

Дем'янчук Ю.Ю. Використання сторітелінгу (storytelling) у консультативній практиці // СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції]. Відп. ред. В.Л. Зливков, Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 23-26.

Дем'янчук Юлія Юріївна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир

ВИКОРИСТАННЯ СТОРІТЕЛІНГУ (STORYTELLING) У КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Останнє десятиліття все більшої популярності набуває метод сторітелінгу (з англ. Story – історія, telling – розповідати) – мистецтво розповідати захопливі історії. Багато зарубіжних і вітчизняних дослідників зазначають, що історія є найефективнішим способом передачі знань, мотивування до певних вчинків та отримання максимально високих результатів. Вперше поняття сторітелінгу (Storytelling) було введено Д. Армстронгом, який визначав, що історії краще запам'ятовуються, тому що їх легше асоціювати з власним досвідом, аніж норми чи правила поведінки [1]. На думку Е. Джерсі, історії виступають джерелом інформації та досвіду; допомагають застосувати накопиченні знання у повсякденних ситуаціях; демонструють циклічність подій та життя; фокусують на різних емоційних реакціях; розвивають комунікативні навички [2]. Такі можливості сторітелінгу стали надбанням не тільки політичної, бізнесової, рекламної чи журналістської сфер, а й психолого-педагогічних напрямків діяльності людини: освіти, коучингу (тренінговій роботі), консультуванні та психотерапії.

Процес психотерапевтичного супроводу клієнтів постійно потребує нових технологій роботи, що дозволятимуть здійснювати діагностику, терапію і закріплення нового особистісного досвіду. Використання сторіс у

консультативно-терапевтичній роботі може забезпечувати виконання різних функцій:

- психоедукаційну (роз'яснення та засвоєння інформації),
- діагностичну (виявлення активних життєвих стратегій);
- порівняльну (аналіз власного досвіду і успішного досвіду інших людей),
- мотиваційну (можливість надихнути до «нових» дій),
- пошукову (знайти оптимальну стратегію реакції та поведінки),
- формуючу та трансформуючу (розвинути або змінити усталені конструкти, концепції або погляди) та ін.

Тому, для спеціалістів хелперських професій робота з історіями (терапевтичними казками, притчами, метафорами) відкриває нові можливості та форми психологічного супроводу та допомоги клієнтам.

24

Кожна історія має свою структуру/алгоритм написання, що дозволяє усвідомити клієнту основні тригери, емоційні реакції, стратегії поведінки, можливі ресурси та шляхи вирішення. Ми розглянемо декілька підходів до написання коучингових або/і терапевтичних історій. Так, Джерсі Е. і Кінг Н. окреслили структуру історії у роботі з клієнтами: 1. *створення пейзажу*, 2. *опис персонажу і житла*, 3. *аналіз перешкоди*, 4. *пропозиція у допомозі та дозвіл її отримати*. Таким чином автори пропонують використовувати історію, як можливість допомогти клієнтові знайти способи самозаспокоєння, а потім і шляхи побудови підтримуючих стосунків з оточуючими [3]. Лаад М. запропонував інтегративну модель роботи з історією (BASIC Ph) для людей, які пережили негативний досвід: 1. *вибір героя і місця проживання*, 2. *формулювання завдання-місії*, 3. *вибір помічників*, 4. *визначення перешкод* 5. *опис стратегій їх подолання*, 6. *аналіз результатів* [4]. Така форма надання першої психологічної допомоги сприяє пошуку ресурсів для самовідновленню людини, що постраждала внаслідок травматичних подій. У свою чергу Маковецька-Гудзь Ю.А. виділяє наступні ключові принципи побудови історії: 1. *персонаж* (близький до образу клієнта), 2. *наявність інтриги* (для втримання

інтересу), 3. *сюжет* (ланцюжок подій). На думку дослідниці, «правильні» історії спонукають слухачів зробити власний потрібний висновок, який зафіксується у пам'яті [5].

Розглянемо адаптований варіант 7-крокового алгоритму написання історій (за Д. Міллером) [6].

