

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра педагогики и педагогической психологии

Г.Е. Соловьев

**БИОГРАФИЧЕСКАЯ РАБОТА:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Монография



Ижевск
2023

УДК 159.964.2:316.37

ББК 88.353

С603

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УдГУ

Рецензенты: д-р психол. наук, профессор, каф. психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» А.А. Баранов, канд. пед. наук, доцент каф. соц. работы ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» А.Н. Аверин.

Соловьев Г.Е.

С603 Биографическая работа: теория и практика : монография. – Ижевск : Удмуртский университет, 2023. – 143 с.

ISBN 978-5-4312-1152-2

Биографическая работа – это подход в психосоциальной работе с детьми, молодыми людьми и взрослыми. Она направлена как на работу с отдельным человеком, так и группой и ориентирована на определение биографических особенностей конкретных людей, а также социальных и культурных изменений. Книга знакомит с возможностями, которые предоставляет биографическая работа как направление профессиональной деятельности для специалистов в области педагогики, психологии и социальной работы.

УДК 159.964.2:316.37

ББК 88.353

ISBN 978-5-4312-1152-2

© Г.Е. Соловьев, 2023

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2023

ВВЕДЕНИЕ

Процессы трансформации, которые происходят в современном обществе, являются следствием социальных изменений. Поэтому сегодня перед индивидами стоит задача справиться с вызовами современной жизненной реальности. Это требует новых стратегий действий и вызывает необходимость более глубоких биографических размышлений и интерпретаций. В процессе существенных преобразований в обществе люди в гораздо большей степени вынуждены заниматься собственной биографией.

А. Хансес утверждает, что биография становится центральной стратегией адаптации человека в общество, т. к. приобретенные знания становятся важным ресурсом «для обеспечения внутренней согласованности в сложном современном социальном мире» [25. S. 1].

По мнению М.Шпехт-Томанн работа над биографией имеет здесь особое значение в период, когда многое меняется и необходимо переориентироваться. Она отмечает, что в рассказе истории своей жизни заложена возможность изменений, расширения и появления новых перспектив, особенно когда события могут быть пересмотрены, поняты и интерпретированы по-другому [54. S. 2].

Таким образом, работа над своей биографией может рассматриваться как одна из важнейших задач современного общества. Этот процесс нашел свое выражение в развитии новой сферы профессиональной деятельности – биографической

работы. Биографическая работа является предметом деятельности специалистов различного профиля: психологов, социальных работников, психотерапевтов, педагогов [12; 63].

Биографическая работа – это подход в психосоциальной работе с детьми, молодыми людьми и взрослыми. Она направлена как на работу с отдельным человеком, так и группой и ориентирована на определение биографических особенностей конкретных людей, а также социальных и культурных изменений.

Биографическая работа начинает развиваться как теоретический и практический концепт с середины девяностых годов XX века для поддержки людей в их поиске себя и смысла жизни. В центре внимания биографической работы как вида профессиональной деятельности находится как прошлое, так и перспективное развитие личности. Биография человека находится в центре целенаправленного и активно проектируемого процесса. Работа с собственной историей жизни в смысле биографической саморефлексии – это всегда работа с памятью, в ходе которой переживания, образы, чувства и т. д. могут возникать ситуативно и спонтанно в повседневной жизни.

В повседневной жизни мы также постоянно думаем о своей прошлой жизни и о своем будущем, размышляем о своих действиях. Биографическая работа, которая будет рассмотрена в монографии, происходит в профессиональной среде и осуществляется в диалогическом процессе.

Биографическая работа – это общий термин, под которым можно классифицировать различные подходы и методы. Это не новая «дисциплина», а неотъемлемая часть работы с людьми. Биографическая работа включает различные подходы, перспективы и сферы деятельности. Их объединяет то, что в центре внимания находится отдельный человек.

Она не является изолированной концепцией действия, а использует идеи различных дисциплин и научных направлений, таких как философия, психология, социальные и образовательные науки. Цель биографической работы – укрепление идентичности путем работы с собственным прошлым, распознавания контекстов, способствующих целостному пониманию человека, интеграции опыта и получения понимания, которое может быть использовано для принятия решений в настоящем и будущем.

Она особенно эффективна в тех случаях, когда кризисные или поворотные моменты в истории жизни человека требуют ретроспекции или когда неизвестные или непонятные части биографии нуждаются в объяснении и переработке. Поэтому, по мнению И. Мите, биографическая работа может быть охарактеризована как сквозная задача во всех сферах деятельности [40. S. 8].

Однако, следует заметить, что область биографической работы не имеет четких понятий. Почти в каждой новой книге по данной проблематике разрабатывается собственное понимание биографической работы. Эта концептуальная неоднозначность обусловлена тем, что в биографической работе сложились совершенно разные традиции. Это, с одной стороны, влияние различных направлений в психотерапии и, с другой стороны, влияние социальных наук (особенно биографических исследований).

Цель монографии состоит в том, чтобы структурировать, систематизировать и дать общее представление об этой очень неоднородной и сложной области профессиональной деятельности как биографическая работа.

В первой главе рассмотрены основные понятия, используемые в биографической работе, раскрываются ее цели

и основные функции. Дана характеристика теоретических основ биографической работы и раскрыто содержание теоретических подходов, таких как биографические исследования в социальных науках, психоанализ, гуманистическая психология, системная психотерапия, устная история, оказавших наибольшее влияние на становление и развитие биографической работы.

Вторая глава посвящена методическим аспектам биографической работы. Подробно проанализированы методы и формы биографической работы, раскрыто содержание этических требований к организации и проведению этого вида профессиональной деятельности, а также дано описание квалификационных требований к специалисту.

В третьей главе дается общий обзор специфики биографической работы в различных областях деятельности. Особое внимание уделено работе с приемной семьей, пожилыми людьми, людей с когнитивными нарушениями и в хосписе.

Книга предназначена для студентов или практиков, желающих ознакомиться с областями биографической работы. Она не претендует на полноту охвата всех областей, а представляет собой изложение современного состояния исследований и практики работы с биографией в этих областях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ КАК НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятийный анализ

Научная литература в области теоретических и практических аспектов биографической работы за рубежом в последние годы стремительно увеличивается. Нередко различные термины употребляются как синонимы, хотя их можно и нужно четко различать. Поэтому необходимо прояснить эту терминологическую путаницу, а именно осуществить попытку концептуально отграничить эту область работы от других областей. Такое разграничение является важной предпосылкой для дальнейшего развития и профессионализации биографической работы в будущем.

В научной литературе существует различные термины, такие как биография, жизненный путь, биографические исследования, биографическая работа, биографическая саморефлексия, биографическое обучение, которые не всегда удается четко разграничить терминологически.

Термин «биография» состоит из греческих слов «bios» (жизнь) и «graphien» (писать), что означает описание жизни. В биографии описывается жизнь человека, его образ жизни, продолжительность жизни. Близким к значению биографии находится понятие жизненный путь. Биография и жизненный путь – термины, которые часто встречаются в личном и профессиональном общении. В разговорной речи эти термины обычно используются как синонимы.

Термин «жизненный путь» используется в основном для описания хронологической последовательности основных биографических событий. При этом речь идет как об устном,

так и письменном описании жизни человека. В отличие от жизненного пути биография – это не просто запись данных в их хронологической последовательности в жизни человека. Эти данные и факты жизни интерпретируются и представляются с точки зрения значимости отдельных событий для человека [40. S. 12]. Таким образом, в биографии представлена информация о том, как человек воспринимал, оценивал и классифицировал различные события своей жизни. Объективные данные жизненного пути образуют лишь внешние рамки этого описания.

Биографии имеют следующие характеристики, которые необходимо учитывать в процессе биографической работы [40. S. 13]:

- Биографии структурированы по смыслу, т. е. жизнь человека формируется под влиянием самых разных событий. Значимо ли отдельное событие для конкретного человека (позитивно или негативно) зависит от самого человека и его опыта.
- Биографии основаны на последовательной стратификации опыта, т.е. решения принимаются на фоне того, что происходило до этого момента времени. «Как и что мы фильтруем из многообразия событий зависит от того, что мы прежде пережили»[40. S. 14].
- Биографии – это субъективные конструкции, т. е. каждый человек формирует свое представление о мире. События и опыт воспринимаются, интерпретируются, перерабатываются и запоминаются индивидуально и в зависимости от особенностей человека.
- Биографии процессуальны, т. е. не статичны, а подвержены непрерывному процессу изменения и дальнейшего развития. Различные части биографии всегда

рассматриваются из настоящего, взгляд из которого определяет какие аспекты жизненного развития важны, а какие нет.

- Биографии содержат общие и специфические аспекты, т. е. всегда отражают индивидуальный и субъективный опыт и в то же время содержат информацию о социальной среде, (например, о социальном классе и культуре), в которой человек социализируется, растет и формирует свою жизнь.
- Биографии являются частью истории, т. е. развитие отдельных личностей всегда должно рассматриваться в контексте исторических событий. Если изучается биография, то рассматривается обычно уже прожитая жизнь. Чем старше индивид, то тем более связана его жизнь историческими событиями.
- Биографии определяются когнитивным, эмоциональным и физическим измерениями, т. е. помимо когнитивного воспоминания о событиях, человек связывает воспоминания с различными эмоциональными состояниями и действиями.

Следовательно, биографию можно рассматривать как общий взгляд на жизнь, который фокусируется как на конкретном индивидуальном жизненном опыте, так и на последовательности связанных с ним реальных событий. Это динамические процессы, которые могут перестраиваться при каждом решении человека, основанном на его индивидуальном опыте.

Г. Гуджонс описывают биографию как многослойный опыт. «История жизни индивида отражает исторические, социальные, культурные и семейные условия, на фоне которых накапливался биографический опыт» [21. S. 16]. По мнению Г. Руэ, в биографии человека можно выделить множество

отдельных граней, жизненных тем или сфер опыта. «Частичные биографии» – это лишь разные способы взглянуть на одного и того же человека [50].

Г. Клингенбергер различает следующие виды биографий [31. S. 106]:

- Социальная биография включает в себя социальное окружение человека, т. е. его родную семью, детей и внуков, друзей и коллег, а также материальные условия.
- Культурная биография включает культурные миры и социокультурное окружение человека, повседневную культуру, такую как образ жизни и привычки, а также участие в культуре (искусство, театр и музыка).
- Биография обучения и образования содержит в себе образовательные процессы человека. Это компоненты биографии, которые связаны с обучением и образованием и касаются мест обучения и образовательного опыта (например, школа или университет), а также приобретенные знания, навыки и установки, полученные, например, в путешествиях или при преодолении трудных жизненных ситуаций.
- Экологическая биография отражает историю собственного тела и историю взаимодействия тела с природой, сексуальность, здоровье, места проживания. К ним относятся памятные места, которые можно назвать «местами защищенности». Помимо топографического описания также важны времена года и их восприятие человеком.
- Биография личности рассматривает характер человека, его механизмы решения проблем, а также его удовлетворенности жизнью и благополучия. Она

формируется под влиянием стиля мышления, эмоционального развития и способов деятельности человека.

- Мифобиография включает в себя опыт и переживания, связанные с верой и мировоззрением. Каждая жизнь осуществляется на фоне бессознательных или сознательных влияний. Восприятие этих влияний в контексте жизненного пути принадлежит к мифобиографии.
- Медиобиография. Медиобиографический аспект предлагает подход, который можно использовать для любого возраста. Люди получают доступ к воспоминаниям через средства массовой информации (музыка, фильмы, интернет). Медиобиография позволяет на основе средств массовой информации узнать о развитии общества в целом (например, о появлении первого телевизора или первого мобильного телефона).
- Гендерная биография раскрывается через гендерные роли и полоролевую идентичность и особенностей их развития. Один из подходов в биографической работе заключается в «расширении прав и возможностей» женщин, укреплении их способности справляться с жизнью Женщины склонны выбирать стратегии совладания, ориентированные внутрь, т. е. искать проблемы в себе и своем окружении и, соответственно, заниматься саморефлексией. Поэтому работа с биографией предоставляет им пространство для обмена опытом, открывают возможность осознания источников силы [30].

В процессе биографической работы специалист стремится к тому, чтобы объединить в общую картину отдельные аспекты биографического развития личности, сформировать

целостный образ жизни человека. Вариант изучения «частичных биографий» представлен в приложении 1.

Биографическая работа содержит как индивидуальное, так и социальное измерения. Индивидуальное измерение работы над биографией проявляется как в наложении индивидуального опыта, так и в процессе обучения на протяжении всей жизни [38. S. 16]. Однако нельзя биографическую работу сводить только к индивидуальному аспекту. Это способствует тому, что работа с биографией воспринимается лишь в рамках консультирования или терапии, в лучшем случае как инструмент самоанализа. Поэтому работа над биографией всегда включает в себя социальный аспект, т. е. вводит индивидуальные процессы жизни в контекст социальных событий.

