

Назар М.М.

кандидат психологічних наук, старший дослідник, в.о. завідувача
лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН
України (Київ, Україна)

maximkursua@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

**Діяльність кар'єрних радників у віртуальному підтримувально-
розвивальному просторі в умовах війни**

Анотація. Обґрунтовано можливості використання концепції віртуального підтримувально-розвивального простору в практиці кар'єрного консультування в умовах війни. Розкрито труднощі практичного впровадження та можливі напрями розвитку такого підходу.

Ключові слова: віртуальний підтримувально-розвивальний простір, групова динаміка, ампліфікація ментальної моделі, кар'єрне консультування, кар'єрний радник, суб'єктність.

Nazar M.M.

Ph.D. in Psychology, Senior Researcher, Acting Head of the Laboratory of
Cyberpsychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

maximkursua@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

**The activity of career counselors in a virtual supportive-developmental
space under conditions of war**

Abstract. The possibilities of applying the concept of a virtual supportive-developmental space to the practice of career counseling under conditions of war are substantiated. The difficulties of practical implementation and possible directions for the further development of this approach are discussed.

Keywords: virtual supportive-developmental space; group dynamics; amplification of the mental model; career counseling; career counselor; subjectness.

Повномасштабна війна докорінно змінила психологічні умови професійної діяльності мільйонів українців, а разом з тим і саму логіку кар'єрного консультування. Тимчасова окупація частини територій, вимушене переселення чи міграція за кордон, мобілізація, руйнування підприємств і закладів освіти призвели до того, що звичні професійні траєкторії зламалися, а частина громадян навіть стикнулася з потребою будувати кар'єру фактично заново. У таких умовах дистанційні та змішані формати роботи перестали бути просто зручною альтернативою «традиційному» формату – тепер вони нерідко стають найдоступнішим і найбезпечнішим способом отримати фахову підтримку (Dvornyk, 2022).

Водночас стрімка цифровізація психологічної та консультативної практики, детермінована ключовими трендами постіндустріального суспільства, ставить нові теоретичні й практичні питання, що потребують окремого наукового осмислення. Однією із теоретико-методологічних і прикладних засад такої роботи може слугувати концепція віртуального підтримувально-розвивального простору (ВППР), розроблена у лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, де віртуальний простір розглядається не як технічний засіб зв'язку, а як цілісна цифрова екосистема, що у контексті інтеграції різних практичних підходів поєднує психологічну підтримку учасників, розвиток суб'єктності та інтелекту, керовану групову динаміку, а також тренінг нових компетенцій. Такий погляд видається продуктивним і для аналізу діяльності кар'єрних радників, оскільки кар'єрне консультування під час повномасштабної війни розв'язує завдання, близькі до тих, з якими працює концепція ВППР: підтримку індивідуума у кризовій ситуації та водночас розкриття потенціалів його самостійного цілеспрямованого розвитку (Smulson et al., 2023).

Мета цієї доповіді – розглянути, якою мірою ідеї ВППР можуть бути перенесені на практику кар'єрного консультування в умовах війни, та окреслити специфічні особливості, виклики й перспективи такого перенесення.

Кар'єрне консультування традиційно спирається на очний формат зустрічей, тестування та спостереження за клієнтом, однак умови війни зробили такий формат важкодоступним для значної частини населення. Люди, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, за кордоном або поблизу лінії фронту, потребують підтримки саме у дистанційному форматі, й саме тому ідея організованого та розвивального, а не стихійного віртуального простору набуває особливого практичного значення. Доступність такого простору для кар'єрного радника означає можливість супроводжувати клієнта незалежно від його місця перебування, а гнучкість – можливість поєднувати різні формати роботи: індивідуальні консультації, навчальні курси, групові вебінари, асинхронні обговорення та ведення цифрового кар'єрного портфоліо. Кожен із цих форматів виконує окрему функцію, проте разом вони утворюють цілісну навчально-розвивальну й підтримувальну систему супроводу, у якій клієнт сам обирає темп і глибину участі.

Особливо важливою рисою ВППР, застосованою до кар'єрного консультування, є акцент на розвитку суб'єктності клієнта. Радник у такому просторі не пропонує готового рішення щодо професійного вибору, а створює умови, за яких людина вчиться самостійно аналізувати свої ресурси, цінності та можливості у контексті особливостей і реалій ринку праці. Такий підхід відповідає загальній логіці переходу від зовнішнього стимулювання до внутрішньої цілеспрямованості, що описана в концепції ВППР та яка є ключовою для консультування дорослих в умовах невизначеності й кризових ситуацій (Nazar, 2020).