НАЗВА історії

1. ***Вибір героя.*** Жив собі _____
Хто є героєм? Де живе? До чого він прагне?
2. ***Опис проблеми.*** Одного разу _____
Що трапилося? Що герой відчуває у зв'язку з цим?
3. ***Зустріч з помічниками.*** Раптом _____
Кого зустрів герой? Яку йому запропонували допомогу?
4. ***Складання плану.*** І вирішили _____
Що вирішили робити?
5. ***Готовність до дій.*** _____
Як швидко герой починає діяти? Що відчуває?
6. ***Аналіз втрат і здобутків.*** _____
Що втрачає герой у випадку невдачі? Чого досягає у випадку успіху?
7. ***Результат і усвідомлення досвіду.*** _____
Що цінного отримує герой по завершенню подорожі? Як змінюється герой і його життя? Які плани на майбутнє?

Такий алгоритм дозволяє одночасно реалізувати декілька консультативних задач. По-перше, прояснити скаргу клієнта, що чітко відображається у темі і назві історії. По-друге, проаналізувати наявні життєві сценарії і стратегії поведінки клієнта у різних життєвих ситуаціях. По-третє, актуалізувати особистісні ресурси для швидкого та ефективного вирішення запиту.

У Storytelling можливе використання інструментів, що пришвидшують процес складання історії. Такими допоміжними елементами можуть бути

метафори, асоціативні зображення, персонажі фільмів/мультфільмів, книг, психологічні настільні ігри тощо.

Пропп В.Я. розробив і апробував «конструктор казок», який дозволяє познайомитися з функціями (структурними елементами) та способами складання казкових історій з допомогою зображень [7]. Методика налічує 28 картинок з відповідною підказкою, що дозволяють у різній комбінації скласти тематичну казкову історію (див Рис.1).

				
<i>Жив собі...</i>	<i>Особлива умова</i>	<i>Помічник</i>	<i>Спосіб досягнення цілі</i>	<i>Перемога</i>

Рис 1. Картки Проппа (вибіркова частина)

Рорі О'Коннор, тренер креативності, запропонував серійні «Казкові кубики історій Рорі» (Rory's Story Cubes), які допомагають скласти історію використовуючи малюнкові підказки (див Рис.2).



Рис 2. Rory's Story Cubes

Процес написання психотерапевтичних історій вимагає не тільки чіткого слідування алгоритмічним правилам, але й врахування вікових та індивідуальних особливостей клієнта, актуального стану і готовності працювати з симптомами. Метод сторітелінгу дозволяє клієнтові екологічно пройти всі етапи прийняття і усвідомлення життєвих ситуацій, сформувати

конструктивні способи емоційного реагування і віднайти власні дієві варіанти їх рішення, що надзвичайно важливо у консультативному процесі.

Література

1. David M. Armstrong. *Managing by Storying Around: A New Method of Leadership* / David Armstrong. New York: Doubleday Currency, 1992. 272 p.
2. Gersie, A. *EarthTales: Storytelling in Times of Change*. London: Merlin Press, 1992. 196 p.
3. Gersie, A. and King. N. *Storymaking in Education and Therapy*, London: Jessica Kingsley Publishers, 1990. 407 p.
4. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, Vol. 23 (1), 2017. P. 27-34. URL: https://www.researchgate.net/publication/309745300_From_Victim_to_Victor_The_Develo

26

ment_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency (дата звернення: 30.03.2021).

5. Маковецька-Гудзь Ю.А. Storytelling у педагогічній практиці викладача. *Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej NaukowoPraktycznej "Pedagogika. Teoretyczne i praktyczne aspekty rozwoju współczesnej nauki"* (30.03.2017 – 31.03.2017). Warszawa: "Diamond trading tour", 2017. С. 9-13. URL: http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/scientific_conference_63/63-32.pdf (дата звернення: 30.03.2021).
6. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 17. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 84-90.
7. Пропп В.Я. *Морфология волшебной сказки*. М.: Лабиринт, 2001. 144 с.