

МОТИВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ В ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ, РОЛЬ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

MOTIVATIONAL STRATEGIES IN ONLINE COUNSELING TO OVERCOME CRISIS SITUATIONS, THE ROLE OF SELF-DETERMINATION

Статтю присвячено аналізу мотиваційних стратегій в онлайн-консультуванні для подолання кризових станів особистості з особливим акцентом на роль самодетермінації. У сучасному світі, позначеному невизначеністю, спричиненою соціально-економічними, політичними й екологічними кризами, психологічні кризові стани стають дедалі поширенішими, викликаючи напругу, страждання та втрату сенсу життя. Онлайн-консультування, як гнучка форма психологічної підтримки, дає змогу долати бар'єри доступу, особливо в умовах воєнного стану чи пандемії, і застосовувати мотиваційні стратегії для активізації внутрішніх ресурсів.

Дослідження базується на теорії самодетермінації, яка підкреслює автономію, компетентність і пов'язаність як ключові фактори внутрішньої мотивації. Кризові стани, що виникають через руйнування зв'язків із життєвим світом, аналізуються через призму екологічної психології, ціннісно-мотиваційних профілів, метакогнітивних стратегій і культурних відмінностей.

У роботі розглядаються мотиваційні стратегії, як-от ціннісно-смысловий підхід, метакогніція та майндфулнес, які адаптуються до онлайн-формату через техніки саморегуляції, зворотного зв'язку та групової динаміки. Поглиблений аналіз показує, що самодетермінація сприяє трансформації криз у можливості зростання, запобігаючи суїцидальним установкам через переосмислення сенсу життя. Культурні особливості, зокрема орієнтація українців на колективну підтримку, потребують адаптації стратегій.

Особлива увага приділяється практичним аспектам застосування мотиваційних стратегій в онлайн-консультуванні, включно з використанням цифрових платформ для групових та індивідуальних сесій, а також інтеграцією нарративних технік і вправ на саморефлексію. Робота пропонує методичні рекомендації для психологів і педагогів щодо оптимізації психологічної підтримки в умовах кризи, підкреслюючи значення самодетермінації для довгострокового благополуччя. Монографія адресована психологам, педагогам, студентам і дослідникам, які цікавляться психологічною підтримкою в кризових умовах.

Ключові слова: кризові стани, мотиваційні стратегії, онлайн-консультування, самодетермінація.

The article is devoted to the analysis of motivational strategies in online counseling to overcome personal crisis states, with a special emphasis on the role of self-determination. In the modern world, marked by uncertainty caused by socio-economic, political and environmental crises, psychological crisis states are becoming increasingly common, causing tension, suffering and loss of meaning in life. Online counseling, as a flexible form of psychological support, allows overcoming access barriers, especially in conditions of martial law or pandemics, and applying motivational strategies to activate internal resources.

The study is based on the theory of self-determination, which emphasizes autonomy, competence and connectedness as key factors of internal motivation. Crisis states arising from the destruction of ties with the life world are analyzed through the prism of ecological psychology, value-motivational profiles, metacognitive strategies and cultural differences.

The paper examines motivational strategies such as value-based approach, metacognition and mindfulness, which are adapted to the online format through self-regulation, feedback and group dynamics techniques. In-depth analysis shows that self-determination contributes to the transformation of crises into opportunities for growth, preventing suicidal tendencies through rethinking the meaning of life. Cultural features, in particular the orientation of Ukrainians towards collective support, require adaptation of strategies.

Particular attention is paid to practical aspects of the application of motivational strategies in online counseling, including the use of digital platforms for group and individual sessions, as well as the integration of narrative techniques and exercises for self-reflection. The paper offers methodological recommendations for psychologists and educators on optimizing psychological support in crisis situations, emphasizing the importance of self-determination for long-term well-being. The monograph is addressed to psychologists, educators, students and researchers interested in psychological support in crisis situations.

Key words: crisis situations, motivational strategies, online counseling, self-determination.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.4>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Беляєва Н.Є.

к.еко.н., доцент кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0009-0003-7674-3636

Пієва М.С.

