішньо нав'язаній дисципліні, а як органічно виникаючому узгодженню фізичної, емоційної та когнітивної сфер. Це інтегроване узгодження становить форму «живої цілісності», яка служить основою для автентичних і цілеспрямованих дій. У цьому контексті «Трикутник» можна концептуалізувати як протокол саморегуляції, що підвищує особисту активність, емоційну стійкість та виконавчі функції. Його простота робить його дуже доступним, а глибина дозволяє застосовувати його повторно в освітніх, терапевтичних та розвивальних умовах. Гармонізуючи внутрішній досвід на різних рівнях функціонування, практика підтримує цілісну самоорганізацію, необхідну для адаптивної поведінки та довгострокового саморозвитку. Пропонована авторська практика «Трикутник» – це простий, але глибинний спосіб повернутися до цілісності. Вона інтегрує тілесне відчуття (через дотик і присутність у тілі), афективну стабілізацію (через фокус уваги) і когнітивну ясність (через усвідомлення процесу). Це момент, коли енергія набуває форми. Коли імпульс трансформується в структуру. Саме тоді виникає внутрішній порядок – не як нав'язана система, а як природне поєднання всіх частин себе. Це і є жива цілісність, з якої народжується дія. Щоб три сфери – емоції, мислення та тіло – почали працювати узгоджено, потрібна регулярна дія, яка «зшиває» їх воєдино.

Відтак, метою авторської практики «Трикутник» як простого, але глибокого медитативного ритуалу, є повернення до внутрішнього центру, активізація уваги, стабілізація емоційного стану та концентрація та збереження внутрішньої енергії. Вона базується на роботі з трьома точками: дві – в центрі долонь лівої та правої руки (афективний і тілесний фокус), а третя – дихання (потік, центр усвідомлення). Коли увага утримується на центрі долонь і диханні, відбувається те, що не доступне в щоденному розсіяному стані «автопілоту». Виникає моментальна інтеграція тіла, емоцій і мислення. Це не візуалізація заради уяви – це робота всередині структури, де свідомість починає бачити, як формується енергія, як вона рухається і як, при налаштуванні, може змінювати стан. Практика «Трикутник» – це не відпочинок, а м'яке зусилля, яке формує нову якість присутності. Це як тримати натягнуту струну: не перетягуючи, але й не розслаблюючи – і саме тоді народжується звук. Практика «Трикутник» – не техніка для розслаблення, а вхід у зосереджений стан, у якому свідомість стає інструментом творення. Утримувати три точки – це нелегко. Але саме тут з'являється трансформація: увага перестає бути фоном і стає силою. У цій дії народжується нова якість – якість внутрішнього лідерства. Цілісність, яка спершу формується в тиші – згодом стає джерелом сильного руху.

Коли увага свідомо спрямовується на центри долонь і синхронізується зі свідомим диханням, виникає стан, який принципово відрізняється від фрагментованого стану, що зазвичай асоціюється з автоматичним, повсякденним функціонуванням. У цьому зосередженому стані стає можливою негайна інтеграція тілесних відчуттів, емоційної свідомості та когнітивної присутності. На відміну від технік візуалізації, спрямованих на уявну проекцію, ця практика діє в рамках структурованої внутрішньої системи, де свідомість активно спостерігає за генерацією, рухом і модуляцією внутрішньої енергії. При правильному налаштуванні ця свідомість сприяє вимірюваним змінам у психофізіологічному стані людини.

Практика «Трикутник» не служить лише інструментом для релаксації. Навпаки, вона передбачає м'які, тривалі зусилля, що культивують якісно новий стан присутності. Цей процес можна порівняти з підтриманням точного натягу струнного інструменту – ні надмірно натягнутого, ні слабкого – де оптимальний баланс породжує резонанс. Завдяки цій динамічній напрузі присутність перестає бути пасивною, а стає активною формуючою силою.

