

Краснобріжий В.Ю.

магістр, методист, Київська мала академія наук, volodymyr@krasnobrizhyi.com

+380937690069

<https://orcid.org/0009-0002-0733-3476>

**Формування кар'єрної адаптивності та благополуччя старшокласників
в умовах невизначеності: концепція навчальної ініціативи Київської
МАН**

Анотація. Представлено концепцію програми Київської Малої академії наук «Life Design & Values» для подолання кар'єрної тривоги підлітків під час війни. В основі — поєднання АСТ, Stanford Life Design, підходу М. Савікаса та позитивної психології. Описано методологію її оцінювання.

Ключові слова: кар'єрна адаптивність, психологічна гнучкість, благополуччя, старшокласники, Life Design, позитивна психологія.

Krasnobrizhyi Volodymyr

Master of Psychology, methodologist, Kyiv Junior Academy of Sciences,

volodymyr@krasnobrizhyi.com

+380937690069

<https://orcid.org/0009-0002-0733-3476>

**Fostering Career Adaptability and Well-being in Adolescence under Conditions
of Uncertainty: The Concept of the Educational Initiative of the Kyiv Junior
Academy of Sciences**

Abstract. The concept of the Kyiv Junior Academy of science "Life Design & Values" program for overcoming adolescents' career anxiety during war is presented. It is based on a combination of ACT, Stanford Life Design, M. Savickas's approach, and positive psychology. Its evaluation methodology is described.

Keywords: career adaptability, psychological flexibility, well-being, senior pupils, Life Design, positive psychology.

В умовах повномасштабної війни, постійних безпекових ризиків та перманентної соціальної нестабільності система освіти України стикається з глибокою ціннісною і психологічною кризою. Випускники 10–11 класів переживають безпрецедентний рівень тривожності, когнітивні викривлення та страх фатальної помилки при виборі подальшого життєвого шляху. Згідно з сучасними соціологічними даними, близько 80% старшокласників не можуть визначитися з професією і не здатні назвати навіть приблизну сферу, у якій бачать себе у майбутньому. Вибір спеціальності та майбутньої траєкторії в таких умовах перетворюється для молоді на глибоку психологічну кризу.

Особливого гострого характеру набуває проблема масової освітньої міграції: через загрозу безпеці значна частина старшокласників вимушено виїхала за кордон (за даними МОН, за межами країни перебуває понад 2 мільйони дітей шкільного віку). Це зумовлює серйозний виклик для українських освітніх інституцій щодо утримання талановитої молоді в національному просторі, мотивації їхнього зв'язку з Україною та надання дієвих життєвих орієнтирів. Додатково, глобальна статистика праці демонструє тривожну тенденцію: за глобальними дослідженнями компанії Gallup (*State of the Global Workplace*), лише близько 20–25% працівників у світі відчують реальну залученість і задоволення від своєї роботи, тоді як більшість обирає професії виключно заради виживання або базової фінансової компенсації, не відчуючи радості від діяльності.

Застарілі пасивні методи профорієнтації, що зводяться до статичних тестів на «професійну придатність», не здатні вирішити ці виклики. Потребує перехід до суб'єктних моделей, що спираються на ментальне здоров'я, розвиток психологічної гнучкості та кар'єрної адаптивності.

Метою цієї статті є презентація концептуальної архітектури, змістового наповнення та дослідницького дизайну нової навчальної ініціативи Київської малої академії наук — двомісячної програми «Life Design & Values: Як обрати свій шлях у світі невизначеності». Головне завдання програми — допомогти підліткам виявити внутрішні життєві цінності та сильні сторони, аби на їхній основі обирати діяльність, яка викликає справжній інтерес, зацікавленість і внутрішню мотивацію.

Науково-методологічні засади проєкту та доказовість АСТ

Концепція ініціативи інтегрує чотири доказові підходи:

1. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) та модель DNA-V: Центральним психологічним фундаментом програми обрано АСТ, яка демонструє високу емпірично доведену ефективність у роботі з підлітками та молоддю. Численні дослідження підтверджують, що інтервенції на основі АСТ значно покращують психологічну гнучкість, знижують рівень депресивних і тривожних симптомів та підтримують освітню залученість учнів в умовах хронічного стресу. У межах програми АСТ допомагає підліткам здійснювати когнітивне розділення (Defusion) із обмежуючими думками («я не маю права на помилку», «треба обрати фах раз і назавжди») та діяти у відповідності до власних цінностей через активізацію адаптивних режимів (зокрема моделей *Discoverer* і *Noticer*).
2. Методологія Stanford Life Design: Дозволяє переосмислити життєвий вибір через дизайн-мислення, розформувати дисфункціональні переконання та спроектувати альтернативні сценарії майбутнього (Odyssey Plans).

3. Теорія конструювання кар'єри Марка Савікаса (Career Construction Theory): Фокусується на розвитку чотирьох вимірів кар'єрної адаптивності (4 Cs): озабоченості майбутнім (*Concern*), контролю та агентності (*Control*), допитливості (*Curiosity*) і впевненості (*Confidence*).
4. Позитивна психологія: Забезпечує перехід від дефіцитарної моделі до опори на сильні сторони характеру (за допомогою опитувальника VIA-Youth) та вимірювання суб'єктивного благополуччя і резильєнтності.