Социальное измерение биографической работы напрямую связано с изменением общественного сознания, в котором люди рассматриваются как существа, активно формирующие и воспринимающие историю. По мнению Г. Руэ, для создания и понимания биографий большое значение имеют следующие аспекты:

- биография как субъективная реальность;
- биография и общество;
- биография и социально-исторический контекст [50].

Биография как субъективная реальность

Биография – это не объективный отчет о жизни. Поскольку биография всегда содержит субъективную интерпретацию и точку зрения, то она может быть по-настоящему понята только самим биографом. Это одновременно систематизация и интерпретация пережитого, а также выработка сиюминутного понимания произошедшего. В. Раабе сравнивает биографию с внутренним пространством дома. Заглянуть

внутри этого дома можно только с разрешения хозяина. Поэтому внешние выводы всегда остаются умозрительными догадками, сформированными на основе нашего опыта и не всегда совпадающими с жизненным миром других людей. Таким образом, он затрагивает одну из важнейших предпосылок биографической работы с людьми – готовность открыться самому себе и другим [45].

Биография и общество

Биография очень тесно связана с обществом. Многие решения принимаются индивидом, потому что они соответствуют социальным ожиданиям. С самого рождения люди не только получают образование, но и участвуют в процессе социализации. Это означает, что они формируются под влиянием семейных и социальных структур, что влияет на их биографическую компетентность. Биографическая компетентность является важным содержанием социализации в образовательных учреждениях [52. S. 55].

Биографии формируются с двух точек зрения и должны восприниматься соответствующим образом. С одной стороны, это человек в его уникальности. Такой взгляд на собственную биографию помогает человеку обнаружить так называемую «красную нить» в своей жизни. Вторая перспектива связана с социальным воздействием, которое оказывают люди. Поэтому человек всегда должен рассматриваться как часть системы и окружающей его среды. Биографическая работа позволяет определить себя как часть социального целого.

Биография и социально-исторический контекст

Помимо индивидуального формирования и развития, биографии всегда следует рассматривать их во взаимодействии

с историческими, социальными и общественными процессами. Более того, в период «исторических событий, войн, потрясений, экономических депрессий историческая хронология фактически заменяет индивидуальное членение жизненного пути...Историческая хронология может быть привлечена для организации биографии только в том случае, если наполнена определенным опытом» [6. с. 28].

В научной литературе не существует единого определения термина «биографическая работа». И. Мите пытается дифференцировать понимание термина, выделяя различные характеристики биографической работы:

- Биографическая работа направлена на целостность человека в своих индивидуальных, общественных и глубинных измерениях (тело – душа – разум, мышление – чувства – действия). Биографическая работа – это попытка восприятия человека как союза тела, разума и души в индивидуальном, социальном и глубинном психологическом измерениях.
- Биографическая работа относится к психологическим диспозициям человека, но рассматривает человека в его общем социальном и историческом контексте, и тем самым расширяя свой горизонт.
- Биографическая работа является отражением прошлого, настоящего и будущего, как открытие временной перспективы и формирование целостной жизни в рефлексии прошлого и создание будущего.
- Биографическая работа связана с профессиональной деятельностью (педагогические рамки – интерактивное взаимодействие – конкретные методы) [40. S. 15–21].

И. Мите определяет биографическую работу как «структурированную форму саморефлексии в профессиональной среде, в ходе которой происходит работа над биографией и с ней. Целенаправленное размышление о прошлом помогает понять настоящее и сформировать будущее, что открывает новые перспективы и расширяет потенциал действий человека» [40. S. 24].

К. Хельцле утверждает, что биографическая работа служит для мобилизации источников силы человека, чтобы иметь возможность преодолеть жизненные трудности. Ресурсы можно активизировать, вспоминая успешные способы решения проблем (стратегии преодоления) и перенося их на текущие проблемы, т.е. «черпать силы из собственной истории жизни, открывать потенциалы и разрабатывать цели, которые могут служить источником силы» [27. S. 47].

По мнению Г. Руэ, биографическая работа является структурированной формой самоанализа и размышления о других в профессиональной обстановке, т.е. в специально разработанной и контролируемой среде. Биографическая работа включает в себя воспоминания, осмысление и включение прошлого в настоящее с прицелом на возможное будущее. Оглядываясь назад, делается попытка упорядочить жизненный опыт и приписать ему значения или дополнить, расширить или исправить ранее сформулированные смыслы. Биографическая работа стремится к рефреймингу, то есть к тому, чтобы поместить привычное в новые рамки и таким образом сделать его понятным или более приемлемым.

Биографическая работа понимается нами как вид профессиональной деятельности, направленной на формирование способностей человека к рефлексии собственного жизненного

пути и создания новых возможностей для жизненного самосовершенствования в различных сферах [11].

Биографическая работа тесно связана с методами биографического исследования, которые получили широкое распространение в социальных науках. Важно различать термины «биографическая работа» и «биографическое исследование», хотя они используют одни и те же методы. Тем не менее их намерения и области воздействия различны. Биографическое исследование представляет собой исследовательский подход, в котором в центре внимания находятся индивидуальные процессы переработки социальных и исторических обстоятельств [34. S. 15].

Интерес к биографии связан с процессами индивидуализации в современном обществе. В начале XX века метод биографических исследований в социологии используется для изучения не только историй жизни известных личностей, а также историй переживаний простых людей. Социологические биографические подходы развивались в рамках исследования У. Томаса и Т. Знанецкого, посвященном польским мигрантам. Они проанализировали описания жизни, письма и личные дела респондентов, чтобы получить представление о процессе их интеграции в США. Биографические исследования часто фокусируются на том, как социальная реальность отражается в индивидах, как переживаются биографические переходы или какие стратегии вырабатываются, особенно в кризисных ситуациях. В биографических исследованиях обязательным условием является изучение людей в их среде, в конкретных социальных обстоятельствах.

Биографические исследования также получили широкое развитие в контексте социологии повседневности, которая базировалась на социально-феноменологических, этнометодологических и интеракционистских теоретических традициях.

Существенное влияние на биографические исследования оказало изучение жизненного пути, которые стремились преодолеть прежнее ограничение изучение социологией только отдельных возрастных фаз [32]. В социологии жизненного пути стал складываться «дискурс биографических исследований, которые стимулировали интерпретативный жанр тематического описания личности, позволяющий организовать жизнь во временном аспекте, а также в плане участия в различных социальных институтах» [6. с. 28].

В психологии, прежде всего в психологии жизненного цикла, использовались биографические методы в качестве эмпирической основы для исследования процессов на более или менее больших отрезках жизненного цикла. Следует отметить, что биографические исследования используются в основном в клинической психологии. Истоки биографического подхода в психологии восходят к психоанализу З. Фрейда, который развивал идею о том, что подавленные детские переживания являются причиной невротических и психотических расстройств в зрелом возрасте.

В педагогической науке основа для развития биографической и нарративной ориентации в педагогике была сформулирована Д. Бааке и Т. Шульце в 1979 году в антологии «Обучение на историях» [18]. Жизненные истории понимались, прежде всего, как истории обучения.

В педагогике в рамках антропологического подхода Вернером Лохом разрабатывались теоретические перспективы двусторонних отношений воспитания и жизненного пути, которые позднее он развил в концепт биографической теории воспитания. Он отмечает, что каждый человек, который приходит в мир имеет свой жизненный путь [39. S. 14]. Жизненный

путь характеризуется единичностью и неповторимостью, т. е. всегда осуществляется в индивидуальной форме.

Антропологическая функция воспитания, по мнению В. Лоха, становится только тогда понятной, если рассматривать человека не только в горизонте своего жизненного мира, но и своего жизненного пути. Он исходит из общего положения о том, что жизненный путь и воспитание образуют специфическую связь, характеризующую человеческий вид и рассматривает воспитание в целостной связи течения жизни и одновременно жизненный путь человека в аспекте воспитания. В горизонте воспитания решается, какое значение приобретает жизненный путь, а в горизонте жизненного пути решается, какое значение получает воспитание. Тем самым подчеркивается двусторонняя связь воспитания и жизненного пути. Эта связь возникает в человеческом опыте отдельного человека по мере того, как он становится воспитанным и становится осознанной по мере того, как он рефлексивирует свой жизненный опыт [10. с.77].

Кроме того, дальнейшее развитие педагогики в направлении изучения процессов социализации привело к возрождению биографического подхода в педагогической науке, поскольку они были связаны с методами социально-исторического и автобиографического исследования.

Биографическое исследование относится к качественным методам исследования. Герменевтическое осмысление биографических материалов, собранных для исследования или имеющихся в виде биографических документов, рассматривается как важнейший способ получения знаний. К существующим биографическим документам относятся в основном эмпирические источники, такие как дневники, письма, автобиографии, а также к ним добавились в последнее время

фотографии, фильмы, селфи или презентации. Этот анализ биографических материалов в основном ориентирован на стандарты анализа письменных источников. Также нарративное интервью по-прежнему считается основным источником биографических исследований. С помощью анализа нарративных структур и нарративных фигур можно выявить как явные высказывания, так и скрытые текстовые смыслы [56]. Для анализа биографических источников были разработаны различные оценочные методы, такие как нарративно-структурный метод, объективная герменевтика и документальный метод.

Помимо термина биография, важную роль в биографических исследованиях играют также термины биографизация и биографичность. Термин «биографизация» относится к эволюционному измерению биографии [55. S. 47]. Биографизация всегда должна рассматриваться в контексте человека в обществе. С точки зрения социологов (Э. Гидденс, У. Бек) современное общество характеризуется процессом биографизации или биографической эмансипации. В таком обществе у индивида существует большая степень свободы выбора собственной жизненной траектории. Этот термин обозначает условия, при которых биография становится возможной и реальной, и одновременно выражает, что эти условия не просто заданы и фиксированы, а постоянно расширяются и изменяются. Биография становится результатом индивидуальных решений и выборов, имеется простор для конструирования личной идентичности. Биографизация общества как конструирование многообразных и не всегда предсказуемых Я выражается в феномене биографической работы [3. с. 229].

Термин биографичность происходит от греческих слов *bios* и *graphien*, что означает «жизнь» и «описывать», и латинского слова *facere*, что переводится «делать». Биографичность, таким образом, понимается как необходимость и возможность формировать собственную жизнь [17. S. 25]. Биографичность требует осмысления личного опыта и активного преодоления проблем. Люди учатся справляться со сложностями внешнего мира благодаря приобретенному опыту. Биографичность описывает личный код, с помощью которого осуществляется доступ к опыту, т. к. уже известное содержание служит опорой для изучения чего-то нового. Вновь усвоенное должно быть связано со старым, но сначала должен быть создан контекст смысла. Это означает, что известное должно быть найдено в неизвестном, т. е. новое содержание должно быть декодировано на основе старого знания.

Биографические исследования и биографическая работа применяются в образовании взрослых, социальной педагогике, гендерных исследованиях в педагогической науке, а также в специальном и лечебном образовании и школьной педагогике. Они должны рассматриваться диалектически. С одной стороны, это означает, что оба направления имеют собственную предметную область, в которой они действуют, исходят из разных целей и работают с разными методами. С другой стороны, оба направления работают с биографиями одинаково: исследовательски и педагогически. Таким образом, процессы, которые происходят в развитии личности, обучении, воспитании, во всех изменениях на протяжении жизни, могут стать основой как для биографических исследований, так и стимулом для собственного самоанализа и глубокого прояснения проблем в рамках биографической работы [41].

Другой термин идентичный понятию биографическая работа является «биографическая саморефлексия», который был разработан в 1980-х годах Г. Гудионсом и его коллегами. Сейчас оба термина используются как синонимы. Г. Гудионс рассматривает биографическую работу как развитие биографической саморефлексии, благодаря которой создаются условия для более лучшего понимания себя, своей личной истории, а также развития личностных потенциалов в будущем. Она нацелена на познание рутинных интерпретаций и толкований, которые определяют повседневные чувства и действия и восприятие будущего [21. S. 22]. Благодаря биографической работе возможна актуализация биографической рефлексии, в которой человек формирует внутреннюю репрезентацию жизненного пути, выделяя и анализируя отдельные события жизни как субъективные планы своего развития.

Характерной особенностью концепции биографической саморефлексии является с одной стороны, применение методов биографического исследования к изучению собственной жизни. Вторая особенность заключается в том, что обращение к истории жизни больше не является случайностью, а опирается на структурированные упражнения и методические приемы, т.е. осуществляется через управляемую биографическую работу. Биографическая саморефлексия начинается с повседневного общения, но структурируется и организуется в последующем через конкретные стимулы для размышлений через упражнения, игры, групповую работу.