Важливо, що практика не призначена для індукування пасивного спокою, а для створення зосередженого стану, в якому свідомість стає інструментом навмисного формування. Підтримка усвідомленості в трьох різних точках опори (зазвичай дві долоні та дихання або центр тіла) вимагає значної ментальної дисципліни. Саме в цьому напруженому процесі уваги відбувається трансформація: увага перестає функціонувати як простий фоновий механізм і стає рушійною силою.

Цей перехід знаменує появу нової психологічної якості, а саме внутрішнього лідерства. Спочатку сформована в стані внутрішньої тиші та злагоженості, ця внутрішня узгодженість стає джерелом зовнішньо спрямованих, цілеспрямованих дій. У цьому сенсі практику «Трикутник» можна розуміти як метод саморегуляції та самоконструювання, що має потенційні наслідки для розвитку виконавчих функцій, активності та стійкості в освітньому та терапевтичному контекстах.

Зауважимо, що *по-перше, запорукою успішності практики є систематична дисципліна та вольові зусилля*. Так, у практиці «Трикутник», як і в будь-якій роботі з внутрішнім станом, дисципліна виконує функцію стабілізатора. Це не про суворість або примус, а про сталість дії, яка забезпечує поступову трансформацію. Вона створює структуру в хаосі, що дозволяє фіксувати увагу, утримувати фокус і поступово змінювати внутрішній стан незалежно від зовнішніх обставин. В умовах невизначеності саме дисципліна формує відчуття ґрунту під ногами. Регулярність практики стає способом відновлення суб'єктивного контролю – не над подіями, а над способом на них реагувати. Через повторювану дію з'являється внутрішня опора – як результат накопиченого досвіду власної ефективності. У цьому контексті доречною є метафора «про слона» – тварини, що уособлює силу, врівноваженість і стабільність. Слон не

поспішає, але кожен його крок – точний, вивірений і твердий. Він рухається повільно, але незмінно просувається вперед, зберігаючи напрямок. Ця впевнена, ритмічна хода добре ілюструє суть дисципліни в практиці: не швидкість, а сталість і якість кожного кроку формують поступ і результат.

По-друге, *запорукою успішності практики «Трикутник» є свідома концентрація*. Адже, утримувати одночасно увагу на трьох точках тіла, як свідчить практичний досвід, є досить не простим завданням. Це вимагає когнітивного вольового зусилля. Але саме в такий напрузі й стає можливим досягнення мети: свідомість перестає бути пасивним фоном і стає активним чинником внутрішньої трансформації.

Алгоритм практики «Трикутник»:

1. Підготовка. Початкове положення. Практика починається з прийому зручного положення тіла та розслаблення всіх його м'язів!

Сісти зручно, випрямити спину, розслабити плечі.

Ступні впевнено стоять на підлозі – «ефект заземлення».

Можна сидіти в кріслі, на стільці або лежати (але є ризик заснути).

Закрити очі або зафіксувати погляд на нейтральній точці.

Внутрішнім поглядом «просканувати» тіло від маківки до пальців ніг – м'яке послаблення м'язів.

2. Фокус уваги на диханні. Спостерігати за природним диханням, не змінюючи його.

Вдих-видих.

Відчувати, як з кожним вдихом тіло отримує енергію, а з видихом – звільняється від напруження.

3. Концентрація на руках. Перевести увагу на центри долонь – лівої та правої руки.

Знайти подумки точку в центрі кожної долоні.

Відчути тепло, поколювання або легку пульсацію – будь-яке тілесне віддуння присутності і сконцентруватися на них.

4. Створення «трикутника». Уявити енергетичний зв'язок між трьома точками: центр лівої руки – дихання – центр правої руки.

Візуалізувати циркуляцію уваги та енергії між цими точками.

Можна використати образ: світловий потік, що рухається трикутником.

5. Поглиблення практики. Використовувати уявний образ (наприклад, світловий потік, що проходить через трикутник). Вдих – енергія входить, видих – очищує простір думок.

Вдих – енергія входить у систему.

Видих – очищення думок і простору.

Дозволити собі побути в цьому стані стільки, скільки потрібно.

