

Искусство рассказывания историй: как сторителлинг формирует осмысленную и полноценную жизнь



Дата публикации: 03.01.2025

Ученые из Израиля и США провели масштабное исследование, которое показало удивительную взаимосвязь между способностью рассказывать истории и качеством жизни. Результаты опубликованы в журнале *The Journal of Positive Psychology* и подчеркивают, что сторителлинг — это не только искусство самовыражения, но и инструмент для построения осмысленного существования, способного улучшить личное и профессиональное благополучие.

Исследователи изучили навыки сторителлинга у различных участников, используя самооценку, отзывы [сверстников](#) и анализ рассказов, записанных специально обученными студентами. В дополнение к этому изучались данные о качестве жизни, умении видеть широкие перспективы и способности сосредотачиваться на деталях. Результаты подтвердили: люди, способные ярко и увлекательно рассказывать истории, имеют более высокое чувство цели и лучше видят "общую картину".

Интересно, что эффект оказался особенно заметным среди интровертов, которые используют рассказывание историй как инструмент для самовыражения и преодоления внутренних барьеров. Эти люди демонстрировали значительный прогресс в осмыслении своих жизненных целей, улучшении социальных связей и профессионального взаимодействия.

Сторителлинг также имеет огромное значение в профессиональной среде. Исследование подчеркивает, что развитие навыков рассказывания историй среди сотрудников может стать ключом к созданию более эффективных и мотивированных команд. Это способствует повышению уровня вовлеченности и укреплению корпоративной культуры. Особенно в условиях, когда искусственный интеллект берет на себя рутинные задачи, уникально человеческие навыки, такие как сторителлинг, становятся еще более ценными.

Умение рассказывать истории тесно связано с навыками стратегического мышления, долгосрочного планирования и лидерства. Внедрение семинаров и тренингов по сторителлингу может помочь сотрудникам не только развить свои способности, но и ощутить более глубокую связь с выполняемой работой. Это улучшает креативность, способствует повышению продуктивности и создает инклюзивную рабочую среду, где каждый голос имеет значение.

Профессор Рон Шахар из Университета Райхмана отметил, что результаты исследования открывают новые горизонты для применения сторителлинга: не только как способа самореализации, но и как мощного инструмента для достижения успеха в организациях. Способность эффективно и вдохновенно рассказывать истории укрепляет личные и профессиональные отношения, помогает формировать более сплоченные коллективы и способствует внедрению инноваций.

Таким образом, сторителлинг выступает не только инструментом для личностного роста, но и механизмом, способным укрепить связи в команде, улучшить качество жизни и создать платформу для долгосрочного профессионального успеха.

Ссылка: Проливая свет на рассказчика: о повествовании, смысле жизни и личных целях, Журнал позитивной психологии (2024). DOI: [10.1080/17439760.2024.2431684](https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2431684).