Биографическая работа также тесно связана с терапией. Биографическую работу трудно отделить от различных направлений психотерапии, поскольку они очень похожи по своим целям, инструментам, квалификации специалистов, а также динамике, которую трудно контролировать [40. S. 28].

М. Шпехт-Томанн считает отсутствие терапевтического сеттинга и целенаправленных терапевтических интервенций наиболее важными характеристиками, позволяющими отличить биографическую работу от терапии [54. S.4]. За терапией часто стоит медицинское предписание или медицинские показания. Терапия нацелена на паллиацию и исцеление. Она анализирует, диагностирует и лечит симптомы. Биографическая работа, напротив, понимается как низкопороговое и добровольное предложение и направлена на саморефлексию, самосознание и самоактуализацию индивидов.

Г. Руэ утверждает, что терапия и биографическая работа различаются по глубине и интенсивности. В биографической работе ответственность за процесс в большей степени лежит на клиенте. Кроме того, руководитель биографической работы (групповой или индивидуальной) ограничивается лишь развитием уровня самосознания участников и не ставит целью терапевтические процессы [50. S. 122].

По мнению К. Хёльцле, психотерапия преследует цель определить причину поведенческих расстройств, чтобы устранить или смягчить их с помощью соответствующих вмешательств. Терапия начинается с болезни, страдания и расстройства, терапевтические процессы иницируются сознательно и проникают глубже в подсознание. Биографическая работа направлена на то, чтобы участники научились понимать индивидуальные аспекты развития, прояснять и преодолевать их, чтобы в дальнейшем использовать их в формировании своей будущей жизни [27. S. 33].

Терапевтическое воздействие сознательно фокусируется на углублении, на активизации катарсических процессов, на ориентации на новые пути для преодоления нарушений. Это подразумевает различную структуру отношений между

терапевтом и клиентом. Терапия обычно предполагает долгосрочные доверительные отношения между терапевтом и клиентом, в то время как отношения в биографической работе больше напоминает структуру рабочей группы.

Для терапии необходима квалифицированная профессиональная подготовка, а биографической работой могут руководить люди, имеющие образование в области педагогики, социологии, психологии, теологии и т. д. Таким образом, биографическая работа сама по себе не является терапией, но она может применяться в рамках терапии.

Близким по значению к понятию биографическая работа является биографическое обучение. К биографическому обучению относят процессы образования, которые ориентированы на целенаправленное взаимодействие с биографией. Биографическое обучение как новое направление в образовании взрослых появляется в 60-е годы двадцатого столетия. Оно было ориентировано на приближение к повседневному знанию и жизненным мирам участников образовательного процесса. Жизненный опыт и особенности его формирования становятся в центре образовательной деятельности.

Термин «биографическое обучение» в разных концепциях трактуется по-разному и может быть отнесен к автобиографическому обучению или к обучению на основе биографий других людей. Следовательно, биографическое обучение включает в себя как саморефлексию в виде биографической работы, так и изучение биографий других людей в виде биографического исследования [37. S. 12].

Биографическое обучение предполагает обращение к биографическим событиям, как участников учебного процесса, так и других людей, принадлежащих к различным временам, периодам истории, сословий. Работа в этом направлении

осуществляется путем интенсивных дискуссий и обсуждений, в которых соотносятся индивидуальный опыт, характеристики жизненных историй с историческим опытом поколений.

Биографическое обучение означает работу с собственной историей жизни, прослеживание «красных нитей» в собственной биографии. Это осуществляется через осмысление собственного Я в прошлом, настоящем и будущем, а также через рассмотрение прожитой жизни в форме целостной биографии. В этом процессе субъект осуществляет интерпретацию своей истории жизни, в которой важна не столько фактологически верная хронология и объективно проверяемая правдивость хода жизни, сколько осознанная индивидуальная самоинтерпретация и вытекающее из нее самопонимание.

Почти все формы биографического обучения имеют повествовательный характер. В процессе биографического повествования субъект реконструирует биографический опыт, который он отбирает, интерпретирует и трансформирует. Соответственно, истории жизни являются не только иллюстрациями прожитых жизней, а также дают представление о моделях восприятия и интерпретации человека. Обращение к биографиям способствует созданию благоприятного психологического в группе, сближения участников, освоения нового жизненного опыта. Образовательный эффект биографического обучения достигается через ознакомление, интерпретацию биографий (своей и других) и интериоризацию их в контекст своего существования.

К. Линдмайер, утверждает, что биографическое обучение включает в себя функциональную и интенциональную стороны. Функциональная сторона обучения предполагает учение в процессе жизни. Поэтому всякое обучение уже является биографическим.

Интенциональная сторона обучения включает сознательное изучение собственной биографии и ее присвоение. Интенциональный аспект биографического обучения предполагает принятие во внимание жизненных историй других людей, включение изучения биографий в различные образовательные процессы, расширение сознательного (рефлексивного) отношения к собственной биографии и готовности к работе над ней [37. S. 16].

Биографическое обучение ориентировано не только на индивидуальные чувства и переживания людей, но и на социальную интеграцию. Следовательно, биографическое обучение можно понимать как процесс биографической конфронтации с собственной историей жизни и ее сознательного присвоения с помощью активной переоценки. Этот процесс можно поддерживать, поощрять, интенсифицировать и стимулировать, обращаясь к собственной истории жизни с помощью различных образовательных средств. Таким образом, собственная история жизни становится объектом обучения и преподавания.

Терминологическая путаница и несовершенство понятийного аппарата свидетельствует о том, что биографическая работа как направление деятельности находится еще в процессе становления и нуждается в дальнейшем изучении. И. Мите справедливо утверждает, что биографическая работа обладает высоким потенциалом, который может полностью раскрыться только в том случае, если для нее будет создана прочная теоретическая и методологическая основа и сформулированы минимальные стандарты профессиональной биографической работы [40. S. 9]. Ключевыми качествами здесь являются профессиональная этическая позиция, биографическая компетентность, навыки ведения беседы и консультирования, умение выстраивать рабочие отношения и работать с группами.

1.2 Цели и функции биографической работы

В процессе биографической работы изучаются различные аспекты индивидуальной жизни в историческом, социальном и культурном контекстах.

По мнению К. Линдмайера, целью и содержанием биографической работы является тщательное изучение, глубокое понимание и осознанное формирование индивидуального жизненного пути [38. S. 10]. Каждый человек имеет свое прошлое и нуждается в нем, чтобы осознать свои корни, почувствовать себя частью общества, сформировать свою идентичность и в дальнейшем развивать свою личность на основе жизненного опыта. Поддержка в формировании и дальнейшем развитии идентичности становится необходимой в связи с тем, что условия жизни людей претерпевают значительные изменения. В связи с растущей плюрализацией современного общества и распадом традиционных смыслов люди все чаще испытывают трудности с жизненной ориентацией. Биографическая работа может способствовать дальнейшему развитию идентичности через упорядочивание и осмысленное связывание прошлого, настоящего и будущего. Осмысление собственного прошлого человека способствует его лучшему пониманию в настоящем и возможному формированию будущего.

По мнению К. Хельцле, поводом для биографической работы могут быть следующие факторы [27. S.32]:

- потеря или разлука с родной семьей и важными фигурами привязанности, например, в случае приемных и усыновленных детей;
- резкие и травмирующие жизненные события, связанные с потерей привычных людей, мест и условий жизни, например, миграция, бегство и высылка;

- инвалидность, старость, хронические заболевания и болезни, связанные с деменцией;
- условия жизни, которые характеризуются бедностью, заброшенностью и отсутствием доступа к ресурсам, не способствующих развитию и планированию жизни.

Исходя из этого, по мнению К. Хёльцле, целью биографической работы является активизация жизненных ресурсов человека. Это происходит за счет восприятия и анализа собственной биографии как накопления ресурсов. Приобретенные биографические ресурсы осознаются в процессе рефлексии и помогают справиться с жизненными проблемами. Перенос этих ресурсов на текущую проблемную ситуацию позволяет людям успешно справляться с кризисами. Воспоминания об успешных стратегиях преодоления кризисных ситуаций в прошлом укрепляют самооценку и способствуют восприятию ресурсов как возможностей самоподдержки в текущей ситуации. В качестве источника ресурсов могут выступать также жизненные цели. Чем более конкретным и эмоционально значимым является видение собственного будущего, тем больше ресурсов оно может активизировать [26].

По мнению К. Линдмайера, следует различать следующие три цели биографической работы:

- Укрепление автобиографических компетенций за счет приобретения способности работать с собственным прошлым.
- Реконструкция индивидуальной истории жизни, т. е. целостное понимание собственной биографии может быть получено путем вспоминания отдельных жизненных событий и переживаний.

- Интеграция истории жизни путем превращения полученных знаний в полезный ресурс для будущего, а также путем рефрейминга (переинтерпретации) негативных жизненных событий или переживаний, таких как разрывы, противоречия и личные неудачи, путем их позитивной переработки и, таким образом, превращения их в полезные [37. S. 25].

По мнению Г. Клингенбергера, биографическая работа направлена на реализацию следующих целей: дает возможность рефлексировать жизненные истории, актуальные жизненные ситуации и проекты; способствует пониманию общего и различного в развитии людей; создает основу для совместного обучения и действия [31. S. 43].

Большинство авторов, изучающих специфику и особенности биографической работы, подчеркивают ее темпоральный характер. В биографической работе задействованы три времени, которые могут влиять друг на друга:

- Память о прошлом как жизненный баланс.
- Сопровождение в настоящем как совладание с жизнью.
- Перспектива на будущее в виде планирования жизни [26. S. 71].

Эти три аспекта – балансирование жизни, преодоление жизненных трудностей и планирование жизни – служат для поддержки и побуждения людей к принятию ответственности за формирование собственной жизни.

Балансирование жизни – это взгляд человека на уже прожитую жизнь и ее осмысление и интерпретация. Осмысление собственного прошлого может обеспечить человеку чувство защищенности, укрепить уверенность в себе и помочь лучше справиться с трудными ситуациями. Это дает возможность

извлечь из памяти события и переживания прошлой жизни, расположить их в хронологическом порядке, задокументировать, сохранить и справиться с ними. В ходе этого путешествия в ментальное прошлое становится возможным развитие понимания собственной истории жизни, более осознанное переживание настоящего и лучшее планирование с точки зрения собственных перспектив.

Взгляд на собственную биографию также определяется сегодняшним восприятием ситуации. Этот так называемый «порог настоящего», который определяет, что вспоминается, переживается и передается из биографии в настоящий момент. Под порогом настоящего понимается текущая перспектива, с которой рассматривается собственная история жизни.

Поэтому восприятие нынешнего порога настоящего участниками биографической работы очень важно для понимания перспектив развития человека. Однако восприятие настоящего в значительной степени определяется индивидуальным жизненным опытом и переживаниями, которые зачастую оказывают формирующее влияние на развитие всей личности. Поэтому опыт прошлого обычно переносится в настоящее, чтобы перестроить, конкретизировать и переинтерпретировать его [49. S. 10].

Это означает, что биографии – это всегда субъективная реальность и истина, которая верна только для конкретного человека. Мы никогда не воспринимаем факт сам по себе, а всегда фильтруем его через собственные субъективные оценки и интерпретации. То, что мы воспринимаем как биографически значимое, зависит также от так называемого «порога настоящего».

Третьим аспектом работы с биографией является планирование жизни. Работа над биографией всегда направлена

в будущее. Б. Латшар отмечает, что формирование будущего на основе знания своих истоков «может стать девизом для биографической работы» [35]. Г. Руэ также определяет биографическую работу как «формирование настоящего всей жизни в размышлениях о прошлом с целью формирования будущего» [49. S. 4].

Согласно Г. Клингенбергеру, будущее проектируется с разных точек зрения. Интуитивное планирование жизни определяется в большей степени эмоциями человека. В процессе планирования объединяется прошлый жизненный опыт с рефлексией и чувствами. Здесь важно работать с образами будущего, которые являются основой для жизненных целей.

Исследовательское планирование будущего фокусируется на разворачивании прошлого и построении на этой основе проектов будущего. Определяющим здесь является способность формулировать жизненные цели, которые должны отвечать следующим критериям: позитивность, измеримость, достижимость и личностность.

Проективное планирование жизни имеет более рациональную направленность. При таком планировании намечаются будущие цели и разрабатывается план их достижения. Основное внимание уделяется разработке стратегий достижения целей.

Рекурсивная перспектива планирования жизни включает все упомянутые аспекты и выводит из них следствия, связанные с корректировкой и совершенствованием планирования [31. S. 162].

Три измерения времени имеют непосредственное отношение к работе над биографией. Биографическая работа охватывает весь жизненный период от рождения до конца собственной жизни.

