

К.П. Гавриловська, Ю.Ю. Дем'янчук

СТОРИТЕЛІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Сторителінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. У статті розглянуто феномен психологічної пружності (здатність зберігати стан внутрішньої рівноваги, відновлюватися після пережитих стресових ситуацій). Для розвитку психологічної пружності критично важливим є питання про ресурси та ресурсування. Одним зі способів роботи із внутрішніми особистісними ресурсами є сторителінг. У статті запропоновано техніки сторителінгу, які дозволяють провести самоаналіз власної системи ресурсів, визначитися з можливими стратегіями виходу зі складних життєвих ситуацій, навчитися швидко відновлюватися після пережитих стресових ситуацій.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічна пружність, стресостійкість, сторителінг, ресурси, арт-коучинг, життєстійкість, життєздатність.

Гавриловская К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Сторителлинг как средство развития резильентности личности. В статье рассмотрен феномен резильентности (способность сохранять состояние внутреннего равновесия, восстанавливаться после пережитых стрессовых ситуаций). Для развития резильентности критически важным является вопрос о ресурсах. Одним из способов работы с внутренними личностными ресурсами является сторителлинг. В статье предложены техники сторителлинга, которые позволяют провести самоанализ собственной системы ресурсов, определиться с возможными стратегиями выхода из сложных жизненных ситуаций, научиться быстро восстанавливаться после пережитых стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: психическое здоровье, резильентность, стрессоустойчивость, сторителлинг, ресурсы, арт-коучинг, жизнестойкость, жизнеспособность.

Постановка проблеми. Проблема збереження психічного здоров'я в Україні є досить актуальною. В умовах політичної та економічної нестабільності досить складно зберігати внутрішню рівновагу та перебувати в стані психологічного благополуччя. Звичайно, повністю уникати стресів неможливо, власне, як неможливо їх ігнорувати. Проте, ми можемо навчитися відновлюватися після пережитих стресових ситуацій. Такий процес відновлення нині має назву «психологічна пружність».

Аналіз останніх публікацій. Здатність зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після пережитих стресових ситуацій англійською визначається як «resilience» (резилієнс). Інтерес до «resilience» виник у 70-х роках одночасно у галузях екології та психології. Концепція стала цікавою для представників різних галузей наук. Соціологи аналізували те, як деякі люди можуть уникати шкідливих наслідків важких негараздів, справлятися з ними, або досягати успіху. Психологи досліджували цей феномен у напрямку психології та психопатології розвитку. А. Мастен пояснює «resilience» як здатність динамічної системи до успішної адаптації до викликів, які загрожують функціонуванню системи, її життєздатності або розвитку. Вона вважає, що актуальність вивчення цього феномену зумовлена глобальною стурбованістю людей наслідками катастроф, політичного насильства, хвороб, неправильного харчування, жорстокості, та інших загроз розвитку та добробуту людини [1].

С. Тілліот вивчала психологічні наслідки насильства у шкільному віці. Вона почала шукати шляхи формування «resilience» у дітей. Виявила, що це можливо завдяки практиці навичок на основі «resilience». Формування високого рівня «resilience» у дітей може захистити їх від розвитку деяких психічних захворювань, покращити при цьому як добробут, так і результати навчання.

Розвиток «resilience» зумовлює благополуччя завдяки підвищенню самооцінки, впевненості в собі, самоефективності та самоуправлінні в процесі прийняття стратегій вирішення конфліктів, критичного мислення та емоційного регулювання. Тому можливо впроваджувати навички «resilience» в процесі отримання освіти [2].

В українському психологічному дискурсі часто вживають термін «resilience» як кальку з англійської: «резілієнтність». Проте більш коректним є вживання терміну «психологічна пружність». С. Кравчук доводить, що концепти «психологічна пружність» («resilience») та життєстійкість («hardiness») не є синонімічними [3]. Я. Каплуненко аналізує феномен психологічної пружності з позицій екзистенційно-аналітичного підходу. Екзистенційно-аналітична модель психологічного відновлення передбачає побудову реалістичної картини світу та розвиток здатності прийняття даності, відновлення стосунків із життям та іншими людьми, розвиток співвіднесення з самим собою та вміння займатися щодо пережитого персональну позицію, розуміння ширшого контексту та побудову конструктивної перспективи особистісного самоздійснення [4].