6. Завершення. Поступово повернути увагу до простору, поворушити пальцями, зробити глибокий вдих.

Відчути стан легкості та концентрації, зібраність, ясність.

Практичне застосування. Практика «Трикутник» сприяє розвитку концентрації, емоційної стабільності та здатності швидко відновлювати енергетичний баланс. Ця практика допомагає повернутися в момент «тут і зараз», заспокоїти розум і відновити внутрішній баланс через глибинне дихання та фокус уваги.

Медитацію доцільно використовувати:

- перед початком роботи для налаштування на продуктивний процес;
- у перервах між завданнями для відновлення ресурсного стану;
- перед творчою діяльністю для підвищення креативності.

Той, хто здатен витримати себе у фокусі – здатен витримати і світ.

Окрім теоретичних джерел, рекомендації сформовані на основі багаторічної практики викладання, психологічного консультування студентів та спостережень за їхнім особистісним і професійним становленням.

Поради майбутнім фахівцям для успішної самореалізації та самовдосконалення:

1. Як продуктивно працювати в умовах невизначеності та не втрачати впевненість?

Невизначеність – це нова реальність, у якій ми змушені будувати себе, приймати рішення та рухатися вперед. Зовнішній світ постійно кидає нам виклики, а наше завдання – не піддаватися хаосу, а використати його як ресурс. Але як? Ми не можемо контролювати зовнішній світ, але можемо керувати своїм станом. Успіх у невизначеності залежить від здатності залишатися адаптивним, керувати своїми ресурсами та підтримувати баланс трьох сфер: мислення, поведінки та емоційного стану.

Самореалізація – це навичка жити усвідомлено, це не пошук ідеальних умов, а вміння створювати їх усередині себе. Самореалізація можлива тільки тоді, коли ми синхронізуємо три ключові аспекти:

– *афективна* сфера – наше середовище, зв'язки, навички та проекти, які дають результат;

– *когнітивна* сфера – мислення, нейропластичність, вміння адаптуватися;

– *тіло* – фізичний ресурс, який визначає витривалість та рівень енергії.

Справжній успіх – це результат інтеграції трьох базових сфер функціонування людини: афективної (емоційної), когнітивної (інтелектуальної) та тілесної (соматичної). Кожна з них впливає на інші, формуючи внутрішню цілісність – той самий стан, з якого народжується дія, результат і відчуття смислу. Коли всі три системи працюють у балансі, ми набуваємо внутрішньої стійкості, незалежної від обставин.

Триєдинство успіху – це гармонійне поєднання *афективної, когнітивної та фізіологічної / тілесної* сфер.

Упевненість (напрацювання). Упевненість – не є вродженою рисою, це результат регулярної дії та досвіду. Чим більше ми будемо вчити мозок долати нові складні ситуації, тим легше він буде сприймати виклики.

Як тренувати / розвивати впевненість ?

Маленькі кроки: вирішувати щось щодня, навіть у дрібницях.

Фокус уваги має бути на процесі, а не на результаті.

Успіх – це не відсутність невдач, а адаптація після них.

2. Як урахувувати гармонізувати роботу півкуль головного мозку урахувуючи їх спеціалізацію?

Стійка самореалізація в умовах невизначеності неможлива без гармонізації роботи півкуль головного мозку. Успішна самореалізація потребує взаємодії обох півкуль мозку.

Спеціалізація роботи півкуль: логіка + креативність або інтелект + емоції. Ліва півкуля відповідає за аналіз і логіку, права – за інтуїцію та образне мислення.

Ми не можемо покладатися лише на логіку, як і не можемо керуватись лише емоціями або тілесними імпульсами.

Що робити?

Логіка: системність, аналіз, звички.

Креативність: експерименти, нові навички, мистецтво.

Баланс: записувати ідеї (права півкуля), одразу структурувати їх по етапах, поділяючи на кроки (ліва півкуля).

3. Як залишатись зібраним та не втрачати самоконтроль?

Стрес і кисень: коли ми хвилюємось, дихання поверхневе, мозок недоотримує кисень, що посилює паніку.