Тройное временное измерение биографии имеет важное значение для развития и понимания человеческого существования. Однако эти измерения можно разделить лишь аналитически, т. к. биография всегда проявляется в изменении перспективы между прошлым, настоящим и будущим. Это означает, что наше текущее восприятие действительно всегда определяется тем, что мы уже пережили до этого момента. Однако эти переживания отнюдь не обязательно обрабатываются и запоминаются именно в таком порядке.

Применительно к биографической работе это означает, что нельзя считать, что события излагаются точно в хронологическом порядке. Скорее всего, в биографических нарративах всегда присутствуют «скачки» и последующие дополнения, поскольку связь событий по содержанию является более важной, чем порядок их следования [47. S. 146].

Это также означает, что акцент на временной последовательности событий не обязательно помогает стимулировать биографические нарративы, но, напротив, может даже помешать им. Поэтому в работе над биографией важно быть максимально открытым в проведении беседы, чтобы у участников было максимальное «пространство для развития собственной формы» (Г.Розенталь), т.е. для структурирования и изложения своей биографии по известным только им системам координат. Временной горизонт – лишь одна из возможных вариантов структурирования жизни человека.

Г. Руэ акцентирует внимание на трехуровневой модели биографической работы. Он подчеркивает, что она осуществляется на индивидуальном, социальном и глубинно-психологическом уровнях. Биографическая работа начинается с одного из трех уровней и постепенно переходит на два других. В результате достигается целостное понимание и осмысление индивидуальных биографий [49. S. 13].

Первый уровень(личности) относится ко всей индивидуальной истории жизни. Рассматривая личную биографию, можно выйти на изучение отдельных, индивидуальных событий и переживаний.

Второй уровень включает в себя социальные отношения. Здесь индивид включается в свое окружение и получает возможность в процессе биографической работы осознать, как социальные события сформировали его собственную биографию.

Третий уровень охватывает бессознательное и связан с интересами, желаниями, а также табу, которые являются препятствием или движущей силой в жизненной истории человека.

В профессиональной литературе также рассматриваются функции и влияние биографической работы на индивида и группу. Следует подчеркнуть, что функции биографической работы должны быть адаптированы к соответствующему рабочему контексту и к целевой группе. В качестве важной функции биографической работы называется развитие идентичности и интеграция жизненного опыта индивидов. Угроза чувству идентичности человека может быть вызвана следующими причинами, таких как биографические разрывы, личные кризисы или даже поворотные моменты. Работа над биографией используется для предотвращения этого и поддерживает развитие идентичности на трех уже описанных временных уровнях. Таким образом, биографическая работа помогает людям подтвердить пройденный ими жизненный путь и принять себя такими, какими они стали, т. е. идентифицироваться с собой.

Другой важной функцией биографической работы, по мнению К. Хёльцле, является стабилизация и помощь человеку в преодолении жизненных трудностей. В неожиданной

и новой ситуации потрясений работа с биографией поддерживает и стабилизирует людей, переживших серьезный, драматический опыт.

С другой стороны, человек получает информацию о том, как использовать свои ресурсы для преодоления кризисов и изменений. Благодаря биографической работе над историей своей жизни становится возможным развитие личности, которое сопровождается самостоятельностью и самодеятельностью [37. S. 16].

Другой важной функцией биографической работы является активизация ресурсов. В этом отношении активизируются и становятся доступными «текущие и исторически приобретенные ресурсы для преодоления критических жизненных событий и биографических проблем» [26. S. 73]. Под ресурсами в контексте биографической работы понимаются: позитивные личностные потенциалы и потенциалы окружающей среды, которые используются человеком для удовлетворения своих основных потребностей, для решения задач возрастного развития, для успешного преодоления стрессов повседневной жизни [26].

Благодаря структурированному взгляду на историю собственной жизни биографическая работа способствует также биографической рефлексии, с помощью которой можно распознать связи и разрывы в жизненном пути, обнаружить сильные стороны и возможности для роста. Таким образом, работа с биографией обеспечивает ориентацию и в то же время побуждает человека к дальнейшему формированию своего жизненного пути.

Следует также подчеркнуть смыслообразующую функцию работы над биографией и активизацию образовательных

и развивающих процессов посредством работы над биографией. Работа над биографией в группе также способствует развитию чувства общности, способности к изменению перспектив, принятию других и укреплению доверия.

1.3. Теоретические подходы в биографической работе

Потенциал работы с биографией может быть полностью раскрыт только при условии знания соответствующих традиций и лежащих в их основе теоретических предпосылок. Поэтому необходимо описание различных традиций, оказавших влияние на биографическую работу и прослеживание их дальнейшего развития или трансформации.

Исследования биографий в области социальных наук

В области социальных наук существуют различные методы, которые используются в исследованиях биографий для получения информации о влиянии окружающей среды и общества на жизнь и жизненные траектории человека. В социальных биографиях находят отражения внешние обстоятельства жизни человека и то, как они влияют на его жизнь. Эти социологические исследования биографии являются важными инструментами для биографической работы.

В. Фукс-Хайнринц под биографическими исследованиями понимает «все исследовательские подходы и направления в социальных науках, имеющие в качестве основы данных (или наряду с другими данными) истории жизни, рассказанные или сообщенные рассказы о жизненном поведении и жизненном опыте с точки зрения человека, проживающего свою жизнь» [24].

Биографическое исследование – это систематическая разработка и выявление субъективных структур смысла (с использованием инструментов качественного исследования) на фоне соответствующих контекстов (современной истории,

окружения, культуры, повседневной жизни). В рамках биографической работы речь также идет о восприятии и понимании субъективных структур смысла, но ориентированных на конкретные формы поддержки и сопровождения людей в различных жизненных ситуациях. Следует заметить, что для биографической работы могут быть использованы лишь отдельные инструменты социологического исследования биографии.

Наибольшее влияние на развитие биографической работы оказало разработка и внедрение в практику биографических исследований метода нарративного интервью. Нарративное интервью – это метод сбора данных в социальных науках. На основе дискуссий 1970-х годов Ф. Шютце в рамках «Рабочей группы билефельдских социологов» разработал нарративное интервью, в центре внимания которого находится биографический опыт интервьюируемого. Этот метод часто используется в биографической работе со взрослыми. Роль интервьюера сводится к тому, чтобы запустить поток повествования и поддерживать его с помощью определенных стимулов.

Согласно Ф. Шютце, перед интервьюером стоит особая задача – побудить человека рассказать историю, т. е. раскрыть отрывки из своей жизни, которые являются для него значимыми. Интервьюер не вмешивается во время рассказа и делает записи, чтобы потом иметь возможность задать вопросы на понимание и углубление.

В дальнейшей беседе, как правило, задаются нарративные вопросы с целью получения дополнительной информации. Важно, чтобы интервьюер задавал открытые вопросы, т. е. не закрытые, на которые можно ответить только «да» или «нет».

Идеи нарративного подхода в биографических исследованиях были перенесены в практику биографической работы.

Особый подход, который получил развитие в последнее время в работе с молодежью – это *диалоговая биографическая работа*. Это подход, который основан на реконструкции социальной действительности из перспектив самих участников взаимодействия. Как подход в социальной работе он является модификацией метода нарративного интервью в контексте решения различного рода задач биографической работы.

Диалоговая биографическая работа во взаимодействии с молодежью способствует решению следующих задач:

- улучшение процесса понимания себя и других;
- преодоление дефицитов поведения, развитие коммуникативных навыков (особенно у молодых людей из проблемных семей) [40. S. 131].

Диалоговая биографическая работа в сфере взаимодействия молодежью может осуществляться в двух формах: в условиях повседневной жизни и в рамках институционального взаимодействия [40. S. 130].

Интересным представляется исследовательский подход, разработанный Г. Розенталь и коллегами, направленный на изучение жизненных историй молодежи со сложными процессами перехода от школы к профессии. Организация биографических бесед с молодежью способствовали не только лучшему пониманию других, но и активизировали процессы биографического самопонимания.

Диалоговая биографическая работа рассматривалась как форма помощи молодежи в расширении своего взгляда на жизнь, на свои возможности и опции действий. При изучении конкретных случаев акцентировалось внимание на факты, свидетельствующие о возникновении трудностей биографического развития молодежи. Помимо понимания проблем, связанных с карьерой, обращалось внимание на поиск необходимых компетенций по преодолению проблем и трудностей.

Особое внимание в рамках диалоговой биографической работы уделялось работе по осознанию пробелов в семейной истории. Это осуществлялось на основе работы с генограммой, благодаря чему удавалось лучше понимать особенности семейной системы [48. S. 26–28].

Психоанализ

В основе психоанализа лежит трехуровневая модель психики: сознание, предсознательное и бессознательное. Уровень сознания включает в себя мыслительные схемы, интерпретационные модели и личное восприятие, к которым можно сознательно обращаться и вспоминать. На уровне предсознания находятся события, которые всплывают в памяти при возникновении импульса воспоминания или в виде рассказа, в виде запахов, предметов и т. д. На уровне бессознательного находятся события, которые забылись. Все события и переживания жизни хранятся на одном из этих уровней и продолжают сознательно или бессознательно проявляться в психике человека.

Биографическая работа может также затрагивать бессознательные части истории жизни. Зачастую биография должна быть проработана из глубин психики с помощью биографической работы и не всегда бывает доступна. Некоторые детали биографии могут не только казаться забытыми, но и быть вытесненными и похороненными. При эмпатическом и бережном отношении к этим скрытым аспектам психики можно создать пространство для дальнейшего развития личности.

Кроме того, защитные механизмы клиентов важны для психоанализа, поскольку они являются признаком того, что о предмете, вызвавшем эту реакцию, нельзя говорить или думать по определенным причинам. Возможно с этой

защитной реакцией связано какое-то болезненное событие. Следует подчеркнуть, что в биографической работе такие защитные механизмы никогда не разрушаются и тема, вызвавшая такую реакцию, не исследуется дальше, если только клиент сам не настаивает на этом.

Важную роль в психоанализе также играют феномены переноса и контрпереноса. И. Мите описывает перенос как процесс, в котором поведение людей, с которыми человек общается в настоящем, напоминает ему о других людях из прошлого. Контрперенос в контексте биографической работы означает реакции специалиста на переносы участников [40. S. 51].

Знание собственных «проблемных зон» помогает фасилитатору понять и распознать процессы переноса и контрпереноса. В психоанализе основное внимание уделяется реконструкции раннего детского опыта. Предполагается, что эти переживания объясняют развитие нашей личности, а также наши сегодняшние действия.

Это влияние детских впечатлений на последующую жизнь описывалось разными исследователями. Так, например, психоаналитик А. Миллер является автором многочисленных публикаций, посвященных влиянию детства на взрослую жизнь. Одна из ее теорий заключается в том, что унижения, перенесенные в детстве, впоследствии передаются другим людям. А. Миллер утверждает, что признание и понимание собственного опыта необходимо для того, чтобы избежать его повторения. Центральным моментом является осознание последствий собственного воспитания, чтобы в дальнейшем не стать бессознательной жертвой своего воспитания и не повторить все то, что с ним произошло в детстве [5].

Однако не только унижения в собственном детстве могут иметь биографический эффект. З. Бернфельд отмечал: «Воспитатель обычно имеет дело с двумя детьми: с тем, который сейчас перед ним, и с тем, которого он вытеснил в себе самом» [цит. по 16]. Поэтому необходимо знание собственной истории жизни и неосознанных состояний, которые всегда более или менее явно проступают в действиях и поступках. Все это помогает избежать бессознательной проекции своих собственных аспектов личности и непроработанных конфликтов на других людей. Этот критический самоанализ является основополагающим для всех областей применения биографической работы.

Гуманистическая психология

Гуманистическая психология включает в себя широкий спектр различных методов консультирования и терапии. Общими для всех этих методов являются обращение к актуальным событиям и целостный взгляд на человека, подчеркивающий его автономию и способность к дальнейшему развитию. Целью гуманистической психологии является дальнейшее развитие личности, в том числе на основе проблемных ситуаций, а не решение проблем как таковых. Для успешного развития личности необходимо научиться распознавать и использовать внутренний опыт, что позволит накапливать его и интегрировать в самовосприятие.

Три направления гуманистической психологии особенно актуальны для работы с биографией. Первое – это образ человека, лежащий в основе гуманистической психологии. Образ человека, содержащий в себе постоянное стремление к дальнейшему развитию, можно рассматривать как сущностное основание для биографической работы. В нем заложены элементарные базовые предпосылки для работы над биографией.

Поскольку каждый человек несет в себе импульс к личностному развитию, подготовка биографической работы зависит от создания ситуации, в которой участник хотел бы раскрыться и развиваться дальше. Кроме того, для успешной биографической работы необходимы аутентичные отношения между клиентом и фасилитатором. Такие отношения возможны благодаря саморефлексии и здоровому базовому отношению к клиенту, а также поведению во время беседы. Участники биографической работы являются «экспертами самих себя» и должны ощущать это через уважение и признание со стороны фасилитаторов.