У російському науковому дискурсі психологічна пружність трактується як життєздатність. Досить розлоге тлумачення життєздатності дає О.О. Рильська [5]: це синергетична єдність здібностей адаптації, саморегуляції, саморозвитку і свідомості життя людини, що в структурному аспекті проявляється через особливості її (життєздатності) інтегрованості як єдиного цілого. Життєздатність передбачає наявність додаткових ресурсів: здатність до активності, до самомотивації, оптимізм, гнучкість мислення і поведінки, соціальна компетентність, адаптивність, здатність організувати свій час, життєлюбність і т.п. Таким чином, життєздатність можна розглядати як ефективне функціонування, як системну якість особистості, як багатовимірне інтегральне явище, що визначає здатність людини до адаптації в сучасних мінливих умовах.

Таким чином, психологічна пружність це динамічний процес, спрямований на збереження в критичних ситуаціях внутрішньої рівноваги, здатність відновлюватися після переживання таких ситуацій, успішно адаптуватися до несприятливих змін. Психологічна пружність особистості передбачає набуття рівноваги у відносинах зі світом, стосунках із життям, стосунках з самим собою, усвідомленні та повазі до власної автентичності та неповторності, а також усвідомлення потенційності власного життя та пошук шляхів здійснення його осмисленої цілісності. Необхідно вчитися будувати реалістичну картину світу та розвивати здатність прийняття даності, відновлення стосунків із життям та іншими людьми, вміння займатися щодо пережитого персональну позицію, розуміти ширший контекст та побудову конструктивної перспективи особистісного самоздійснення.

Формулювання мети і завдань статті. Метою нашого дослідження є окреслення можливих шляхів розвитку психологічної пружності методами арт-коучингу. Завдання: визначити умови розвитку психологічної пружності; запропонувати інструкції арт-коучингових технік, що можуть бути застосовані для розвитку психологічної пружності.

Виклад методики і результатів дослідження. Для розвитку психологічної

пружності наріжним каменем є питання про ресурси та ресурсування. Процес відновлення внутрішньої рівноваги є досить ресурсозатратним.

Фундаментом наших досліджень є теорія збереження ресурсів (описує мотивацію, яка спонукає людей як до збереження своїх поточних ресурсів, так і до пошуку нових ресурсів) [6]. Автор теорії, С. Хобфолл, вважає, що людина переживає стрес у трьох випадках; коли виникла загроза втрати ресурсів, коли ресурси фактично втрачено, коли ресурсів бракує через їх перевитрату. Люди прагнуть захищати свої ресурси та примножувати їх.

Названо чотири види ресурсів: об'єктні (будинки, майно), умови життя (шлюб, посада), особистісні характеристики (оптимізм, самоповага), енергетичні (час, гроші, інформація та знання, які сприяють придбанню інших видів ресурсів). Ресурсність особистості передбачає позитивне самосприйняття у будь-яких ситуаціях. Ресурси не розподіляються однаково, деяким бракує ресурсів у кризових ситуаціях. Тому досить часто в роботі психолога виникає запит на підвищення рівня ресурсності.

Для роботи з ресурсами в контексті цілепокладання досить гарно підходить арт-коучинг [7;8]. Одним зі способів роботи з ресурсами є сторітелінг.

Сторітелінг (англ. story – історія, telling – розповідати) – сучасний інструмент, який дозволяє передати інформацію, знання, а також спонукання до бажаних дій за допомогою історії. Вперше метод сторітелінгу був успішно впроваджений Д.Армстрогом в корпоративному управлінні [9]. Наразі, сторітелінг активно використовується з метою налагодження ефективної комунікації в управлінні та бізнесі, рекламі та просуванні бренду, PR, журналістиці, освіті.

Метод сторітелінгу активно використовують у психотерапії та коучингу. Історії (терапевтичні казки) виконують діагностичну, прогностичну, терапевтичну та виховну функції і дозволяють працювати з питаннями самопізнання; проблемами міжособистісної взаємодії; обмежувачими переконаннями; проблемами цілепокладання та мотивації; пошуком ресурсів; стратегіями поведінки у складних життєвих ситуаціях тощо.