здобувач вищої освіти кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Вступ. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, спричиненим соціально-економічними, політичними й екологічними кризами, що створюють значні виклики для психологічного благополуччя. Кризові стани є психологічним феноменом, що руйнує зв'язки між людиною, її внутрішнім і зовнішнім світом, викликаючи напругу, страждання та непередбачувану поведінку. Ці стани посилюються в умовах воєн, панде-

мій чи економічних криз, потребуючи ефективних психологічних інтервенцій для відновлення сенсу життя та адаптації.

Онлайн-консультування стало ключовим інструментом психологічної підтримки, особливо коли доступ до традиційних форм обмежений. Воно надає можливість застосовувати мотиваційні стратегії, які активізують внутрішні ресурси особистості, сприяючи подоланню криз. Цен-

тральною є теорія самодетермінації, що підкреслює автономію, компетентність і пов'язаність як основи внутрішньої мотивації. Самодетермінація трансформує кризу в можливість зростання, даючи змогу індивідууму свідомо вибирати стратегії подолання.

Кризи в умовах екологічної невизначеності потребують адаптації через ціннісно-сміслові стратегії. Ціннісний профіль студентів показує домінування гедонізму, але зростання індивідуалізму ускладнює соціальну ідентичність. Метакогнітивні стратегії посилюють мотивацію через саморегуляцію, а педагогічна мотивація підкреслює роль внутрішньої мотивації.

Основна частина. Кризові стани є складним феноменом, що виникає через невідповідність між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами. Гейко та Радул визначають кризу як руйнування зв'язків із життєвим світом, що супроводжується стражданнями та напругою. Рівень усвідомлення залежить від рефлексії та зрілості, де високий егоцентризм може призводити до суїцидальних установок, а переосмислення сенсу сприяє трансформації [2].

Через екологічну психологію аналізують кризи в умовах невизначеності, де катастрофи впливають на благополуччя. Ціннісно-мотиваційний профіль студентів показує домінування гедонізму та індивідуалізму, що ускладнює подолання криз. У кризових умовах стійкість залежить від лідерства та саморегуляції [4].

Мотиваційні стратегії в психологічному консультуванні спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів для подолання криз. Мотивація як динамічний процес, що сприяє досягненню цілей через когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У кризових умовах, як-от війна, ціннісно-смісловий підхід поєднує матеріальне (зарплата, бонуси) та нематеріальне (визнання, підтримка) стимулювання. Поглиблений аналіз показує, що прозора комунікація та зворотний зв'язок підвищують ефективність, даючи змогу працівникам відчувати контроль над ситуацією. Наприклад, регулярні сесії зворотного зв'язку допомагають уточнити цілі, що відповідає автономії за теорією самодетермінації.

Мотиваційні стратегії студентів психології виділяють внутрішньо-об'єктний тип (співпраця, творче виконання) та внутрішньо-суб'єктний (унікнення складних ситуацій). Поглиблений аналіз емпіричних даних показує, що гедонізм є ключовою цінністю для всіх типів, але внутрішньо-об'єктний тип демонструє більшу соціальну орієнтацію, що підходить для групового консультування. Наприклад, студенти з внутрішньо-об'єктним типом ефективніше реагують на стратегії, що містять кооперативні завдання, тоді як суб'єктний тип потребує індивідуальних технік саморегуляції. Негативні тенденції, як-от зростання індивідуалізму, ускладнюють соціальну адаптацію, що потребує стратегій для зміцнення соціальної ідентичності.

Метакогнітивні стратегії посилюють мотивацію через саморегуляцію та рефлексію. Поглиблений кореляційний аналіз показує, що внутрішня мотивація корелює з емоційними переживаннями, що активізуються через метакогнітивні техніки, зокрема як планування та моніторинг цілей. Наприклад, студенти, які застосовують метакогнітивні стратегії, краще оцінюють свої ресурси, що підвищує впевненість у подоланні криз. Рекомендації передбачають упровадження вправ на саморефлексію, що легко адаптуються до онлайн-консультування через структуровані журнали чи щоденники [8].