Второе направление – это терапия и консультирование, ориентированные на клиента. Терапия и консультирование, ориентированные на клиента, основаны не столько на разговорных техниках, сколько на базовом отношении, которое позволяет осуществлять полезное и выгодное общение. Базовая установка, возникающая при работе с клиентом, должна характеризоваться аутентичностью, позитивным вниманием и уважением к другому человеку, а также эмпатией к его жизненной ситуации и проблемам. В ходе беседы клиент должен ситуативно реагировать на то, что он только что услышал. Фасилитаторы не дают советов по улучшению ситуации, их задача – активно слушать и резюмировать то, что, по их мнению, они поняли.

Третье направление – это взаимодействие, ориентированное на тему. В рамках тематической интеракции (TZI) процесс обучения будет эффективным, если удастся установить динамический баланс между рамочными условиями (Clobe), разрабатываемой темой (Es), интересами отдельных людей (Ich) и динамикой группы (Wir). Как и в тематической интеракции руководитель группы биографической работы является не только модератором, но участником. Личность

руководителя является педагогическим и терапевтическим «инструментом», моделью поведения для группы.

В контексте профессиональной биографической работы сознательное использование интерсубъективного подхода требует восприятия рассказчика во всей его полноте. В работе с биографией взаимодействие всегда носит партисипативный, диалогический и кооперативный характер и направлено на выработку вместе с клиентом подхода к его жизненному опыту и совладанию с жизнью с учетом соответствующих актуальных биографических, культурных и политических событий, а также его прошлого и настоящего жизненного мира.

Системная семейная терапия

Основным условием системной семейной терапии является включение в процесс лечения всей семьи. Даже если только один из членов семьи демонстрирует необычное поведение и, таким образом, выступает в роли носителя симптомов, основная проблема затрагивает всех членов семейной системы.

Система – это совокупность элементов или объектов вместе с отношениями между этими объектами и их характеристиками. Система образуется в результате разделения внешней среды и внутренней системы. В. Сатир сыграла важную роль в развитии системной теории. Она описывает систему как совокупность отдельных элементов, которые одинаково важны и связаны со всеми остальными элементами. Каждый отдельный элемент служит стимулом для всех остальных. Система определяется взаимодействием отдельных элементов в виде действий, реакций или взаимодействий. В центре внимания системного подхода находятся динамика, паттерны и взаимосвязи между членами системы [7. с. 27].

В работе с биографией также используются два метода системной семейной терапии – семейная констелляция и работа с генограммой. В семейной констелляции целью является выделение определенного места для членов семьи или их представителей (например, игровых фигур). Это может вызвать эмоции, размышления и внутренние импульсы для участников. Цель метода семейной констелляции – показать осознанные или неосознанные отношения, понять и их реконструировать. Другой целью этого метода является достижение вариантов решения проблем путем перестановки членов семьи.

В работе с генограммами обстоятельства семей фиксируются с помощью простых символов, так называемых пиктограмм. Генограмма – это графическое изображение семейного древа. Работа очень похожа на составление родословной, но в генограмму вносятся больше информации о членах семьи, например, род занятий, внесемейные отношения или разводы. Цель работы с генограммой – лучше распознать связи внутри семьи. Она показывает не только фактические данные о происхождении. С течением поколений становятся видны повторяющиеся паттерны и модели поведения семьи. При использовании генограмм следует помнить, что они могут быть мощным вмешательством, поскольку с их помощью можно выявить бессознательные, неизвестные или травмирующие события.

Системная семейная терапия важна для работы с биографией в двух отношениях. С одной стороны, это значение обусловлено теоретическими предпосылками. Расширение взгляда на то, что человек всегда является частью всего семейного контекста, также имеет решающее значение для работы над биографией. С другой стороны, системная семейная

терапия важна и с методической точки зрения, поскольку в работе с биографией используются такие методы, как семейные конstellации, так и генограммы. Это различные возможности и методы, которые позволяют лучше понять происхождение и становление человека, и возможно, распознать красную нить, связывающую его жизнь воедино.

Устная история

Биографическая работа также связана с устной историей, которая берет свое начало в исторической науке. Термин «устная история» возник в 1930-х годах. Устная история получила развитие в США как критический подход в исторической науке. Устная история называется критическим подходом, поскольку в центре внимания этой науки находится использование не письменных источников, а оценка устно передаваемых источников, т. е. устной истории и представляет собой рассказы простых и неизвестных людей. Это способ дать возможность обычным людям, а не только знаменитостям, рассказать о своей жизни и перспективах.

Метод устной истории используется в основном для изучения повседневной истории, локальной истории, т. е. современным свидетелям предлагается рассказать о своем биографическом опыте и связать его с современными или политическими событиями. Обычно это свидетели-современники, которые не оказали влияние на большую историю, но переживших те или иные события в качестве жертв, исполнителей или зрителей. В этом случае они также ценятся как источник историографии.

Устная история преследует три цели: создание и сохранение источников, реконструкция обычных и повседневных историй и воспроизведение исторических событий в контексте субъективного опыта. Создание и сохранение источников

означает, что знания, полученные в ходе повествования, обрабатываются и сохраняются таким образом, чтобы они были доступны потомкам в качестве источника информации.

Реконструкция обыденной и повседневной истории предполагает использование устно передаваемой информации о событиях повседневной жизни, которые сознательно или бессознательно не были зафиксированы письменно.

Воспроизведение исторических событий и происшествий в контексте субъективного опыта достигается путем сбора и обработки устно передаваемой информации, связанной с субъективным переживанием тех или иных исторических событий. В этом случае устная история напоминает социологические биографические исследования, в которых использованы инструменты оценки и интерпретации.

Как в устной истории, так и в биографических исследованиях, используется нарративное интервью, но с акцентом на отдельные части биографии, а на биографию в целом. Для биографической работы важен следующий аспект устной истории – история обычных и неизвестных людей также является частью общей истории и, следовательно, претендует на то, чтобы быть заархивированной и доступной.

В биографической работе такая перспектива позволяет рассматривать личность в историческом и социальном контексте. Таким образом, социально-пространственный контекст биографии также открывается для биографической работы.

Антропософская биографическая работа

Антропософия – духовное мировоззрение и мироощущение, основанное Р. Штайнером (1861–1925) и ориентированное на природу, ее ритмы и процессы. Штайнер рассматривал тело, душу и дух каждого человека как единство

и верил в то, что в каждом человеке заложен потенциал развития. Антропософия рассматривает жизнь человека в трех основных направлениях (биологическое, душевное, духовное) и делит земное существование на семь ступеней. Ход жизни человека является отправной точкой для работы над биографией. Развитие человека происходит в семилетнем ритме.

Прежде всего, выделяются три основных этапа жизни, каждый из которых длится около 21 года: время физического, психического и духовного развития. В первые 21 год на первый план выходит биологическое развитие, с 21 до 42 – психическое, а с 42 – духовное, которое возможно благодаря работе эго. Эти основные этапы жизни снова делятся на три части. Период физического развития – это детство, школа и юность. В период телесного развития осуществляется связь с собой и миром. В период психического развития происходит познание себя и освоение мира. В период духовного развития можно реализовать свои будущие импульсы в мире. Таким образом, то, что было познано и пережито на физическом плане, повторяется на душевном и может стать условием для духовного развития [19].

В биографической работе анализируются различные аспекты индивидуального семилетия. Распознав биографические законы, можно лучше понять опыт. Характеристика основных периодов развития и основных проблем (тем), которые стоят перед каждым человеком на конкретном этапе жизненного пути представлена в приложении 2.

Антропософская биографическая работа основывается на идеях и руководящих принципах антропософии Р. Штайнера. Он не опубликовал книгу с названием «Биографическая работа», но в его книгах и лекциях есть многочисленные ссылки на идеи биографической работы, например, в лекциях

«Общее изучение человека» (1919). Публикация книги «Жизненные кризисы – жизненные шансы» (1979) позволяет считать голландского врача Б. Ливехуда «основателем» антропософской биографической работы [4]. Также книги Г. Буркхард «Возьми жизнь в свои руки» и «Жизнь продолжается» считаются классическими в антропософской биографической работе [1; 2].

Антропософская биографическая работа начинается с актуальных вопросов человека и руководствуется ими. Она сопровождает и поддерживает индивидуальный путь развития человека. Биографическая работа может способствовать развитию осмысленного и более открытого отношения к собственной биографии и, таким образом, сознательному ощущению, распознаванию и признанию жизненных связей. Это создает основу для более свободного формирования собственного будущего.

Работа с биографией на антропософской основе позволяет показать, как биографические ритмы и закономерности действуют в течение жизни за пределами жизни отдельного человека. В жизненном пути человека есть переживания и события, причины и следствия которых невозможно найти в рамках одной земной жизни.

Человек интегрирован как микрокосм во весь макрокосм и его собственная биография включена в общее развитие человечества. Биографическая работа на антропософской основе понимает течение жизни как длительный путь развития человеческой индивидуальности через прошлые и будущие воплощения, связанные друг с другом.

По мнению А. Розна, «то, с чем человек сталкивается между рождением и смертью», является фрагментом индивидуальной судьбы, которая по-разному «тесно связана с историческими – коллективными течениями судьбы» [46]. Кроме

того, согласно антропософской философии, жизнь имеет универсально действующие законы, которые влияют на каждого человека и его земную жизнь.

Этими влияющими элементами являются, прежде всего, лунные узлы и семь планет нашей Солнечной системы: Луна, Меркурий, Венера, Солнце, Марс, Юпитер и Сатурн. Центральную роль играют также 12 знаков Зодиака – хорошо известные в астрологии созвездия. Определенные фазы жизни, а также влияние кармы и реинкарнации также являются важными базовыми элементами антропософски ориентированной биографической работы.

В антропософской биографической работе прорабатываются и анализируются темы, которые табуированы или не получают должного освещения в традиционной биографической работе. Это могут быть вопросы позитивного значения кризисов и болезней в жизни человека. Они рассматриваются не как помехи и препятствия, а как «катализаторы человеческого развития» [57. S. 71]. Благодаря глубинному рассмотрению болезни или кризиса в жизни, можно выявить направление, в котором следует человеку развиваться дальше. Биографическая работа в контексте антропософии призвана помочь человеку стать уверенным в себе, свободным творцом своей судьбы.

Антропософская биографическая работа базируется на антропософской модели человека и поэтому не может быть полностью интегрирована в практику традиционной биографической работы. Есть опасность, что образ человека в антропософии может не соответствовать мировоззрению участникам биографической работы, а отдельные положения и подходы быть непонятны, так как они могут не знать основных положений этого учения.

Таким образом, биографическая работа базируется на различных теоретических подходах, что создает многообразие практических вариантов решений проблемных ситуаций, возникающих в жизни людей.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1. Методы работы с биографией

В биографической работе используются разнообразные методы, которые могут помочь вызвать воспоминания, привести к более интенсивному знакомству с собственными достоинствами и недостатками, способствовать принятию собственной жизни.

И. Мите различает в зависимости от контекста возникновения неспецифические, модифицированные и самостоятельные методы биографической работы [40. S. 41]:

– неспецифические методы включают в себя содержание и элементы, которые аналогично используются в других групповых ситуациях (например, игры и упражнения для знакомства друг с другом);

– модифицированные методы заимствованы из различных дисциплин и адаптированы для использования в биографической работе (например, использование генограмм или нарративное интервью);

– самостоятельные методы разработаны заново или доработаны специально для работы с биографиями (например, нарративное кафе, книги жизни или кейсы памяти).

Методы можно также разделить по способу воздействию на человека или группу. И. Мите перечисляет следующие методы в этом контексте:

- нарративные;
- автобиографическое письмо;
- творческие;
- телесные и сенсорные;
- методы с использованием медиа;

- медитативные и ассоциативные;
- визуализации;
- ролевые игры и работа с констелляцией.

Нарративные методы стимулируют рассказывание жизненной истории с помощью открытых повествовательных импульсов. К ним относятся, в частности, случаи воспоминаний, раунды знакомства или нарративные кафе. В нарративных методах участникам предлагается рассказать историю своей жизни. Благодаря такому свободному рассказу собеседники получают возможность установить новые связи в том, что они рассказывают, и придать истории свой собственный смысл. Пока участники рассказывают свои истории, интервьюеры не задают заранее сформулированных вопросов. Для того чтобы углубить уже затронутые аспекты повествования, интервьюеры могут задавать вопросы.