Окремої уваги заслуговує ідея керованої групової динаміки у віртуальному просторі, що послідовно розвивається у лабораторії

кіберпсихології. На відміну від стихійного інтернет-спілкування, що інколи посилює тривожність і дезадаптацію через негативне соціальне порівняння, конфлікти та когнітивне перенавантаження, керована взаємодія, спрямована фахівцем, здатна давати протилежний ефект – відкривати доступ до нових навчально-розвивальних і підтримувальних ресурсів, знижувати рівень дистресу, підвищувати контактність і впевненість у собі учасників (Nazar, 2025).

Для кар'єрного радника відкриваються практичні можливості у вигляді віртуальних груп (спільнот) підтримки для людей зі схожими професійними кризами: тих, хто втратив роботу через закриття підприємства; ветеранів, які повертаються до цивільного життя; молоді, що змушена була перервати навчання тощо. У таких групах учасники не лише отримують інформацію про ринок праці та можливості професійного саморозвитку, а й обмінюються реальним досвідом успішної адаптації, що часто виявляється переконливішим, ніж відсторонені «теоретичні» рекомендації.

Групова динаміка також сприяє розвитку комунікативних і соціальних компетенцій, необхідних під час пошуку роботи, таких як вміння налагоджувати контакти, презентувати себе, вести перемовини про умови праці, будувати професійне середовище. Ці навички складно розвинути лише в межах індивідуальної консультації, тоді як групова взаємодія у ВПРП створює для цього відповідний ресурсний контекст (Batenburg & Das, 2015).

Ще однією характеристикою ВПРП є здатність поєднувати кілька практичних напрямів в одній системі, а саме психопрофілактику, психологічну підтримку, коучинг та навчання. Стосовно кар'єрного консультування ця інтеграція може набувати вигляду послідовного поєднання кількох компонентів роботи:

- 1) перший компонент – навчання, тобто інформування клієнтів про поточний стан ринку праці, зміну попиту на професії та особливості працевлаштування в умовах війни, що може охоплювати елементи психоедукації – пояснення ролі їх психологічного стану, можливостей та обмежень, шляхів доступу до потрібних психологічних ресурсів у досягненні бажаних професійних цілей;
- 2) другий компонент – коучингові техніки формування кар'єрних цілей і розробки стратегії дій, що допомагають перетворити загальне бажання «знайти роботу» на конкретний план досягнення результатів;
- 3) третій компонент – елементи кар'єрної діагностики, що дають змогу співвіднести інтереси й здібності клієнта з наявними можливостями;
- 4) четвертий (і, можливо, найважливіший у нинішніх умовах) – планомірний розвиток резильєнтності, тобто здатності витримувати тривалу професійну невизначеність без втрати мотивації, що зазвичай пов'язане також і з розвитком цілеспрямованості.

Поєднання цих напрямів у межах одного віртуального підтримувально-розвивального простору дає кар'єрному раднику змогу працювати з клієнтом системно, а не обмежуватися одноразовою консультацією, після якої людина залишається наодинці зі своїми труднощами.

Одна з найпродуктивніших ідей концепції ВПРП стосується ампліфікації (розширення й збагачення) ментальних моделей індивідуумів. Стосовно кар'єрного консультування це означає, зокрема, роботу з уявленнями та переконаннями клієнта про те, якою має бути дійсно бажана для нього кар'єра, які є варіанти подальшого професійного шляху, які з них стають можливими за наявності доступу до певних зовнішніх та/або внутрішніх (психологічних) ресурсів, а також якими шляхами ці ресурси можуть бути досягнуті й наскільки це виправдано. Треба відзначити, що тривала повномасштабна війна суттєво змінила структуру ринку праці, й багато професійних уявлень і переконань, сформованих у мирний час, перестали відповідати дійсності. Кар'єрний радник, який працює у ВПРП, допомагає клієнту збагатити та уточнити його ментальну модель – переглянути застарілі стратегії професійного розвитку та адаптації, розширити бачення можливих подальших кар'єрних шляхів і сформулювати нові підходи до пошуку роботи. Це не просто інформування про вакансії, а глибша когнітивно-орієнтувальна робота, спрямована на те, щоб у мінливих кризових умовах війни індивідуум, після завершення консультацій у віртуальному просторі, був здатний ефективно та самостійно досягати поставлених цілей, так само як і за потреби коригувати їх (Nazar, 2025).

Попри очевидні переваги, використання ВПРП у кар'єрному консультуванні пов'язане з низкою труднощів. Цифрова нерівність залишається суттєвим бар'єром: не у всіх клієнтів є стабільний доступ до Міжмережжя, сучасна комп'ютерна техніка чи достатній рівень цифрової грамотності, а в умовах відключень електроенергії чи перебоїв з інтернет-зв'язком робота у віртуальному просторі стає ще складнішою.