Дихайте усвідомлено! Кисень – головний регулятор роботи мозку. Глибоке дихання та контрольоване використання кисню впливають на здатність залишатись зібраними.

Як працює кисень: рівень кисню впливає на самоконтроль і глибину трансого стану.

Трансовий стан: глибоке дихання, медитація чи занурення в потік роботи перемикають нас у стан спокою та концентрації.

4. Як зменшувати тривожність?

Багатозадачність створює ілюзію продуктивності, але насправді розсіює увагу й виснажує нервову систему. Багатозадачність призводить до тривожності.

Менше інформаційного шуму: соціальні мережі та новини можуть перевантажувати когнітивну сферу.

Використовуй монофокус: 90 хвилин на одну задачу без відволікань.

Встановлювати чіткі межі: коли працюєш – працюй, коли відпочиваєш – не змушуй мозок бути в напрузі.

5. Що можна зробити вже сьогодні?

Видихни. Глибоке усвідомлене дихання – це контроль усвідомленого стану.

Зосередься. Вибери одну справу й зроби її без відволікань.

Запитай себе: “Як я можу використати невизначеність на свою користь?”

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Результати проведеного дослідження підтверджують важливість соціального середовища психологічної підтримки та внутрішніх ресурсів у забезпеченні стійкості, самоусвідомлення й емоційного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. Зіставлення отриманих даних з результатами інших авторів свідчить про міждисциплінарний та міжнародний інтерес до проблематики психологічної стійкості, мотивації та психоемоційного здоров'я студентської молоді.

Проведене дослідження дає змогу зробити висновок, що психологічний супровід майбутніх фахівців у сфері технологій та дизайну є необхідною складовою їх особистісного та професійного становлення. У сучасних умовах невизначеності, постійних змін та високої динаміки розвитку суспільства, питання забезпечення самореалізації молодій людині набуває особливої актуальності. Психологічна підтримка в освітньому середовищі має бути спрямована не лише на зниження тривожності чи подолання складнощів адаптації, а й на формування внутрішньої мотивації до самопізнання, саморозвитку та досягнення особистісної зрілості.

Ефективним інструментом у цьому процесі може бути впровадження медитативних технік як засобу розвитку емоційного інтелекту, концентрації уваги, внутрішньої рівноваги та усвідомленості. Комплекс вправ «Трикутник», запропонований у межах програми психолого-педагогічного супроводу, дозволяє створити умови для гармонізації зв'язку між тілом, емоціями та свідомістю. Саме така гармонійна взаємодія є основою особистісної цілісності та передумовою ефективної самореалізації в майбутній професійній діяльності.

Крім того, практична реалізація зазначеної програми у вищому навчальному закладі засвідчила, що студенти, які регулярно практикують медитативні техніки, демонструють вищий рівень адаптивності, здатність до саморефлексії, підвищену стресостійкість і готовність до самостійного прийняття рішень. Отже, психологічний супровід у формі поєднання традиційних методів підтримки з елементами сучасних інтегративних практик є ефективним засобом сприяння повноцінному розкриттю потенціалу особистості.

У подальших дослідженнях доцільно зосередитися на поглибленому аналізі впливу окремих психотехнік на розвиток ключових компетентностей здобувачів освіти, а також на створенні диференційованих програм супроводу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей студентів.

Література:

1. Аарон Т. Бек, Деніз Д. Девіс та Артур Фріман. Когнітивна психотерапія розладів особистості. Київ: Науковий світ, 2024. 500 с. <https://books.google.me/books?id=tNIM3Wdhy1YC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Катеринюк Х. М., Шульга А. В. Самореалізація особистості вчителя початкової школи як психолого-педагогічна проблема. Херсон: Інноваційна педагогіка. Вип. 22. Т. 4., 2020. С. 135-139. <http://www.innovpedagogy.od.ua/eng/22-4-eng>