Такой процедурой, которая может дать импульс к повествованию, является обращение к участнику через размышление об имени. Этот прием подходит для индивидуальной работы. У каждого человека очень индивидуальное отношение к своему имени. Имя выбирается не само по себе, иногда с ним связаны традиции или ожидания. В именах также отражается развитие общества. Впервые имя упоминается в свидетельстве о рождении – первом официальном документе каждого человека. Изучение собственного имени – это мягкое введение в биографическую работу [49. S. 36].

Примером нарративного метода также является нарративное кафе. И. Мите пишет, что нарративное кафе считается одним из старейших методов в работе над биографией. Он часто организуется и сопровождается профессионалами, которые занимают позицию модератора. Участники должны чувствовать себя комфортно на мероприятии, поэтому необходимо

заботиться о создании благоприятной атмосферы. Это делается для того, чтобы стимулировать беседу между участниками. Помещение может быть украшено картинами или предметами, соответствующими теме мероприятия. Нарративное кафе предлагает платформу для объединения самых разных людей.

Важная функция нарративного кафе – это открывать многообразие перспектив и благодаря этому достигать понимание других людей [14].

Существуют разные формы нарративного кафе:

1. Классическая форма. Приглашается рассказчик, который рассказывает о своей жизни в целом или отдельном периоде, а слушатели активно вовлечены в этот процесс. После рассказа гости могут задавать вопросы.
2. Круг рассказов. Здесь каждый участник группы является рассказчиком, последовательно друг за другом.
3. Межпоколенная работа. Здесь пожилые люди рассказывают молодежи о тех процессах, которые происходили ранее, а молодые люди могут задавать вопросы или происходит обсуждение общей темы молодыми людьми и пожилыми.
4. Магазин воспоминаний. Здесь собираются предметы повседневности начала двадцатого столетия в форме выставки и обсуждаются ее участниками.

Таким образом, существуют разные методы работы нарративного кафе, при выборе любой из форм следует учитывать уровень подготовленности участников группы, какова их мотивация и атмосфера в самой группе. [40. S. 108–109].

Автобиографические методы письма используются для письменной фиксации значимых событий жизни. В автобиографическом письме человек записывает свою историю

и при необходимости зачитывает ее другим. В процессе такого письма новые темы могут стать доступными для самого человека.

По мнению И. Мите, преимущество автобиографического письма заключается в том, что человек сначала работает со своей историей наедине, прежде чем поделиться ею с другими. Стимулы для такого письменного исследования основных тем жизни всегда должны быть позитивными. Участники сами могут выбрать определенное направление для своего повествования [40. S. 42].

М. Шпехт-Томанн отмечает, что, записывая свои переживания, человек дистанцируется от них, что в случае стрессовых событий может иметь облегчающий эффект [54. S. 92]. К этому методу относится также ведение дневников.

Для облегчения автобиографического описания Г. Клингенбергер предлагает представление жизни или ее части в виде сказки. Участники должны следить за тем, чтобы придерживаться обычной структуры сказки. Например, должен быть главный герой, который сталкивается с проблемой, меняющей его жизнь. Как и в сказке, герой или героиня должны пройти испытание, столкнувшись с различными конфликтами, и выйти изменившимся [31].

Методы визуализации позволяют получить общее представление о жизни и распознать связи в биографии с помощью визуальных или графических представлений. Благодаря такому изображению собеседники могут заметить связи с обсуждаемой темой, которые до сих пор оставались незамеченными. Примером такого метода визуальных или графических представлений является генограмма.

С помощью этого метода клиент часто получает более осознанное представление о своем происхождении и о тех членах

семьи, которые особенно сильно повлияли на его формирование. При этом записываются все имена родственников и распределяются по соответствующим поколениям. Использование символов и добавление фотографий различных людей может еще больше обогатить представление. Эту генограмму можно использовать в дальнейшей работе, задавая вопросы о семье или отдельных людях.

Творческие методы используются для изображения индивидуальных переживаний и событий. Через живопись, рукоделие, пение можно узнать больше об участниках, чем они сами осознают и совместный обмен мнениями помогает им осознать это [40. S. 42]. Кроме того, к творческим формам самовыражения можно отнести танец, театр или пантомиму.

Значимость креативных методов для активизации ресурсов участников в процессе биографической работы проявляется двояко. С одной стороны, креативные методы используются «как метод, активизирующий опыт, чтобы вызвать и активизировать биографические воспоминания, ассоциации и эмоции». С другой стороны, они используются «как средство выражения для творческой обработки и выражения биографически значимых тем и преодоления их с помощью творческого самовыражения» [27. S. 49].

Одной из таких креативных процедур является представление жизни в виде нарисованной жизненной панорамы. Этот метод подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы. В этом методе участники должны сначала записать важные для них жизненные ситуации и людей. Затем следует подумать о том, как записанные ситуации и людей можно представить в виде кривой жизни, от момента рождения до текущего момента, со взлетами и падениями, как обзор жизни в виде панорамной картины на большом листе бумаги и в ярких цветах.

Для работы над биографией также используются различные медиа. Воспоминания вызываются, например, когда участники держат в руках или рассматривают фотографии и предметы прежних времен. Примером такого метода может служить так называемый чемоданчик памяти, который наполняется, в частности, предметами быта из прошлого и таким образом стимулирует работу памяти у пожилых людей и побуждает молодых задавать вопросы.

Идея метода «чемодана памяти» принадлежит лондонской организации Age Exchange, объединяющей представителей разных поколений. В таком «чемодане памяти» могут храниться, например, детские игры, шарики, детские книги, предметы быта прошлых лет, такие как крем для обуви, талоны на питание, военные фотографии и т. д. Значение отдельных предметов каждый участник определяет по-своему, исходя из истории своей жизни.

По мнению М. Шпехт-Томанна, этот метод особенно удобен для работы с группой. Ведущие могут взять с собой чемодан, наполненный предметами из прошлого. Они также могут попросить участников принести какой-либо предмет из своего прошлого, чтобы поделиться воспоминаниями о нем. Эти предметы могут символизировать «мост в прошлое», и в процессе обмена мнениями о них можно стимулировать связанные с ними воспоминания в работе с пожилыми людьми [54. S. 114]. Описание занятия «Чемодан воспоминаний» приводится в приложении 3.

Телесные и сенсорные методы включают в процесс биографической работы память тела через запахи, движения и прикосновения. В этом телесном методе воспоминания вновь становятся осознанными благодаря физическим движениям, прикосновениям или задействованию органов чувств

[40. S. 43]. Процедуры, обращенные к телу и чувствам, активизируют и используют память тела, например, с помощью старых народных песен или песен-хитов. Процедура полезна не только в групповой работе, но и может быть хорошо использована при индивидуальной работе. Собственная биография может восприниматься через пение или прослушивание песен не только из прошлого, но и из настоящего, в связи с культурной идентичностью участников и стимулировать размышления о собственной биографии.

Биографическая работа может проводиться также посредством медитативных и ассоциативных методов, которые стимулируют воспоминания на бессознательном уровне. Воспоминания активизируются с помощью фантазийных путешествий. Также могут быть использованы, например, ассоциации с картинками для стимулирования памяти. Часто участники с помощью ассоциативных мыслей достигают бессознательных уровней памяти и таким образом раскрывают воспоминания, которыми в обычной ситуации они бы не поделились. Воспоминания из собственной жизни вызываются путем созерцания картины или размышлений о стихотворении или метафоре. Созерцание образов подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Ролевые игры и работа с констелляциями используются для изображения семейных связей, распределения ролей и изучения поведенческой динамики. С помощью процедуры ролевой игры биографические аспекты могут быть рассмотрены в игровой форме. Эта процедура применима только в группе. И. Мите также описывает игровые методы работы с пожилыми людьми. Они были разработаны для того, чтобы активизировать опыт, полученный в детстве. Это такие игры, как игра в кости и карточные игры, которые могут стимулировать рассказывание историй [40. S. 44].

Следует иметь в виду, что нередко трудностями в проведении ролевых игр являются стеснительность в представлении себя и боязнь перед другими участниками. Чем старше участники, тем сильнее это препятствие. Оценка ролевой игры также сложна и ответственна, поскольку за короткое время затрагивается множество аспектов личности.

Описанная классификация биографических методов по И. Мите является только одним из подходов. В научной литературе также представлены классификации методов, сформированные на основе комбинации описанных выше подходов. Например, М. Шпехт-Томанн описывает использование кластерных картинок, сочетающих в себе ассоциативные и визуализирующие элементы [54. S. 96].

Г. Руэ группирует описанные биографические методы по отдельным темам [50. S. 140]. Он дает описание более 60 методических приемов, которые объединены в восемь тем в соответствии с их целями и обозначает их в зависимости от используемых материалов или видов деятельности.

Таблица 1

Методы биографической работы по Г. Руэ []

	Тема	Методики
1	Время жизни	Летопись, хронология, древо жизни, часы жизни и т. д.
2	Поиск следов	Имена, свидетельства, рецепты, шутки, ритуалы, песни и т. д.
3	Дневники и архивы	Дневник, автобиография, чердак, письма и т. д.
4	Ассоциации и воображение	Графика, места, жизненная конференция и т. д.
5	Малые и большие балансы	Энергетический пирог, празднование жизни, моя смерть и т. д.

6	Медиа и тексты	Мифы, стихи, молитвы, ролевые игры, писательский базар и т. д.
7	Связь поколений	Чемодан памяти, забытые слова, книжки с картинками и т. д.
8	Коллективная память	Кафе рассказов, обмен очевидцами, устная история и т. д.

Кроме того, Г. Руэ предлагает панель инструментов, в которой методы дифференцированы по целевым группам (я – пара, группа, проект). Он замечает, что методы должны быть адаптированы к клиентуре и рамочным условиям, поэтому их следует воспринимать как рекомендации для использования [49. S. 20].

Также имеются классификации методов в зависимости от того, как осуществляется биографическая работа. Здесь выделяют три вида биографической работы: устная, письменная, ориентированная на действие.

Устная биографическая работа заключается в организации и осуществлении рассказов. Участники делятся своими впечатлениями на какую-либо тему. В качестве примера можно обозначить такую форму работы с пожилыми людьми и молодежью как нарративное кафе.

Письменная биографическая работа осуществляется путем составления текстов и носит в основном образовательный характер. Она включает в себя следующие формы: автобиографии, книги жизни, дневники, поэтическое творчество. Она также может реализовываться с письменными источниками – с письмами, газетами, журналами, фотографиями и т. д.

Биографическая работа, ориентированная на действие, предполагает в качестве основных форм конкретные виды деятельности, которые стимулируют биографические процессы

личности. Это могут быть путешествия к родным местам, выполнения действий с предметами своего детства или юности, танцы и исполнение песен и т. д.

Методические аспекты организации биографической коммуникации по поводу истории жизни многообразны и мультимедийны, как и сама биография, и отнюдь не сводятся исключительно к повествованию и беседе. Поэтому на практике имеет смысл связывать биографическую работу, ориентированную на деятельность и ориентированную на беседу.

Различные качественные характеристики методов, используемых в работе над биографией, можно найти в работе Г. Клингенбергера [31]. Качественные методы, по мнению автора, характеризуются тем, что они обращаются к участнику целостно, т.е. к его сердцу, руке и голове. Кроме того, качественным является выбор и использование процедур, ориентированных на целевую группу. Кроме того, о качестве используемых процедур свидетельствует их структурированность, пошаговая понятность и максимальная конкретизация задачи.

Другим критерием является понятность применения выбранной процедуры для участника. Если биографические процедуры ориентированы на процесс или результат, то это еще один качественный признак. Здесь представляется важным, чтобы участники могли разобраться со своей биографией и достичь в ходе биографической работы значимого для них личностного результата. Наконец, процедуры должны быть юмористическими, чувственными и приятными, поскольку работа над биографией и связанное с ней изучение собственного жизненного пути должны вызывать радость и восхищение [31].

К. Линдмайер различает конкретные средства, которые можно применять в рамках биографической работы:

- Рассказ истории жизни, который может быть стимулирован специальными вопросами, дающими импульс (например, «Можете ли вы еще вспомнить...?»).
- Приватные фотографии, отражающие, повседневные ситуации и могут служить импульсами для повествовательных воспоминаний. Кроме того, с помощью этих фотографий можно классифицировать интерпретируемые социальные события.
- Автобиографическая литература, которая при чтении вслух может привлекать большее внимание у участников.
- Свидетельства, письма, книги, которые относятся к определенному этапу жизни и поэтому могут быть включены в соответствующую тему обсуждения. Например, в них можно найти информацию о стилях воспитания детей.
- Газетные статьи о повседневной жизни, о региональных или национальных политических событиях во всем мире за последние десятилетия. Таким образом, в процессе чтения открываются возможности для индивидуального рассмотрения, дополнения или корректировки соответствующего события, оставившего след в жизни человека.
- Кинематографические экскурсии в виде кинофрагментов или отрывков из документов современной истории, стимулирующие воображение и способствующие воспоминаниям об определенных местах.