Архітектура програми: Зміст та етапи

Програма розрахована на два місяці (8 тижневих інтенсивних сесій по 90 хвилин) та містить чотири логічні модулі:

- Модуль 1 (Сесії 1–3): *Внутрішній компас та ментальна стійкість*. Дослідження мапи поточної реальності за допомогою Матриці АСТ, робота з тривогою та кристалізація особистісних цінностей.
- Модуль 2 (Сесії 4–5): *Проектування життя*. Аудит балансу сфер життя, переосмислення стереотипів та розробка трьох альтернативних п'ятирічних сценаріїв (Odyssey Plans).
- Модуль 3 (Сесії 6–7): *Кар'єрна адаптивність*. Розвиток чотирьох параметрів за Савікасом: формування часової перспективи, прийняття відповідальності за вибір, тестування гіпотез та побудова самоефективності.
- Модуль 4 (Сесія 8): *Інтеграція та стратегія*. Презентація портфоліо Life Design та покрокового плану дій на найближчі шість місяців.

Дослідницька архітектура проєкту: Кількісний та якісний дизайн

Для наукового обґрунтування та верифікації ефективності ініціативи впроваджено змішаний дизайн дослідження (mixed-methods), який реалізується в кілька послідовних етапів:

1. Етап 1: Вхідне кількісне діагностичне тестування (Baseline): Перед початком навчання учасники проходять базовий психодіагностичний зріз, спрямований на вимірювання вихідних показників бар'єрів та психологічних ресурсів:
 - AFQ-Y8 (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) — оцінка рівня когнітивного злиття та поведінкового уникнення.
 - CAMM-10 (Child and Adolescent Mindfulness Measure) — вимірювання навичок усвідомленості.
 - SCS-SF (Self-Compassion Scale - Short Form) — оцінка рівня самоспівчуття та самокритики.
 - CAAS-Y (Career Adapt-Abilities Scale - Youth) — визначення вихідного рівня кар'єрної адаптивності за чотирма вимірами Савікаса.
 - VIA — виявлення сильних сторін для подальшої опори.

- WEMWBS та BRS (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale & Brief Resilience Scale) — загальний рівень благополуччя і життєстійкості.
- 2. Етап 2: Тренінгово-освітній експериментальний процес: Проходження учасниками 8-тижневої двомісячної програми, впровадження психологічних технік АСТ, Life Design та практик позитивної психології задля побудови інтересу, зацікавленості та внутрішньої мотивації.
- 3. Етап 3: Вихідне кількісне тестування (Post-test): Повторний психометричний зріз за тими самими методиками для фіксації статистичної динаміки зміни показників кар'єрної адаптивності, зниження тривожності і зростання благополуччя.
- 4. Етап 4: Якісний аналіз зворотного зв'язку та рефлексивних матеріалів: Окрім статистичних даних, проєкт передбачає глибокий якісний компонент. Після завершення курсу збирається та аналізується структурований зворотний зв'язок від слухачів, їхні письмові рефлексії щодо створених «Одіссей-планів» (Odyssey Plans), а також результати вихідних інтерв'ю. Метод якісного аналізу дозволяє дослідити суб'єктивний досвід підлітків, глибинні трансформації їхнього ставлення до вибору майбутнього, зміни внутрішніх опор, усвідомлення цінностей та формування суб'єктної позиції в умовах невизначеності.

Висновки

Запуск двомісячної програми «Life Design & Values» у Київській Малій академії наук створює новітню доказову модель супроводу молоді. Комплексне поєднання доведеної ефективності підходів АСТ, кількісного моніторингу та якісного аналізу зворотного зв'язку дозволить не лише знизити кар'єрну тривогу підлітків, а й отримати надійну емпіричну базу для утримання інтелектуального потенціалу молоді в Україні, допомоги їм у самовизначенні на основі цінностей та сильних сторін, а також масштабування цієї практики в національній системі освіти.

Список використаних джерел

1. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
2. Savickas, M. L. (2005). Career construction theory. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). John Wiley & Sons.
3. Burnett, B., & Evans, D. (2016). *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Knopf.
4. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

5. Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2018). *The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection*. Context Press.
6. Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155.
7. Van der Gucht, K., Griffith, J. W., Hellemans, R., Bockstaele, M., Pascal-Claes, F., & Raes, F. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescents: Outcomes of a Large-Sample, School-Based, Cluster-Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8(2), 408–416. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0612-y>
8. Pahnke, J., Lundgren, T., Hursti, T., & Hirvikoski, T. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.03.001>

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції «Формування кар'єрної адаптивності та благополуччя старшокласників в умовах невизначеності: концепція навчальної ініціативи Київської МАН» автор залучав системи штучного інтелекту у такий спосіб:

- **Інструмент та версія:** Gemini (Google).
- **Мета та обсяг використання:** ШІ-інструмент використовувався виключно як допоміжний засіб пошуку та інтеграції статистичних даних (Gallup, соціологічні опитування молоді) і перевірки стилістичної відповідності академічним вимогам.
- **Відповідальність автора:** Автор повністю бере на себе відповідальність за достовірність, наукову точність, змістовне наповнення та якість усіх матеріалів, наведених у тексті доповіді. Згенеровані або оброблені за допомогою ШІ фрагменти повністю перевірені автором.