

УДК 378.147:004.738.5:81'27

Ніна Атаманчук
(Полтава Україна)**СТОРИТЕЛІНГ (STORYTELLING) – ПРАКТИКА
ВИКОРИСТАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У статті розглянуто сторітеллінг, як інноваційний підхід до навчання, що спрямований на активізацію когнітивної діяльності студентів, розвиток критичного мислення та формування міждисциплінарних зв'язків. Подано підходи деяких науковців до написання коучингових або/і терапевтичних історій. Наголошено, що сторітеллінг є ефективним інструментом комунікації, який занурює людину в емоційно насичений простір взаємодії. Виділено, що психологічний вплив історій ґрунтується на кількох основних механізмах: пробудження емпатії та здатності до співпереживання; активація уяви слухача; формування особистісно значущого контексту. Подано приклад деяких аспектів технології сторітеллінгу, які можуть бути використані в професійному становленні майбутніх кризових психологів.

Ключові слова: сторітеллінг, студентська молодь, заклад вищої освіти, психологічний вплив, психолог.

**STORYTELLING – A PRACTICE FOR USE IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS**

The article examines storytelling as an innovative approach to learning aimed at stimulating students' cognitive activity, developing critical thinking, and forming interdisciplinary connections. It presents approaches by some scholars to writing coaching and/or therapeutic stories. It is emphasized that storytelling is an effective communication tool that immerses individuals in an emotionally rich space of interaction. The psychological impact of stories is based on several core mechanisms: evoking empathy and the ability to empathize; activating the listener's imagination; and creating a personally meaningful context. The article provides examples of certain aspects of storytelling technology that can be used in the professional development of future crisis psychologists.

Key words: storytelling, student youth, higher education institution, psychological impact, psychologist.

У сучасній вищій освіті дедалі більшої популярності набувають інноваційні підходи до навчання, що спрямовані на активізацію когнітивної діяльності студентів, розвиток критичного мислення та формування міждисциплінарних зв'язків. Одним із таких ефективних інструментів є сторітеллінг – мистецтво розповіді, яке дозволяє перетворити навчальний матеріал на захопливу історію, що сприяє зацікавленню вивчення дисципліни та мотивації студентської молоді. У ЗВО (закладі вищої освіти) сторітеллінг використовується як під час лекційних, практичних, лабораторних занять, так і при підготовці презентацій, захисті дослідницьких проектів тощо. Це дозволяє зробити освітній процес практико-орієнтованим.

Завдяки симпатії до головного героя, історія допомагає зацікавити молодь та легко й доступно донести до них необхідну інформацію. Уміння висловлювати свої думки, чітко формулювати позицію й передавати емоції – це компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців. У сучасній вищій освіті пріоритетними завданнями є володіння інформацією, її аналіз, а також здатність переконливо й аргументовано спілкуватися.

Сторітеллінг – технологія побудови розповіді, яка дозволяє ефективно передавати інформацію, впливаючи на емоції, мотивацію та мислення слухача. Сторітеллінг відрізняється від звичайної розповіді. Він включає: психологічний вплив; створення емоційного зв'язку; трансформацію інформації в захоплюючий наратив.

Сторітеллінг (від англійських слів *story* – історія та *telling* – розповідь) – це мистецтво емоційно насиченого викладення подій з метою донесення важливої інформації та впливу на почуття, мотивацію й мислення слухача. Сторітеллінг доцільно розуміти як спосіб передачі інформації через розповідь історій, що є соціально-культурною активністю, у межах якої людина ділиться історією з іншими, іноді використовуючи імпровізацію, театралізацію чи перебільшення.

Цей метод був розроблений і ефективно застосований на практиці Девідом Армстронгом, керівником міжнародної корпорації *Armstrong International*. Під час розробки сторітеллінгу Девід Армстронг врахував важливий психологічний фактор: історії сприймаються значно легше й викликають більше зацікавлення, ніж сухі правила чи настанови. Коли людина слухає історію, вона починає довіряти оповідачу, що, своєю чергою, полегшує процес переконання та мотивації.