- Акустические носители, например, пластинки, аудиокартинки, литературные кассеты или звуковые коллажи, позволяющие приблизиться к эмоциональному и культурному содержанию социальных процессов.
- Посещение музеев, выставок и мемориалов для иллюстрации прошлого.
- Биографическое письмо для более яркого воплощения биографических моделей памяти.
- Сценические представления как невербальный вариант активизации телесной памяти с помощью целенаправленных упражнений. Это предполагает использование осязания и обоняния для поиска следов прошлого и их индивидуального выражения с помощью мимики, жестов и позы тела. Эта форма работы с биографией может быть очень глубокой и очень интенсивной. В последние годы этот метод также получил название сенсобиографии [37. S. 33].

В последнее время все большую популярность приобретает ресурсно-ориентированная биографическая работа. К. Хельцле определяет биографическую работу, ориентированную на ресурсы, следующим образом: «Биографическая работа, ориентированная на ресурсы, означает сосредоточение внимания на чувстве целостности и биографических возможностях для развития психологической устойчивости, т. е. на их запоминании, активизации и использовании для дальнейшего планирования жизни» [27.S.32].

Биографическая работа, ориентированная на ресурсы может способствовать диагностике, так как:

- позволяет сделать видимыми внутренние связи в процессе изучения конкретной проблемы и на фоне биографического опыта;

- позволяет выявить личные и социальные ресурсы (например, культуру, юмор, движение и тело);
- становятся видны ресурсы, которые трудно выразить другими способами;
- охватывает также группы клиентов, которые трудно диагностировать вне терапевтического процесса (неблагополучные дети и подростки, психически больные люди) [29. S. 66].

По мнению К. Хельцле, биографическая работа, ориентированная на ресурсы, подразделяется следующим образом:

- осознание и использование биографически приобретенных ресурсов;
- управление собственной жизнью;
- понимание кризисов как вызовов и возможностей для обучения;
- обнаружение общего в индивидуальном [26].

В трудных жизненных ситуациях важным источником конструктивного совладания являются ресурсы. «С точки зрения развития жизнестойкости в рамках биографической работы важно сосредоточиться на приобретенных компетенциях, потенциалах, а также на эффективном опыте, отношениях и ролевых моделях, сделать их осознанными, чтобы иметь возможность перенести их на текущие и будущие вызовы» [26. S. 74].

Человек осознает собственные возможности действия и жизненные истории в своей жизни. Это происходит путем фокусирования, формирования и запоминания различных жизненных ситуаций. Появление уверенности в себе связано с переживанием и выражением своих сильных сторон, что «укрепляет человека в его творческом самовыражении и в его идентичности».

Понимание кризисов как вызовов и возможностей для развития отражает еще одно значение ресурсов для преодоления биографических вызовов. Негативный, часто болезненный жизненный опыт лучше принимается клиентами, если они могут понять и осмысленно пережить его в ретроспективе. Пострадавший человек размышляет о себе и осознанно выделяет сильные стороны, которые он приобрел в результате кризиса.

Осознаваемые сильные стороны или положительный опыт, полученный в результате преодоления кризиса, представляют собой важный аспект биографической работы. В целом баланс достижений и потерь, осознанное восприятие действий и навыков преодоления кризиса способствует развитию оптимизма и уверенности у человека.

Другое направление ресурсно-ориентированной биографической работы связано с открытием общего в человеке. Для того чтобы понять собственную жизнь во всех ее переходах, решениях необходимо осмысление пережитого на расстоянии. «Процесс понимания, важный для ощущения целостности, поддерживается рефлексией и наведением мостов между индивидуальным субъективным опытом, с одной стороны, и коллективными, историческими, социальными рамочными условиями, а также развивающимися психологическими задачами – с другой» [26. S. 80].

Ресурсно-ориентированная биографическая работа направлена на достижение следующих результатов:

- точное определение целей, ориентированных на группу адресатов;
- активизация ресурсов;
- работа с элементами творчества;

- низкопороговый доступ в контексте биографической работы [28. S. 24].

Конструктивный характер ресурсно-ориентированной биографической работы заключается в том, что в ней задействован широкий спектр игровых и креативных методов и методик, позволяющих решать различные задачи. Каждый из них может стать методом практической деятельности в зависимости от участников, целевой группы, обстановки, опыта участников.

Главное преимущество творческой и ресурсно-ориентированной биографической работы заключается в том, что она может проводиться во всех областях (например, в учреждениях по делам молодежи, уголовного правосудия, в работе с молодежью, в работе с пожилыми людьми и по работе с людьми в особых жизненных ситуациях).

2.2. Формы биографической работы

Г. Руэ различает два вида биографической работы в зависимости от управления– структурированную и неструктурированную (в научной литературе эти виды биографической работы также описываются как формальная и неформальная) [49].

Структурированная биографическая работа – это управляемая работа с воспоминаниями. Благодаря управлению процессами воспоминания, этот вид деятельности становится одним из подходов в психосоциальной работе с детьми, молодежью и взрослыми, который осуществляется в рамках образовательных семинаров, организации встреч или терапии. Профессиональная биографическая работа осуществляется специалистами (психологами, педагогами, социальными работниками и т. д.), которые имеют специальный опыт работы

в данном направлении и реализуется в рамках различных учреждений (школы, образовательные и реабилитационные центры, социальные службы и т. д.). На основе структурированной биографической работы происходит рефлексия различных аспектов существования и интеграция личности. К. Линдмайер пишет, что работа с биографией является структурированным методом и следует принципу открытой дидактики [37. S. 30].

Неструктурированная биографическая работа – это продуцирование спонтанных воспоминаний, которые ситуативны и неконтролируемы. Воспоминания осуществляются в различных жизненных ситуациях повседневности [6. S. 134]. Повседневная биографическая работа проводится в различных жизненных ситуациях, порой спонтанно и неосознанно. Биографическая работа может проводиться в семье, на улице, в общественном транспорте на основе возникшего спонтанного разговора на определенную тему, которая может содержать биографические элементы. В качестве примера И. Мите описывает группу для подростков, в которой разговор о биографическом опыте происходит между социальным работником и подростками во время приготовления теста для пирога [40. S. 32].

Биографическую работу можно классифицировать в зависимости от количества ее участников. Здесь можно различать индивидуальную и групповую биографическую работу. Индивидуальная биографическая работа применяется в работе с приемными детьми, пожилыми людьми, инвалидами. Групповая работа осуществляется при наличии 3–15 участников и учитывает возможности группового потенциала. Группа должна курироваться двумя специалистами – мужчиной и женщиной. Желательно, чтобы группа была как можно более однородной по возрасту.

Как индивидуальная, так и групповая работа имеет свои преимущества и недостатки. В условиях индивидуальной работы интимные и сложные темы могут рассматриваться более охотно, чем в условиях групповой работы. Преимущество индивидуальной работы заключается также в том, что можно установить более доверительные и глубокие отношения, чем в группе. В такой обстановке фасилитатор имеет больше возможностей индивидуально реагировать на потребности клиента и интенсивно работать с его желаниями, проблемами и вопросами. Индивидуальная работа, однако, требует больше времени. Однако эти затраты оправдывают себя, так как клиент испытывает большое уважение и внимание к себе благодаря тому, что фасилитатор постоянно занимается им и его биографией [36. S. 68].

Биографическая работа может осуществляться в различных видах групп. При групповой работе могут собираться участники, которые хотят встретиться специально для работы над биографией. Члены группы вначале незнакомы друг с другом, встречаются в процессе биографической работы, а после окончания мероприятия группа распадается.

Другой тип группы – фиксированная группа, (например, группа в доме-интернате), с которой будет проводиться биографическая работа. Члены группы уже знают друг друга. Это может быть как положительным фактором, поскольку результаты биографической работы могут оказать положительное влияние на повседневную жизнь группы, так и отрицательным, поскольку рассказанные и пережитые личные подробности будут вновь и вновь вспоминаться в повседневной жизни группы. Это обязательно нужно учитывать при подготовке биографической работы в такой группе. Поэтому от руководителя группы требуется способность оценить возможные последствия и готовность оперативно вмешиваться в ситуацию.

Третий тип группы – это группа, члены которой имеют биографическую общность. Это относится, например, к целевой группе приемных детей. Преимущества групповой работы заключаются в том, что участники группы получают личностный вклад и обратную связь от других членов группы по поводу рассказанного. Кроме того, в группе можно обсуждать и прорабатывать личные темы, что дает участнику возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны. Размер группы определяется целевой группой и потребностями ее членов, а также зависит от опыта участников.

По мнению Б. Латтшар и И. Виманн, преимущества работы в группе заключаются в том, что участники могут поделиться своим опытом и почувствовать, что есть и другие, кто находится в похожей ситуации. В таких группах основной целью является личностная поддержка друг друга. Задача биографической работы состоит в том, чтобы помогать друг другу, обмениваясь стратегиями преодоления и важной информацией. Тем самым снижается стресс, который испытывает человек в процессе биографической работы [36. S. 67].

В процессе биографической работы важно также учитывать опыт групповой динамики. При ведении и модерировании группы необходимо учитывать два уровня: содержательный и эмоциональный. Внимание должно быть сосредоточено на том, что говорится, и на том, как участники ведут себя и относятся к другим.

В дискуссионных группах главное – поддерживать общую нить разговора. Кроме того, истории жизни, как правило, не могут быть кратко рассказаны. Поэтому в случае небольших отступлений и длинных историй фасилитатору важно сдерживать собственное нетерпение и способствовать активному слушанию рассказа.

В конце каждого блока работы с биографией всегда должно быть достаточно времени для итоговой рефлексии. Участники должны иметь возможность спокойно поразмышлять о том, что они чувствуют после мероприятия, какие выводы они сделали и над чем хотели бы работать дальше.

Из-за ограниченных ресурсов, групповая работа часто оказывается более целесообразной, чем трудоемкая индивидуальная. Осмысление жизненных историй может происходить и в групповой работе и имеет ряд преимуществ. Участники могут выявить сходства и различия в своих биографиях и обменяться ими. Такие оценки в группе могут стимулировать процесс самоанализа каждого человека. Возможно также появление ролевых моделей, новых идей и предложений, которые могут быть использованы в дальнейшем в качестве ресурса для человека. Однако групповая работа не может быть настолько глубокой как индивидуальная.

Биографическая работа требует времени на подготовку и проведение. Объем и продолжительность работы зависят от особенностей истории жизни и возраста участников. Например, на индивидуальную работу с ребенком следует планировать от полугода до года. Целесообразно регулярно (раз в неделю или две недели) назначать встречи для работы с ребенком продолжительностью около одного часа. Программа групповой работы может быть реализована за десять–двенадцать встреч [60]. Работа над биографией может быть начата в любой момент, когда ребенок проявит к ней интерес.

Для успешной работы над биографией важны удобное помещение, открытая атмосфера и достаточное количество времени. Кроме того, должно быть много столов и стульев, которые можно легко менять по форме, чтобы были различные варианты для использования разных методов (например,

бесед или ролевых игр, столы для рисования, рукоделия или работы в малых группах). Доски, проекторы или аналогичные устройства должны быть доступны для представления результатов мозговых штурмов, коллажей, рисунков [37].

Для установления доверительных отношений требуется время, что крайне важно для успешной работы над биографией. Кроме того, время необходимо и для того, чтобы участник смог раскрыться. В этой связи И. Янсен обращает внимание на необходимость регулярных встреч. Для рабочих отношений очень важно иметь четкие договоренности о продолжительности мероприятия, о его начале и окончании, а также о распределении времени между отдельными этапами работы. Кроме того, в самом начале необходимо открыто договариваться о смысле, преимуществах и порядке проведения мероприятия, например, о том, какие процедуры будут использоваться [29].

Г. Клингенбергер также указывает на необходимость заранее договориться о том, будут ли результаты обсуждения собственной биографии представлены группе и в каком объеме, если речь идет о групповой работе. Работа над биографией требует надежности в плане рабочих структур. Должно быть ясно, какие биографические и индивидуальные темы можно и нужно затрагивать, с какой интенсивностью и в какие сроки [31].

Другим необходимым условием биографической работы является конфиденциальность всех участников. В биографической работе участнику должно быть предоставлено защищенное пространство для конфиденциального решения его проблем. Поэтому важно учитывать принцип – не передавать содержание биографической работы другим, чтобы создать доверительные отношения. Такая конфиденциальность создает надежную основу для того, чтобы вообще открыться

и выразить свои чувства. Эта конфиденциальность распространяется также на учреждения или клиентов. Исключения составляют случаи, связанные с угрозой благополучию детей в работе с детьми и молодежью.