В основі будь якої історії знаходиться сюжет. До базових сюжетів [10], можна віднести наступні: «з багнюки у князі» (раптовий успіх, завдяки власним зусиллям або за збігом обставин); «пригода» або «квест» (подорож задля досягнення надмети); «туди і назад» (отримання нового досвіду в неочікуваній ситуації і повернення до звичних умов); «комедія» (подолання непорозуміння задля перемоги); «трагедія» (повне фіаско та справедлива відплата); «відродження» (відновлення після тривалого занепаду); «перемога над монстром» (повна перемога і отримання винагороди).

Сюжетні лінії дають чітке розуміння про мету і основну ідею історії. Однак, для написання будь яких історій (казок), у тому числі і психотерапевтичних/коучингових, варто керуватися алгоритмами сторітелінгу. Так, Дональд Міллер запропонував свій 7-кроковий алгоритм написання історій [11] (див. Рис.1).

Найбільш відому проєктивну техніку роботи з ресурсами особистості «Six Part Story-Making» запропонував М. Лаад [12]. Ми пропонуємо для формування психологічної пружності модифікацію цієї методики, а також інші техніки, що можуть бути використані для роботи з проблемою нестачі ресурсів.

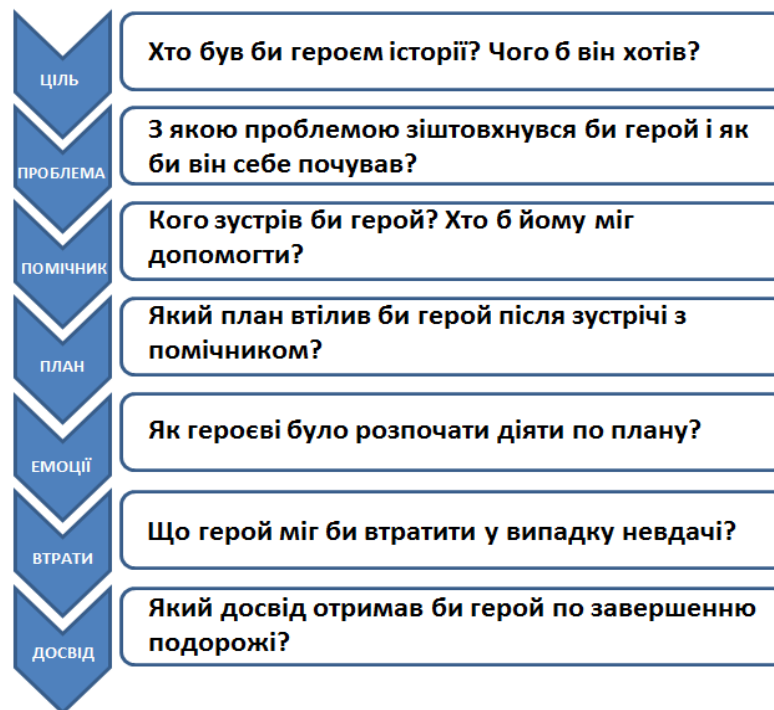


Рис.1 7-кроковий алгоритм написання історій Дональда Міллера (адаптація: Ю.Дем'янчук)

Техніка «ІСТОРІЯ В ШЕСТИ ЧАСТИНАХ»

(автор: М. Лаад; модифікація: К.Гавриловської, Ю.Дем'янчук)

Мета: проаналізувати систему особистісних ресурсів, визначити додаткові шляхи ресурсування.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, олівці або фарби і пензлик.

Час: 10-20 хвилин

Інструкція:

1. Розділіть листок на 6 рівних частин і у кожній частині дайте відповіді на питання-інструкції у вигляді малюнку:

- I. Оберіть головну дійову особу Вашої історії і місце, де вона проживатиме і намалюйте.
- II. Зобразіть символічно завдання або місію, яку виконує (має виконати) Ваш персонаж.
- III. Зобразіть можливих помічників Вашого головного героя.
- IV. Окресліть перешкоду, яка може стояти на шляху реалізації героєм його завдання чи місії.
- V. Покажіть як герой долає перешкоди, які виникають на шляху.
- VI. Розкажіть, що відбувається далі і чим завершується історія.

2. Почергово об'єднайте зображення 6 частин у єдину історію.

• Спробуйте співвіднести кожен елемент історії з основними параметрами моделі BASIC PH, які стосуються життєвих ресурсів: **B** (Beliefs and Values); **A** (Affects and Emotions); **S** (Social Relations); **I** (Imagination and Creativity); **C** (Cognition and Thought); **Ph** (Physiological Resources and Activities).