В Україні метод сторітеллінгу почали досліджувати відносно недавно, і на сьогодні він вважається інноваційним підходом в освітній сфері. Серед вітчизняних авторів, які розглядали це питання, можна виділити О.Караманова, М.Василишину, К.Симоненко, Е.Ерднієву, Н.Гущину та інших.

Сторітеллінг поєднує в собі низку відомих методів і технік взаємодії з дітьми та клієнтами, серед яких – наративна терапія та терапія ре-авторства. Засновниками цих підходів вважаються М.Вайт (Австралія) та Д.Епстон (Нова Зеландія). Вагомий внесок у розвиток цього напрямку зробили також Дж.Фрідмен і Дж.Комбс, зокрема у своїй праці «Конструювання інших реальностей. Історії і оповіді як терапія» та інші дослідники.

Сторітеллінг викликає інтерес у психологів, адже історії допомагають передати досвід ухвалення рішень і побудови стосунків. Завдяки емоційній взаємодії через розповіді, студенти й викладачі формують глибші та більш усвідомлені взаємини. Використання такої методики дає можливість описати свої вчинки та почуття, проаналізувати власні дії, оцінити наслідки, зробити висновки на майбутнє. Цей підхід універсальний – його можна використовувати в будь-якому місці та у будь-який момент. Найчастіше метод сторітеллінгу застосовується у корекційній, консультативній та розвиваючій роботі. Але він є ефективним і дуже інформативним у роботі з студентською молоддю (див. табл.1).

Таблиця 1.

**Підходи науковців до написання коучингових або/і
терапевтичних історій**

Автор	Принципи побудови історії	Мета
Е.Джерсі і Н. Кінг [1]	1. Створення пейзажу. 2. Опис персонажу і житла. 3. Аналіз перешкоди. 4. Пропозиція у допомозі та дозвіл її отримати.	Можливість допомогти клієнтові знайти способи самозаспокоєння, а потім і шляхи побудови підтримуючих стосунків оточуючими. 3
М. Лаад [2]	1. Вибір героя і місця проживання. 2. Формулювання завдання-місії. 3. Вибір помічників. 4. Визначення перешкод. 5. Опис стратегій їх подолання. 6. Аналіз результатів.	Пошуку ресурсів для самовідновлення людини, що постраждала внаслідок травматичних подій.
Д. Міллер [4]	НАЗВА історії 1. Вибір героя. Жив собі _____ Хто є героєм? Де живе? До чого він прагне? 2. Опис проблеми. Одного разу _____ Що трапилось? Що герой почуває 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	Реалізація консультативних завдань: По-перше, прояснення скаргу клієнта, що чітко відображається у темі і назві історії. По-друге, аналіз наявних життєвих сценаріїв і стратегій поведінки клієнта у різних життєвих ситуаціях. По-третє, актуаліз особистісних ресурсів для швидкого та ефективного вирішення запиту.

	досвіду _____ Що цінного отримує герой по завершенню подорожі? Як змінюється герой і його життя? Які плани на майбутнє?	
Ю. А. Маковецька-Гудзь [3]	1. Персонаж (близький до образу клієнта). 2. Наявність інтриги (для втримання інтересу). 3. Сюжет (ланцюжок подій).	«Правильні» історії спонукають слухачів зробити власний потрібний висновок, який зафіксується у пам'яті.

Сторітеллінг є ефективним інструментом комунікації, який занурює людину в емоційно насичений простір взаємодії. Наш мозок швидко й природно реагує на захоплюючі розповіді. Психологічний вплив історій ґрунтується на кількох основних механізмах: пробудження емпатії та здатності до співпереживання; активація уваги слухача; формування особистісно значущого контексту

Сама по собі історія є лише технікою. Щоб вона перетворилася на повноцінний метод, психологічний інструмент, необхідно є трансформувальна складова. Історія повинна не просто описувати події, а висвітлювати проблему з ресурсної позиції, що дозволяє побачити приховане й відкриває шлях до внутрішніх змін.

Тип історії, що використовується в сторітеллінгу, зазвичай обирається відповідно до поставленої мети. Так, для просвітницької чи корекційної роботи доцільно застосовувати емоційно насичені наративи – казки, легенди або повчальні байки. У діагностичній практиці перевагу надають незавершеним казкам, сюжет яких відповідає певній проблематиці. Водночас, будь-яка історія, незалежно від її жанру, повинна відповідати ключовим вимогам, що відрізняють її від звичайного викладу подій: наявність головного героя, розвиток динамічного сюжету та присутність елемента інтриги.