4. Кириченко Р.В., Дуброва Н.С., Овсієнко Р.О. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 41. С.306-314. https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/18998/1/Кириченко_Р.В_Дуброва_Н.С_Овсієнко_Р.О_Значення_емоційного_інтелекту_в_діяльності_педагога.pdf
5. Кириченко Р.В. Професійний потенціал особистості педагога. *Virtus: Scientific Journal*, 2015. Р.93-97. https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/1010/3/Кириченко%20Р.В.%20Virtus_1504_P093-097.pdf
6. Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. Науковий журнал «Габітус». ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій». Одеса: Вид-во Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. № 56. С.217-223. <https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/25909/1/41.pdf>
7. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / Бессел ван дер Колк; пер.з англ. А. Цвіри. Х.: Віват, 2022. 624 с. <https://vivat.com.ua/product/tilo-vede-lik/>
8. Косяк І. В. Взаємодія механізму творчості та сучасних методів проектування в дизайні одягу. Кіровоград: Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти, 2015. Вип. 7(1). С. 78–81. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7308/Kosiak.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Лазаренко В. І. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти / Матеріали Всеукраїнського круглого столу Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 70–78. <https://dgu.edu.ua/files/images/pages/other/mnpz/16082021.pdf>
10. Малихін О. В. Самореалізація майбутнього вчителя через систему організації самостійної навчальної діяльності як засіб формування його акмеологічності. Акмеологія–наука ХХІ століття: матер. IV Міжнар. науковопракт. конф., Київ, 2014. С. 291-300. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Mir_2010_11_6
11. Мельник І. Психологічна складова здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів: результати дослідження. *Educological discourse*. Київ, 2021. С. 46–60. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38716/1/Melnyk_I_S_PP_PI_2021.pdf
12. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 35 (74). №4. 2024. С. 120-124. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/21.pdf
13. Предко В. В. Психотехнологія розвитку життєстійкості особистості вчителя. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник / за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. С. 69–104.
14. Семенова, А. В. Педагогічна майстерність викладача вищої школи ХХІ століття: синергія віртуального та реального в освітньому просторі. *Science Rise: Педагогічна освіта*, (2 (29)), 2019. С. 40–48. <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2019.164524>
15. Семенова Алла. Ціннісний вимір досвіду суб'єктів педагогічної дії: Монографія. Одеса: Бондаренко М. О., 2016. 436 с. https://www.pedagogic-master.com.ua/public/semenova/tsinisnyi_vymir.pdf
16. Semenova A. Meditation as a method of self-improvement of psycho-pedagogical high school teachers / Meditation as a method of self-improvement of psycho-pedagogical high school teachers. *Norwegian Journal of development of the International Science*. Oslo, Norway, 2016. № 1. Р. 94-100. https://www.pedagogic-master.com.ua/public/semenova/norwegian_journals.pdf

17. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf
18. Antoniuk, O., Vertel, A., Kolodiazna, A., Kyrychenko, R., & Mnozhynska, R. Creating psychologically safe learning environments: A case study of student-teacher interaction. *Psychological Perspectives in Education*, 2023. 18(2), P. 44–56. <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.n1.153-162>
19. Chögyam Trungpa. *Cutting Through Spiritual Materialism*. Shambhala Publications: 2002. 272 p. <https://scribd.com/document/453456883/Buddhism-Without-Borders-Proceedings-of-the-International-Conference-on-Globalized-Buddhism-pdf>
20. Ding, S., Kolodiazna, A., Halushka, Z., Karp, O., & Tymchak, V. Digital social networks and youth mental health: Behavioural patterns and leadership development. *Journal of Educational Transformation*, 22(1), 2025. P. 76–91. <https://doi.org/10.33844/ijol.2025.60489>
21. Gunsilius, C. Z., Price, M. M., Price, M. M., Rogers, S. L., Flynn, E., & Jha, A. P. Paying attention to attention: A program evaluation of faculty-delivered mindfulness-based attention training to optimize wellness and professionalism in medical students. *BMC Medical Education*, 24, 2024. 182. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05119-5>
22. Hedzyk, A., Kozeruk, Y., Kaliy, V., Kolodiazna, A., Li, L., & Kharchenko, I. Learning motivation and academic success among pre-service teachers: Predictors of educational identity. *European Journal of Education Psychology*, 14(3), 2022. P. 89–104. <https://doi.org/10.30935/ejep.2022.0032>
23. Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., Miettunen, J., Halt, A. H., & Jääskeläinen, E. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 29(1), 2024. P. 245–271. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>
24. Kolodiazna, A., Kyrychenko, R., Cherniak, D., Kobzei, N., & Atroshenko, T. (2024). Examining the influences on individual joy and prosperity and the cultivation of positive personal characteristics. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 14(1, Special Issue XLII), 71–76. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/27930>
25. Kolodiazna, A., Mnozhynska, R., Cherniak, D., & Kyrychenko, R. Innovative art therapy applications: Leveraging technology to combat emotional burnout. *Communications on Applied Nonlinear Analysis*, 32(7s), 2025. P. 392–402. <https://doi.org/10.52783/cana.v32.3439>
26. Martini, L., Huerta, M. V., Jurkiewicz, J., Chan, B., & Bairaktarova, D. Exploring students' experiences with mindfulness meditations in a first-year general engineering course. *Education Sciences*, 14(6), 2024. 584. <https://doi.org/10.3390/educsci14060584>
27. Morales-Rodríguez, A. M., & Morales-Rodríguez, F. M. Effectiveness of a mindfulness-based intervention program to improve communication and stress coping skills in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 2024. 1927–1939. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070128>

References:

1. Aaron T. Bek, Deniz D. Devis ta Artur Friman. (2024) *Koghnityvna psykhoterapija rozladiiv osobystosti*. [Cognitive psychotherapy for personality disorders] Kyjiv: Naukovyj svit, 500 s. [in Ukrainian] <https://books.google.me/books?id=tNIM3Wdhy1YC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
2. Ghoulman D.(2018) *Emocijnij intelekt*. [Emotional intelligence] Kharkiv: Vivat. 512 s. [in Ukrainian]
3. Katerynjuk Kh. M., Shuljgha A. V. (2020). *Samorealizacija osobystosti vchytelja pochatkovoji shkoly jak psykhologho-pedagoghichna problema*. [Self-realization of the personality of a primary school teacher as a psychological and pedagogical problem] Kherson: Innovacijna pedagoghika. Vyp. 22. T. 4. S. 135-139. [in Ukrainian] <http://www.innovpedagogy.od.ua/eng/22-4-eng>