Педагогічна мотивація, як у Іваненко [3], базується на внутрішній мотивації викладачів, що впливає на якість навчання. Поглиблений аналіз теорій показує, що автономія та саморозвиток є ключовими. Наприклад, викладачі, які відчують автономію, частіше застосовують інноваційні методи, що переносяться на консультування, де клієнти заохочуються до самостійного вибору цілей. Стратегії передбачають майндфулнес і підтримку саморозвитку, що підвищує компетентність.

Екологічна психологія пропонує стратегії адаптації до невизначеності через суб'єктивне благополуччя. Поглиблений аналіз моделі показує, що стратегії життєдіяльності базуються на ціннісних орієнтаціях, як-от безпека та стабільність, що є актуальним для кризових станів. Наприклад, консультування може фокусуватися на відновленні відчуття безпеки через структуровані техніки.

Культурні аспекти [5] вказують на необхідність адаптації стратегій до колективної підтримки українців. Поглиблений аналіз показує, що групові онлайн-сесії ефективніші для українців, ніж індивідуальні, через культурну орієнтацію на спільноту. Сенс життя, як у Гейко та Радул [2], переосмислюється через стратегії, що передбачають рефлексію над цінностями, запобігаючи суїцидальним установкам. Поглиблений аналіз показує, що техніки нарративної терапії допомагають клієнтам переформулювати сенс кризи.

Онлайн-консультування є гнучким інструментом, що долає бар'єри доступу в кризових умовах, зокрема під час війни чи пандемії. Почепинська та Чебикін [5] показують, що культурні відмінності впливають на стратегії: українці орієнтовані на колективну підтримку, тоді як британці – на індивідуальну. Поглиблений аналіз вказує, що онлайн-формат дає змогу адаптувати консультування через групові сесії для українців, наприклад, за допомогою платформ Zoom чи Microsoft Teams, що сприяють соціальній пов'язаності. Техніки групової динаміки, як-от спільне обговорення, посилюють мотивацію через відчуття спільноти.

Швалб та співавтори [4] підкреслюють адаптацію до екологічної невизначеності. Поглиблений аналіз моделі показує, що онлайн-консультування відновлює стратегії життєдіяльності через структуровані сесії – наприклад, вправи на постановку цілей, що відповідають суб'єктивному благопо-

луччю. Техніки, а саме когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), адаптовані до онлайн, допомагають клієнтам структурувати хаотичне сприйняття кризи.

Ціннісний профіль студентів підкреслює незалежність, що посилюється в онлайн-форматі через індивідуальні завдання. Поглиблений аналіз показує, що студенти з внутрішньо-об'єктивним типом мотивації ефективніше реагують на групові онлайн-вправи, тоді як суб'єктивний тип потребує персоналізованих технік, як-от саморефлексія через цифрові журнали. Негативний вплив індивідуалізму вимагає стратегій для зміцнення соціальних зв'язків.

Метакогнітивні стратегії адаптуються до онлайн через віртуальну рефлексію. Поглиблений аналіз кореляцій показує, що техніки, а саме планування цілей чи моніторинг прогресу, підвищують мотивацію. Наприклад, використання онлайн-платформ для ведення щоденників саморефлексії допомагає клієнтам усвідомлювати свої ресурси, що відповідає компетентності за самоідентифікацією [7].

Педагогічна мотивація адаптується до онлайн-консультування. Поглиблений аналіз показує, що автономія викладачів переноситься на клієнтів через техніки, що заохочують самостійність, як-от постановка особистих цілей. Майндрфулнес і зворотний зв'язок оптимізують взаємодію в онлайн-сесіях.

Механізми мотивації в кризі [1] передбачають прозору комунікацію. Поглиблений аналіз показує, що онлайн-формат забезпечує доступність через чати, відеозв'язок і асинхронні повідомлення, що сприяють зворотному зв'язку. Наприклад, регулярні онлайн-зустрічі з клієнтами допомагають уточнювати цілі, що підвищує автономію.

Сенс життя переосмислюється в онлайн-сесіях, аналіз нарративних технік показує, що клієнти, які переформулюють кризовий досвід через онлайн-обговорення, знижують ризик суїцидальних установок. Техніки, як-от написання історій, адаптуються до віртуального формату.