3. Визначте свої сильні сторони, які дозволяють Вам зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

4. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для того, щоби активізувати незвичні для вас канали ресурсування.

Результат: техніка дозволяє проаналізувати систему ресурсів, які дозволять визначитися з можливими стратегіями поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Техніка «РЕСУРСИ В ІСТОРІЯХ»

(автори: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: пошук ресурсів для досягнення цілей.

Інвентар: набір арт-коучингових зображень «Мій ВОЯЖ», аркуш паперу формату А4.

Час: 10-15 хвилин

Інструкція:

1. Сформулюйте свою мету.
2. Виберіть мотивуюче зображення.
3. Напишіть за обраним зображенням розповідь/казку/історію використовуючи схему «Мотивація+Думки+Дії=Результат»
4. Визначте і випишіть з Вашої історії 7 когнітивно «сильних» слів.
5. Складіть свою власну формулу досягнення цілі.
6. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: техніка дозволяє розкрити власні ресурси, які є необхідними в процесі досягнення цілей.

Техніка «ПУНКТ ЗМІН»

(автор: А. Колобовнікова; модифікація: К. Гавриловської, Ю. Дем'янчук)

Мета: пошук варіантів вирішення життєвих ситуацій.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, ручка.

Час: 15-25 хвилин

Інструкція:

1. Оберіть персонажа (казковий, літературний, вигаданий, реальний) для Вашої майбутньої історії.
2. Складіть і запишіть історію/казку, яка б могла б з ним статися використовуючи технологію ГПР (герой-події-результат).
3. Визначте (жирною крапкою) те місце історії/казки, де ваш герой знаходиться зараз – **Пункт теперішнього**.
4. Проаналізуйте Вашу історію/казку:
 - Який Ваш головний Герой? Чи ідентифікуєте себе з ним?
 - Охарактеризуйте середовище історії/казки: час (минуле, сьогодні, майбутнє), сфера життя (пригоди, діяльність, взаємодія з іншими, Я).
 - Опишіть інших персонажів. Які характерологічні риси цих персонажів властиві Вам?
 - Проаналізуйте відносини між героями. Чи можете Ви в реальному житті впізнати героїв Вашої казки? Хто вони?
 - Які особливі предмети присутні в історії/казці (чарівні предмети, особливі власні речі тощо)? Що вони можуть символізувати у Вашому житті?
 - Зробіть висновки: про що ця казка.
 - Чи досягає Герой бажаної мети? Активний чи пасивний він?
 - Що Вам хочеться змінити в цій казці?

- Знайдіть незрозумілий для Вас момент цієї історії/казки.
5. Починаючи з «Пункту теперішнього» (жирної крапки) допишіть 2-3 варіанти продовження вашої історії/казки: **Як досягнути бажаних змін?**

Результат: техніка дозволяє розкрити внутрішній потенціал клієнта та проаналізувати різні варіанти досягнення бажаного результату.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психологічна пружність є динамічним процесом, спрямованим на збереження в критичних ситуаціях внутрішньої рівноваги, здатності відновлюватися після переживання таких ситуацій, успішно адаптуватися до несприятливих змін. Для формування психологічної пружності критично важливим є питання про ресурси та ресурсування. Процес відновлення внутрішньої рівноваги є досить ресурсозатратним. Одним зі способів роботи із внутрішніми особистісними ресурсами є сторітелінг, який дозволяє передати інформацію, знання, а також спонукання до бажаних дій за допомогою історії. Техніки сторітелінгу дозволяють провести самоаналіз власної системи ресурсів, визначитися з можливими стратегіями виходу зі складних життєвих ситуацій, навчитися швидко відновлюватися після пережитих стресових ситуацій. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці нових оригінальних технік арт-коучингу, що можуть сприяти формуванню психологічної пружності особистості.

Список використаних джерел

1. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. Vol. 85. 2014. P. 6–20.
2. Tilliot S. J. An investigation into the elements of resilience that children identify from reading the book *Game ON*. *Doctor of Philosophy thesis*. School of Education, University of Wollongong. 2019.
3. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 1. Том 1. Харків, 2018. С.99-105.
4. Каплуненко Я.Ю. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 1. 2018. С.41-45.
5. Рыльская Е. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект. *Известия Российского государственного педагогического ун-та А. И. Герцена*. 2011. №142. с.72-83.
6. Hobfoll S. Conservation of Resources. A New attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3) P. 513–524.
7. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни*. Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том I. Варшава - Київ: ПАН - Гнозис, 2017. С. 7-20.
8. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
9. Armstrong D. G. *Managing by Storying Around: A New Method of Leadership*, New York: Doubleday, 1992. 272 p.
10. Booker C. *The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*. Continuum. 2006. 736 p.
11. Miller D. *Building a StoryBrand: Clarify Your Message So Customers Will Listen*. HarperCollins Leadership, 2017. 240 p.
12. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. *The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England: Jessica Kingsley. 2013.