4. Kyrychenko R.V., Dubrova N.S., Ovsijenko R.O. (2021) Znachennja emocijnogho intelektu v dijajlnosti pedagogha. [The importance of emotional intelligence in the work of a teacher] Aktualjni pytannja ghumanitarnykh nauk: mizhvuzivskyj zbirnyk naukovykh pracj molodykh vchenykh Droghobycjkogho derzhavnogho pedagoghichnogho universytetu imeni Ivana Franka. Droghobych: Vydavnychyj dim «Gheljvetyka». Vyp. 41. S.306-314. [in Ukrainian] https://er.knuid.edu.ua/bitstream/123456789/18998/1/Kyrychenko_R.V_Dubrova_N.S_Ovsijenko_R.O_Znachennja_emocijnogho_intelektu_v_dijajlnosti_pedagogha.pdf
5. Kyrychenko R.V. (2015). Profesijnyj potencial osobystosti pedagogha. [Professional potential of the teacher's personality]. Virtus: Scientific Journal, S.93-97. [in Ukrainian] https://er.knuid.edu.ua/bitstream/123456789/1010/3/Kyrychenko%20R.V.%20Virtus_1504_P093-097.pdf
6. Kyrychenko R. V., Kolodjazhna A. V. (2023). Psykhologhichna ghotovnistj studentiv do profesijnoji dijajlnosti. [Psychological readiness of students for professional activity] Naukovyj zhurnal «Ghabitus». PU «Prychornomorskyj naukovo-doslidnyj instytut ekonomiky ta innovacij». Odesa: Vyd-vo Vydavnychyj dim «Gheljvetyka». Vyp. # 56, S.217-223. [in Ukrainian] <https://er.knuid.edu.ua/bitstream/123456789/25909/1/41.pdf>
7. Kolk van der B. (2022) Tilo vede lik. Jak lyshyty psykhotravmy v mynulomu [The body keeps track. How to leave psychological trauma in the past] / Bessel van der Kolk; per.z anghl. A. Cviry. Kh.: Vivat. 624 s. [in Ukrainian] <https://vivat.com.ua/product/tilo-vede-lik/>
8. Kosjak I. V. (2015) Vzajemodija mekhanizmu tvorchosti ta suchasnykh metodiv proektuvannja v dyzajni odjaghu. [The interaction of the mechanism of creativity and modern design methods in clothing design] Kirovograd: Naukovi zapysky. Serija: Problemy metodyky fizyko-matematychnoji i tekhnologhichnoji osvity. Vyp. 7(1). S. 78–81. [in Ukrainian] <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7308/Kosiak.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Lazarenko V. I. (2021). Psykhologhichnyj suprovid osobystisnogho ta profesijnogho zrostantnja majbutnykh fakhivciv pid chas navchannja v universyteti. [Psychological support for the personal and professional growth of future specialists during their studies at the university] Aktualjni problemy naprjamkiv psykhologhichnoji roboty v zakladakh vyshhoji osvity / Materialy Vseukrajnysjkogho krughlogho stolu Dnipro: VNPZ «DGhU», S. 70–78. [in Ukrainian] <https://dgu.edu.ua/files/images/pages/other/mnpz/16082021.pdf>
10. Malykhin O. V. (2014). Samorealizacija majbutnjogho vchytelja cherez systemu orghanizaciji samostijnoji navchaljnoji dijajlnosti jak zasib formuvannja jogho akmeologhichnosti. [Self-realization of the future teacher through the system of organizing independent educational activities as a means of forming his acmeological character] Akmeologhija–nauka KhKhI stolittja: mater. IV Mizhnar. naukovoprakt. konf., Kyjiv, S291-300. [in Ukrainian] http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CN R=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Mir_2010_11_6
11. Melnyk I. (2021). Psykhologhichna skladova zdorov'jazberezhualjnoji kompetentnosti majbutnykh pedagoghiv: rezuljtaty doslidzhennja. [Psychological component of health-preserving competence of future teachers: research results]. Educological discourse. S. 46–60. [in Ukrainian] https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38716/1/Melnyk_I_S_PP_PI_2021.pdf
12. Perigh I. M. (2024). Psykhologhichnyj suprovid uchasnykiv osvitnjogho procesu zakladiv vyshhoji osvity v konteksti pidtrymky mentaljnogho zdorov'ja. [Psychological support for participants in the educational process of higher education institutions in the context of supporting mental health]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadsjkogho. Serija: Psykhologhija. T. 35 (74). #4. S. 120-124.) [in Ukrainian] https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/21.pdf
13. Predko V. V. (2022). Psykhotekhnologhija rozvytku zhyttjestijkosti osobystosti vchytelja. [Psychotechnology for developing the resilience of a teacher's personality] Naukovo-metodychni osnovy psykhologhichnogho suprovodu dijajlnosti vchytelja v umovakh reformuvannja osvity (diagnostyka i korekcija). Praktychnyj posibnyk / za nauk. red. V. Panka. Kyjiv: UNMC praktychnoji psykhologhiji i socialjnoji roboty NAPN Ukrajinjy.S. 69–104. [in Ukrainian]