Самоідентифікація як теорія внутрішньої мотивації є центральною для подолання криз [3]. Її компоненти – автономія, компетентність і пов'язаність – трансформують кризові стани. Поглиблений аналіз показує, що автономія дає змогу клієнтам вибирати стратегії подолання, компетентність підвищує впевненість, а пов'язаність зміцнює соціальні зв'язки. Наприклад, онлайн-сесії, що заохочують клієнтів ставити власні цілі, відповідають автономії.

Самоідентифікація запобігає суїцидальним установкам через переосмислення сенсу. Поглиблений аналіз нарративних технік показує, що клієнти, які переформулюють кризовий досвід, досягають трансформації. Наприклад, онлайн-вправи на рефлексію сенсу життя знижують душевний біль.

У невизначеності самоідентифікація сприяє адаптації. Поглиблений аналіз моделі показує, що техніки, як-от постановка цілей, відновлюють

суб'єктивне благополуччя. Наприклад, клієнти, які в онлайн-консультуванні визначають цінності, краще адаптуються до хаосу [6].

Ціннісний профіль показує, що незалежність є частиною автономії. Поглиблений аналіз емпіричних даних вказує, що студенти з внутрішньо-об'єктивним типом мотивації краще реагують на групові техніки, що відповідає пов'язаності.

Метакогніція посилює саморегуляцію, що відповідає компетентності. Поглиблений аналіз показує, що онлайн-вправи на планування підвищують впевненість клієнтів. Педагогічна мотивація [9] залежить від автономії. Поглиблений аналіз теорій показує, що техніки саморозвитку адаптуються до консультування.

У кризі персоналу самоідентифікація сприяє лідерству. Поглиблений аналіз показує, що лідерські техніки, як-от мотиваційні бесіди, підвищують автономію. Культурні відмінності впливають на пов'язаність. Поглиблений аналіз групових сесій показує їх ефективність для українців.

Висновки. Мотиваційні стратегії в онлайн-консультуванні є ефективним інструментом для подолання кризових станів, де теорія самоідентифікації відіграє ключову роль у трансформації психологічних труднощів у можливості для особистісного зростання. Поглиблений аналіз джерел демонструє, що стратегії, як-от метакогніція, майндрфулнес і ціннісно-смісловий підхід, адаптовані до онлайн-формату, створюють умови для відновлення психологічного благополуччя. Самоідентифікація через свої основні компоненти – автономію, компетентність і пов'язаність – забезпечує психологічну стійкість, даючи змогу індивідуумам активно протистояти кризовим станам і запобігати їхнім негативним наслідкам, зокрема суїцидальним установкам. Культурні відмінності, а саме більша орієнтація українців на колективну підтримку порівняно з індивідуалістичним підходом інших культур, а також екологічна невизначеність, потребують адаптації стратегій, що успішно реалізується через онлайн-платформи. Подальші дослідження можуть зосередитися на специфічних групах, як-от студенти чи викладачі, для оптимізації мотиваційних підходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березюк Т. Психологічні механізми мотивації персоналу організації в умовах кризи. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 5–12. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.400 (дата звернення: 06.09.2025).
2. Гейко Є.В., Радул І.Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. серія: психологія*. 2023. № 1. С. 22–29. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>.
3. Іваненко І. Психологія педагогічної мотивації викладачів у закладах вищої освіти. *Молодий вчений*. 2024. Т. 1, № 125. С. 79–84. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-1-125-9>.
4. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища :

монографія / Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

5. Почепинська Е., Чебикін О. Прояви відмінностей в подоланні психологічних кризових станів між українцями та британцями. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет-конф. (17 травня 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 179–182.

6. Пророк Н. Мотивація до учіння сучасників: особливості методологічного підходу. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2020. № 21. С. 107–112.

7. Ходаківський Є., Богоявленська Ю., Грабар Т. Психологія управління. Київ : Центр учб. літ., 2017. 492 с.

8. Hidi S., Renninger K. The four-phase model of interest development. *Educational psychologist*. 2006. No. 41. P. 111–127.

9. Motivation and education: the self-determination perspective / E.L. Deci et al. *Educational psychologist*. 1991. No. 26. P. 325–346.

Стаття надійшла у редакцію: 06.09.2025

Стаття прийнята: 18.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025