References transliterated

1. Masten, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. Vol. 85. P. 6–20.
2. Tilliot, S. J. (2019). An investigation into the elements of resilience that children identify from reading the book *Game ON*. Doctor of Philosophy thesis. School of Education, University of Wollongong.
3. Kravchuk S.L. (2018). Osoblivostl zhittestiykosti yak faktora psihologichnoyi pruzhnosti osobistosti yunatskogo viku v umovah voennogo konfliktu. *Naukoviy visnik Hersonskogo derzhavnogo universitetu*. Serlya Psihologichni nauki Vipusk 1. Tom 1. P. 99-105.
4. Kaplunenko Ya. Yu. (2018). Psihologichna pruzhnist i krihkist: ekzistentsiyno-analitichniy poglyad. Psihologiya ta psihosotsialni interventsii. Tom 1 . P.41-45.
5. Rylskaya E. (2011). Psychologicheskaya struktura zhiznesposobnosti cheloveka: synergeticheskiy aspect. *Izvestia Rossiyskogo gosydarstvennogo pedagogicheskogo univer-ta A. Y. Gertsena*. №142. pp.72-83
6. Hobfoll, S. (1989). "Conservation of Resources. A New attempt at conceptualizing stress". *The American Psychologist*. 44 (3): 513–524
7. Havrilovska K.P, Dem'yanchuk Yu.Yu. (2017). Zastosuvannya art-kouchingovih tehnik u psihoterapevtichniy roboti z podolannya PTSR. *Post-travmatichniy stresoviy rozlad: dorosli, diti ta rodini v situatsiyi viyni*. Mizhnarodne naukovo-praktichne vidannya / zag. red.: I. Manoha, G. Sobchuk. Tom I. Varshava - KiYiv: PAN - Gnozis. P. 7-20.
8. Havrilovska K.P., Dem'yanchuk Yu.Yu. (2019). Formuvannya zhittestiykosti osobistosti: art-kouchingoviy pidhid. Aktualni problemi psihologiyi: zbirnik naukovih prats Institutu psihologiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayini. Tom VI: Psihologiya obdarovanosti. Vipusk 16. Kiyiv-Zhitomir: Vidvo ZhDU Im. I. Franka. P. 83-90.
9. Armstrong, D. G. (1992). *Managing by Storying Around: A New Method of Leadership*, New York: Doubleday. 272 p.
10. Booker, C. (2006). *The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*. Continuum. 736 p.
11. Miller, D. (2017). *Building a StoryBrand: Clarify Your Message So Customers Will Listen*. HarperCollins Leadership, 240 p.
12. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley

Havrylovska K.P., Demianchuk Yu.Yu. Storytelling as a method of forming person`s psychological resilience. In conditions of political and economic instability, the problem of maintaining internal balance and, in general, mental health is relevant. It is impossible to completely avoid stresses, as well as to ignore them. However, you can learn to recover from experienced stressful situations. This recovery process is now called "psychological resilience". Psychological resilience is a dynamic process aimed at maintaining a stable level of psychological and physical functioning in critical situations, at the ability to get out of such situations without persistent violations, and successfully adapt to adverse changes. The issue of resources and resource-accumulation is critically important for the formation of psychological resilience. The process of restoring internal balance is quite resource-intensive. One of the methods of working with internal personal resources is storytelling - a modern tool which allows one to transfer information, knowledge, as well as the incitement to the desired actions through the compilation and storytelling. The storytelling method is actively used in psychotherapy, coaching, art coaching. The article proposes storytelling techniques which allow to conduct self-examination of one`s own resource system, decide on possible strategies for getting out of difficult life situations, understand the possibilities of increasing one`s resource level, and learn the ways to speed up one`s recover from experienced stressful situations.

Keywords: mental health, psychological resilience, stress resistance, storytelling, resources, art coaching, hardiness, vitality.