Існує також ризик поверхневості контакту у віртуальному форматі, коли обмін інформацією підміняє собою повноцінну консультативну взаємодію. Крім того, кар'єрний радник має чітко усвідомлювати межі власної компетентності: він не є професійним психологом і тим більше психотерапевтом, тож у випадках, коли клієнти потребують психологічної, а у деяких ситуаціях і психіатричної допомоги, важливо вчасно скерувати їх до відповідного фахівця. Особливої уваги потребує захист конфіденційності даних клієнтів, оскільки цифрові платформи, що використовуються для консультування (наприклад, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet або Cisco Webex), можуть потребувати додаткового налаштування для забезпечення належного рівня конфіденційності.

Ідеї, викладені у концепції ВПРП, можуть бути продуктивно використані у діяльності кар'єрних радників в умовах війни. Принципи суб'єктності, керованої групової динаміки, інтеграції різних практичних підходів та ампліфікації ментальних моделей дають змогу побудувати систему кар'єрного супроводу, що не обмежується наданням інформації, а сприяє ефективній адаптації клієнта до кризових викликів його життя й трансформацій ринку праці.

Перспективним напрямом подальшого розвитку видається створення спеціалізованих віртуальних кар'єрних хабів, тісно інтегрованих з

підтримувально-розвивальними просторами, що поєднували б індивідуальне консультування, групову підтримку та навчально-розвивальні інформаційні ресурси в єдиній системі. Впровадження такого підходу потребує подальших досліджень – зокрема щодо ефективності різних форматів групової роботи у віртуальному просторі (таких як інтернет-тренінги, вебінари, групи обговорення тощо) з клієнтами, які пережили різні види професійних криз; можливостей командної взаємодії кар'єрних радників і психологів з використанням синхронних та асинхронних технологій інтернет-спілкування; підтримувально-розвивальних потенціалів залучення ІІІ у роботу кар'єрних радників; розробки етичних стандартів дистанційного кар'єрного консультування тощо.

Список використаних джерел

1. Batenburg, A., & Das, E. (2015). Virtual support communities and psychological well-being: The role of optimistic and pessimistic social comparison strategies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(6), 585–600. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12131>
2. Dvornyk, M. S. (2022). Onlain-moduli psykholohichnoi pidtrymky hromadian Ukrainy u voiennyi chas [Online modules of psychological support for citizens of Ukraine during wartime]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 4(2). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217> [in Ukrainian].
3. Nazar, M. M. (2025). Psykholohichni mozhlyvosti virtualnykh pidtrymuvalno-rozvyvalnykh prostoriv [Psychological opportunities of virtual supportive-developmental spaces]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 9(2). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.8> [in Ukrainian].
4. Nazar, M. M. (2020). Rozvytok subiektnosti zasobamy dystantsiinoho hrupovoho navchannia u virtualnomu prostori [Development of subjectivity by means of distance group learning in virtual space]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 4(2). <https://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.6> [in Ukrainian].
5. Smulson, M. L., Meshcheriakov, D. S., Nazar, M. M., & Ditiuk, P. P. (2023). Kontseptsiiia proiektuvannia virtualnoho osvithnoho prostoru z potentsialom rozvytku subiektnosti doroslykh [Concept of designing a virtual educational space with the potential for the adult's subjectness development]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 7(1). <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.1.4> [in Ukrainian].

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції «Діяльність кар'єрних радників у віртуальному підтримувально-розвивальному просторі в умовах війни» залучалася система штучного інтелекту Sonnet 5 (Anthropic) для структурування та скорочення тексту, а також перекладу окремих сегментів тексту.

Використання штучного інтелекту не замінювало самостійної наукової роботи автора/авторів. Постановка наукової проблеми, визначення мети й завдань дослідження, добір і критичний аналіз джерел, методологія, емпіричні дані, інтерпретація результатів, формулювання наукових положень, висновків і практичних рекомендацій здійснені автором самостійно.

Усі підготовлені та відредаговані із залученням системи штучного інтелекту фрагменти, були критично перевірені, змістово відредаговані та узгоджені з джерельною базою й методологією дослідження. Автор підтверджує, що штучний інтелект не використовувався для фабрикації чи фальсифікації даних, створення неіснуючих джерел, підміни авторського аналізу чи формування висновків без авторської перевірки.

Автор несе повну відповідальність за зміст, достовірність, оригінальність, наукову коректність і відповідність поданого рукопису принципам академічної доброчесності.