

Кресан О.Д. Сторітелінг та наративне конструювання у контексті групової роботи психолога. *Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості: збірник матеріалів XV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2025 р., м. Ніжин) / за ред. А.Ю. Ковтун. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, Видавець Лисенко М.М., 2025. 444 с. С.207-209. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2025/zbirnyk_psy_conf_2025.pdf#page=207*

Кресан О.Д.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

СТОРИТЕЛІНГ ТА НАРАТИВНЕ КОНСТРУЮВАННЯ У КОНТЕКСТІ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА

За останні роки у світовій науці та практиці набув популярності окремий напрямок, що походить з наративної психології – *сторітелінг*. Це форма оповіді історій у вербальній, візуальній чи іншій формі, що дозволяє поглибити взаємодію між оповідачем та реципієнтом. У психології **сторітелінг** (Storytelling – з англ. – розповідання історій) можна визначити як практику психологічної допомоги та форму взаємодії з аудиторією через оповідь життєвих історій. Ця технологія базується на наративному принципі побудови, спираючись на структуру наративу [3], що включає сюжет, персонажів, конфлікт і його розв'язання, коду – висновок та ін. На сьогодні сторітелінг застосовують у рекламі, маркетингу, педагогіці, психології та проведенні тренінгів тощо.

На наш погляд, сторітелінг становить собою **наративне конструювання** власного досвіду у максимально доступній формі для слухача чи реципієнта. Під наративним конструюванням [4] розуміють смислову інтеграцію окремих подієвих блоків життя індивіда у зв'язну цілісність шляхом мовленнєвих практик у процесі особистісного смислотворення. На думку Н.Чепелевої та С.Рудницької, це «багатовимірний незворотний процес формування смислової системи особистості: створення «смислового порядку» з динамічного хаосу, який, своєю чергою, становить

потенційну надскладну впорядкованість, відкрити нерівноважну систему» [4]. Таким чином може відбуватися процес *усвідомлення* та самоусвідомлення особистості, а також *переживання* події або ситуації, що цього потребують [1].

Зарубіжні дослідники (М. Hatavara, J. Mildorf, E. Punzi та ін.) наводять емпіричні та теоретичні дані про позитивний вплив оповіді, наративу на фізичне і психологічне здоров'я особистості, оскільки це сприяє внутрішній гармонізації та процесам глибшого розуміння себе і самоусвідомлення [5].

На наш погляд сторітелінг та наративне конструювання можуть застосовуватись у *груповій роботі* психолога як практики побудови взаємодії, самовираження та спосіб полегшення власного стану, зокрема в рамках **наративної терапії**, що дозволяє учасникам переосмислити власні життєві історії та знайти нові сенси пережитих подій і ситуацій, що відбуваються. У груповій роботі сторітелінг як наративна практика може включати такі техніки роботи:

1. ***Деконструкція та відокремлення проблеми від особистості:*** Наративні практики допомагають особистості усвідомити, що її труднощі не є її ідентичністю, оскільки проблема розглядається як окремий аспект, що має зовнішнє походження, тому з нею можна працювати. На думку Ralph G. Menard, Kathy D. Robinson, D. E. Lane та ін. наративний груповий психотерапевт має показати учасникам, що їхні проблеми не визначають, хто вони, і мають розглядатися окремо від їх особистості [5]. Це сприяє зниженню відчуття провини або сорому, які можуть поглиблювати стрес і травму [6].

2. ***Переписування історії (re-authoring):*** Завдяки наративним практикам людина може створювати нові, більш позитивні та змістовні історії про власний досвід, навіть якщо він був травматичним. Наприклад, замість того щоб бачити себе як «жертву», вона може вибудувати історію виживання, сили духу або успіху [1]. Це допомагає людині переосмислити роль стресових і травматичних подій у житті та в подальшому рухатись у

майбутнє з надією, усвідомивши травматичний досвід як власний ресурс. Таким чином, особистість може переживати події майбутнього, а не лише минулого [2].

3. **Формування нового сенсу.** Групова наративна терапія підтримує клієнта у створенні нових смислів і цінностей, що можуть допомогти краще справлятися з наслідками психотравми. Це дозволяє людині інтегрувати травматичний досвід у загальну картину життя, але без сильного емоційного навантаження, яке часто заважає рухатися вперед. Основне завдання особистості – стати автором власного життя так само, як вона стала автором своєї життєвої історії [5].

Одним із важливих прийомів наративної групової роботи є дефініційні церемонії (М.Уайт) – групові обговорення, де учасники звертають увагу на зміни в історіях інших. Коли учасники діляться своїми історіями, інші члени групи виступають у ролі свідків, що сприяє соціальному визнанню змін та підтримує процес їхньої трансформації. Основне значення тут має зворотний зв'язок інших учасників щодо *story* – життєвої історії наратора, що відповідається в процесі сторітелінгу.

Отже, сторітелінг та наративне конструювання в процесі групової наративної терапії можна назвати процесом спільного творення смислів, що відкриває простір для створення нових ідентичностей особистості, а також зберігає **живу, діалогічну практику** взаємодії, а не регламентовану методику. Проте, на наш погляд, сторітелінг може бути застосований не лише в процесі наративної терапії, а в будь-якій роботі групи, де оповідь історії може становити окремий етап роботи чи застосовуватись психологом з іншими цілями.

Література

1. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО / О. Д. Кресан. *Технології розвитку інтелекту* : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 2, № 3 (14).

URL:

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/262

2. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання студентами життєвих подій майбутнього / О. Д. Кресан // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2016. Том IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, вип. 10. С. 178–187.
3. Наративні психотехнології / Чепелева Н.В, Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. К.: Главник, 2007. 144 с. (Серія «Психол. інструментарій»). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8949/1/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf>
4. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Psychological journal*. 2022. Volume 8. Issue 2 (58). С. 7-17.
5. Menard, Ralph G. Robinson, Kathy D. Lane, Donna E. Lane, W. David (2018) Group Approach to Narrative Therapy: A Review of the Literature. *The Journal of Counseling Research and Practice* (JCRP) Volume 3, No. 1: 43-55. DOI: <https://doi.org/10.56702/UCKX8598/jcrp0301.4>
6. Narrative and Mental Health. Reimagining Theory and Practice (2023) Edited by J. Mildorf, E. Punzi, & C. Singer. Oxford University Press, 2023. 313 p.