14. Semenova, A. (2019). Pedagoghichna majsternistj vykladacha vyshhoji shkoly XXI stolittja: synerghija virtualjnogho ta realjnogho v osvितnjomu prostori. [Pedagogical skills of a 21st century higher education teacher: synergy of the virtual and the real in the educational space] *Science Rise: Pedagoghichna osvita*, (2 (29)), 40–48. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2019.164524>
15. Semenova Alla. (2016). Cinnisnyj vymir dosvidu sub'ektiv pedagoghichnoji diji: Monoghracija. [Value dimension of the experience of subjects of pedagogical action] Odesa: Bondarenko M. O. 436 s. [in Ukrainian] https://www.pedagogic-master.com.ua/public/semenova/tsinisnyi_vymir.pdf
16. Semenova A. (2016) Meditation as a method of self-improvement of psycho-pedagogical high school teachers / Meditation as a method of self-improvement of psycho-pedagogical high school teachers. *Norwegian Journal of development of the International Science. Oslo, Norway*, # 1. P. 94-100. [in English] https://www.pedagogic-master.com.ua/public/semenova/norwegian_journals.pdf
17. Starynsjka N. V. (2015). Osoblyvosti samoaktualizaciji majbutnikh psykhologhiv u procesi profesijnoji pidghotovky. [Peculiarities of self-actualization of future psychologists in the process of professional training]. Kyjiv: «Interservis». 178 s. [in Ukrainian] https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf
18. Antoniuk, O., Vertel, A., Kolodiazhna, A., Kyrychenko, R., & Mnozhynska, R. Creating psychologically safe learning environments: A case study of student-teacher interaction. *Psychological Perspectives in Education*, 2023. 18(2), P. 44–56. [in English] <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.n1.153-162>
19. Chögyam Trungpa. (2002) Cutting Through Spiritual Materialism. Shambhala Publications: 272 p. [in English] <https://scribd.com/document/453456883/Buddhism-Without-Borders-Proceedings-of-the-International-Conference-on-Globalized-Buddhism-pdf>
20. Ding, S., Kolodiazhna, A., Halushka, Z., Karp, O., & Tymchak, V. (2025). Digital social networks and youth mental health: Behavioural patterns and leadership development. *Journal of Educational Transformation*, 22(1), 76–91 [in English]. <https://doi.org/10.33844/ijol.2025.60489>
21. Gunsilius, C. Z., Price, M. M., Price, M. M., Rogers, S. L., Flynn, E., & Jha, A. P. (2024). Paying attention to attention: A program evaluation of faculty-delivered mindfulness-based attention training to optimize wellness and professionalism in medical students. *BMC Medical Education*, 24, 182 [in English]. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05119-5>
22. Hedzyk, A., Kozeruk, Y., Kaliy, V., Kolodiazhna, A., Li, L., & Kharchenko, I. (2022). Learning motivation and academic success among pre-service teachers: Predictors of educational identity. *European Journal of Education Psychology*, 14(3), 89–104 [in English]. <https://doi.org/10.30935/ejep.2022.0032>
23. Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., Miettunen, J., Halt, A. H., & Jääskeläinen, E. (2024). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 29(1), 245–271 [in English]. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>
24. Kolodiazhna, A., Kyrychenko, R., Cherniak, D., Kobzei, N., & Atroshenko, T. (2024). Examining the influences on individual joy and prosperity and the cultivation of positive personal characteristics. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 14(1, Special Issue XLII), 71–76 [in English]. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/27930>
25. Kolodiazhna, A., Mnozhynska, R., Cherniak, D., & Kyrychenko, R. (2025). Innovative art therapy applications: Leveraging technology to combat emotional burnout. *Communications on Applied Nonlinear Analysis*, 32(7s), 392–402 [in English]. <https://doi.org/10.52783/cana.v32.3439>
26. Martini, L., Huerta, M. V., Jurkiewicz, J., Chan, B., & Bairaktarova, D. (2024). Exploring students' experiences with mindfulness meditations in a first-year general engineering course. *Education Sciences*, 14(6), 584 [in English]. <https://doi.org/10.3390/educsci14060584>
27. Morales-Rodríguez, A. M., & Morales-Rodríguez, F. M. (2024). Effectiveness of a mindfulness-based intervention program to improve communication and stress coping skills in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 1927–1939 [in English]. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070128>