Кожен компонент історії (зав'язка, розвиток сюжету, кульмінація, розв'язка) виконує важливу функцію. Зав'язка вводить слухача в ситуацію, пробуджує інтерес. У розвитку подій розкривається основний конфлікт – показуються труднощі та перешкоди, з якими зустрічаються герої. Кульмінація є піком напруги, найдинамічнішим моментом оповіді. Розв'язка підсумовує події, демонструючи наслідки й головну ідею. Вона залишає глибокий емоційний відгук і забезпечує завершеність історії.

Цікаві й емоційно насичені історії володіють унікальною здатністю: подолати психологічні бар'єри; викликати довіру; мотивувати до дії. Наукові дослідження підтверджують: наратив активізує кілька зон мозку одночасно, що сприяє глибокому зануренню слухача в сюжет. Це формує потужний психологічний механізм впливу.

Подамо приклад деяких аспектів технології сторітеллінгу, які можуть бути використані в професійному становленні майбутніх кризових психологів:

1. *Особисті історії.* Майбутні кризові психологи можуть ділитися особистими історіями та досвідом, пов'язаним із практикою допомоги людям у складних життєвих обставинах. Це дозволяє встановити емоційний зв'язок із аудиторією, сприяє глибшому розумінню професійних викликів. Такі історії можуть стосуватися пережитих труднощів, ефективних підходів до кризової інтервенції чи особистісного зростання в межах професійної діяльності.

2. *Історії успіху.* Подання історій успішного подолання кризових ситуацій (з дотриманням етичних норм і конфіденційності) мотивує як самих студентів, так і їхніх однолітків. Такі наративи сприяють ідентифікації ефективних психологічних стратегій, підсилюють віру в можливість змін.

3. *Групові історії.* У процесі групової роботи майбутні психологи можуть створювати спільні історії, що моделюють кризові ситуації, шукаючи оптимальні шляхи реагування та надання допомоги. Це сприяє розвитку командної взаємодії, професійного мислення, емпатії та здатності до прийняття рішень в умовах емоційного напруження.

4. *Розробка тренінгових матеріалів.* Використання сторітелінгу у створенні сценаріїв тренінгів, кейсів, практичних завдань тощо – дозволяє майбутнім кризовим психологам опановувати навички комунікації, психоедукації та профілактики. Історії можуть ґрунтуватися на реальних або змодельованих випадках з практики кризового консультування, включати опис подій, переживань клієнта та втручання фахівця.

5. *Рефлексія та професійне самопізнання.* Сторітелінг може виступати інструментом професійної рефлексії. Студенти створюють власні історії про навчання, труднощі, які їм довелося подолати, важливі відкриття та особистісні трансформації, що відбулися в процесі професійного становлення. Це дозволяє глибше усвідомити свою роль як майбутнього фахівця, здійснювати самоаналіз і вдосконалювати навички допомоги іншим у кризових ситуаціях.

Основні поради для уникнення помилок у сторітеллінгу: зосереджуйтесь на емоційній складовій; робіть складні ідеї простими та зрозумілими; дотримуйтеся чіткої логічної структури; адаптуйте історію відповідно до потреб і особливостей аудиторії.

Щоб сторітеллінг був справді ефективним, потрібна постійна практика та вдосконалення. Найважливіше – залишатися щирим, бути собою та враховувати очікування слухачів. Включення сторітеллінгу в освітній процес, особливо у підготовку фахівців психологічного профілю, зокрема кризових психологів, дозволяє не лише передавати знання, а й формувати професійну ідентичність. Таким чином, сторітеллінг варто розглядати як потужний інструмент особистісного та професійного розвитку студентської молоді.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Gersie, A. and King, N. *Storymaking in Education and Therapy*, London: Jessica Kingsley Publishers, 1990. 407 p.

2. 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

pment_of_the_BASIC_PH_Model_of_Coping_and_Resiliency (дата звернення: 25.05.2025).

3. Маковецька-Гудзь Ю. 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: 25.05.2025).

4. 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. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 17. С. 84–90.