Работа над биографией возможна только на основе добровольности. В условиях принуждения участник будет вести себя только сопротивляясь, что не способствует работе над биографией.

Т. Райан и Р. Уолкер обобщают семь принципов, которые всегда следует соблюдать в процессе биографической работы с детьми и подростками:

- доверие ребенка не должно быть предано. Взрослые, участвующие в беседе, должны понимать, что эту потребность подростков необходимо уважать. Однако в исключительных случаях следует прямо спросить у ребенка разрешения поделиться определенной информацией для его же блага;
- неприятные вещи также должны быть устранены. Если ребенку некомфортно участвовать в биографической работе при использовании определенного метода, например, в ролевой игре или медитации, то он может легко отсидеться или ничего не сказать о конкретной теме или вопросе;
- не навязывайте ребенку слова или мнения. Каждый ребенок раскрывает только то, что хочет раскрыть по собственному желанию. В процессе биографической работы ни на кого не давят, заставляя показывать другим результат своей работы, который он хотел бы оставить для себя;
- завершайте занятия до тех пор, пока у ребенка не исчезнет потребность в этом. Необходимо учитывать

интересы и потребности ребенка и организовывать процесс в соответствии с этим;

- работайте в темпе ребенка. Работа над биографией ни в коем случае не должна прерываться, чтобы подросток не остановился на полпути. Процесс биографической работы должен проходить в темпе самого подростка. Он не должен находиться под давлением времени;
- будьте надежны и последовательны. В работе над биографией должна быть обеспечена последовательность. Участник должен достоверно знать, в какое время будет проходить работа с биографией;
- результат принадлежит ребенку. Книга, видеозапись или художественное произведение как результат биографической работы являются собственностью ребенка. Только он определяет, кому его показывать и кто может что-то о нем сказать [51].

Биографическую работу можно разделить в зависимости от возраста, на который она направлена: с детьми и молодежью, образование взрослых, образование и работа с пожилыми людьми.

Работа с биографией возможна с детьми и подростками любого возраста. Она должна быть адаптирована к соответствующему возрасту, стадии развития и интересам ребенка и подростка по своей интенсивности и глубине, а также по выбору методов.

Работа с биографией может помочь прояснить и укрепить самооценку ребенка. Она позволяет ребенку получить доступ к истории своей жизни и разработать перспективы на будущее. Для детей и молодых людей, важно понять историю собственной жизни и отстраниться от стрессовых

переживаний, чтобы выработать новые, индивидуальные взгляды на жизнь. В этом контексте биографическая работа предлагает различные возможности реализации стратегии поведения в повседневной жизни, которые могут быть модифицированы с учетом конкретной ситуации ребенка.

Биографическая работа не может смягчить или изменить сложные жизненные события и жизненные ситуации. Однако как метод работы она может облегчить ребенку и взрослому обсуждение этих событий и помочь справиться с ними.

Работа над биографией может начинаться с самого раннего возраста. Даже младенцы и малыши эмоционально воспринимают сообщения взрослых и более естественно вживаются в конкретную жизненную ситуацию, если их происхождение представлено им визуально и путем чтения вслух истории их жизни в раннем возрасте.

Для детей раннего возраста работа над биографией может включать, например, рассказывание историй и сбор памятных вещей или документирование информации [36]. В коробке памяти может храниться, например, первый комбинезон, любимые игрушки и т. д. Хронологическое документирование еще не имеет смысла, но ребенок уже имеет эмоциональный доступ к прошлому через различные предметы.

Дети детсадовского возраста уже могут выражать свои чувства, понимать их и отвечать на вопросы. Многие дети любят рисовать, и это можно целенаправленно использовать, задавая определенные темы. Рисунки могут служить подсказками для дальнейшей работы или обсуждения. Может быть оформлена книжка с картинками, в которой, например, записана и проиллюстрирована история жизни ребенка. Кроме того, картинка в книге могут послужить подсказкой для разговора с ребенком. Затем эту книгу можно читать вслух или рассматривать вместе со взрослым. Важные памятные

вещи можно также поместить в коробку. Для работы над биографией в детском саду подходят кукольные спектакли, т. е. ребенку в этом возрасте легче дать возможность кукле сказать то, что ему трудно выразить. Ролевые игры также являются хорошим способом осмысления детских проблем.

Дети младшего школьного возраста уже могут концентрироваться на одном занятии в течение длительного времени. Они способны понять точку зрения другого человека, а также начинают понимать значение времени (прошлое, настоящее, будущее). С ними можно целенаправленно и регулярно работать над книгой жизни, используя шаблоны для заполнения, а также можно рисовать и играть. Работать с группами рекомендуется примерно с девяти лет, когда дети могут сотрудничать друг с другом.

В младшем школьном возрасте интерес ребенка к работе с собственной биографией очень высок. В этом возрасте формируется Я-концепция и развивается уверенность в своих силах [36]. Тематами биографической работы с детьми могут быть, например, детский сад, семейные праздники, родители, школа и т.д. Для того чтобы выбрать темы, фасилитатор должен как можно лучше ознакомиться с индивидуальными биографиями детей до начала работы [51].

В подростковом возрасте молодых людей становится сложнее привлечь к идее работы над биографией. Работа над биографией как форма сопровождения жизни может поддерживать молодых людей в их поиске идентичности и помочь им найти ответы на главные жизненные вопросы.

Подростки часто не интересуются тем, что было в прошлом, а сосредотачивают свои мысли на настоящем и будущем. Поэтому биографическая работа с подростками должна быть направлена на будущее и включать в себя настоящее

и прошлое. Работа в группе подростков часто оказывается более плодотворной, чем работа с отдельными молодыми людьми. Обязательные правила для групповой работы должны быть определены в самом начале работы. Важно, чтобы в процессе взаимодействия подростки придерживались общепринятых правил общения, таких как: внимательно слушать другого, ни над кем не смеяться, каждому дать возможность высказаться и т. д.

Каждый ребенок проходит в своей жизни через многочисленные критические жизненные события, с которыми одни дети справляются легче, а другие – труднее. К ним относятся события, которые затрагивают большинство детей, такие как рождение нового брата или сестры, поступление в детский сад и начальную школу, а затем переход в среднюю школу, а затем и в трудовую жизнь. Даже начало обучения в школе для большинства детей означает нормативное критическое жизненное событие. Этот переходный этап сильно варьируется от ребенка к ребенку и в отдельных случаях может приносить трудности в течение многих лет.

Помимо регулярных изменений в жизни ребенка, существуют также непредсказуемые, критические жизненные события, такие как расставание или развод родителей. Работа с биографией также может быть полезна как работа с горем, чтобы помочь ребенку принять и смириться со смертью близкого члена семьи, брата или сестры, или даже родителя.

Переезд может стать поводом для начала биографической работы с детьми или подростками, когда ребенок теряет друзей и разлучается, такие как соседи или родственники. Бывает, что дети испытывают трудности с привязанностью и тревогой разлуки, и им будет нужна помощь, чтобы лучше справиться с этими конфликтными ситуациями [51].

Выбор метода зависит от возраста, личностной зрелости, истории жизни и интересов ребенка. При проведении биографической работы с детьми вначале следует использовать простой метод, с которым дети легко справляются и который не предъявляет слишком высоких требований к их творческим способностям и способности к запоминанию. Они не должны чувствовать себя подавленными.

Дети должны научиться различать повседневную жизнь и историю жизни. Повседневный мир создается повторяющимися действиями, ставшими рутинной, такими как посещение детского сада, посещение школы, встречи с друзьями. История жизни описывает определенные события, такие как рождение брата или сестры, начало учебы в школе, а также потрясения и критические жизненные события.

Таким образом, биографическая работа является способом формирования устойчивых отношений, укрепляет уверенность в себе и способствует развитию идентичности детей и молодых людей через биографическую саморефлексию. Рассказанная и проясненная история жизни помогает детям распознать значимый контекст в их жизненной истории. Если дети могут прояснить свою биографию и обнаружить в ней смысловой контекст, это создает основу для развития личности и самореализации. Детям нужна перспектива на будущее. Развитие ориентации на будущее у детей и подростков требует доверия и веры в предсказуемость событий, а также в контролируемость событий.

Биографическая работа используется также в работе со взрослыми и в обучении взрослых. Биографическое обучение берет свое начало в образовании взрослых. Одна из целей образования взрослых – осмысление фактов собственного жизненного пути в биографическом контексте.

К. Линдмайер понимает биографическое обучение как общий термин для всех процессов обучения, в которых биографические аспекты и вопросы включаются в текущий процесс обучения [37. S. 10]. Саморефлексия на основе собственной биографии, представляет собой одну сторону биографического обучения. Другая сторона биографического обучения – это знакомство с биографиями других людей. На их основе человек учится согласовывать свои установки и отношения с установками других людей, улавливать различия между индивидуальными жизненными путями, получать новую для себя информацию и делать доступными индивидуальные воспоминания в процессе коммуникации. Это дает людям возможность переосмыслить и переоценить историю своей жизни, чтобы сформировать новое представление о себе.

Обучение взрослых предполагает беседы, в ходе которых затрагиваются личные биографические вопросы участников. Также темой могут быть уже завершенные и новые образовательные проекты. В этом контексте работа над биографией может быть использована для того, чтобы определить направление дальнейшего жизненного пути.

Содержательный аспект биографической работы со взрослыми осуществляется, прежде всего, через анализ собственного детства, роли семьи, родственников и значимых референтных лиц в жизненном пути. Также может проводиться анализ социокультурного контекста того времени, т. е. материальные, социальные и культурные условия, которые оказали влияние на процесс биографического развития человека.

Работа над биографией наиболее широко практикуется в работе с пожилыми людьми. Здесь работа с биографией направлена, в частности, на выявление личностного смысла

жизни и моделей интерпретации и действий пожилых людей. Кроме того, одной из целей биографической работы с пожилыми людьми является раскрытие и понимание жизненной ситуации с их точки зрения.

В образовании пожилых людей меньше внимания уделяется сложным упражнениям или инструкциям. Разговоры имеют более высокую ценность в этом возрасте, но они должны быть тематически связаны. Пожилые люди испытывают большую потребность в общении, чем люди молодого или среднего возраста. Говорить о своей жизни, делиться опытом, сравнивать истории жизни с историями других людей, но также быть услышанным и выслушанным – все это помогает преодолеть часто существующее чувство одиночества у пожилых людей.

Работа с биографией тренирует память пожилых людей. Кроме того, в групповой работе над биографией пожилые люди испытывают понимание и поддержку в отношении рассказанной ими биографии. В групповой обстановке они также имеют возможность пообщаться, развлечься, делаясь прекрасными и счастливыми воспоминаниями о жизни.

Личностная поддержка, которую пожилые люди получают в процессе работы над биографией, укрепляет их уверенность в себе, они доброжелательно и осмысленно оглядываются на свою собственную жизнь, прежние, возможно, забытые таланты открываются заново. В биографической работе с пожилыми людьми также важным представляется акцент на сопровождении и поддержке в кризисных ситуациях, например, в случае переживания скорби и разлуки.

2.3. Этические аспекты и профессиональные требования в биографической работе

Этические аспекты работы с биографией обусловлены изменениями, происходящими в обществе. Реализация биографической работы сопряжена с рядом этических и нравственных проблем и должна строиться на основе следующих принципов:

1. Принцип уважение личностной уникальности и неповторимости другого человека. Необходимо использовать индивидуальный подход, проявлять заинтересованность жизненным путем человека, его жизненной историей или отдельными фактами. Получение личностной информации о другом человеке является главной задачей фасилитатора в процессе биографической работы. Но эта исследовательская перспектива не является главной в этих отношениях, так как функция помощи человеку в получении смысла и интерпретации его жизни становится определяющей. Поэтому необходимо реагирование в данной ситуации не с позиции исследователя, а человека, способного к сочувствию и сопереживанию, человеку, испытывающему сильные переживания. От фасилитатора требуется умения находиться в экзистенциальной ситуации оказывать помощь человеку в их проживании, осмыслении и преодолении.

2. Принцип конфиденциальности и использования информации в своей работе. Влияние средств массовой коммуникации и способность науки проникнуть в глубинные структуры сознания приводят к тому, что человек может защищаться от вмешательства во внутренний мир, сохранить свою уникальность и самобытность, свою личностную самость. Работа с биографиями приводит к соприкосновению с интимными сторонами личности.

Фасилитатор не должен использовать полученную информацию во вред другому человеку. Необходимо уважать тайны другого человека и не распространять информацию, которая была получена в процессе работы с ним. Также сообщается, для каких целей будет использована полученная информация. Осуществляя сбор информации, необходимо получить согласие у человека, прежде чем делать записи, использовать технику (магнитофон, видео, фото и т. д.).

3. Принцип открытости новому опыту. Полученная в процессе биографической работы информация может быть подвергнута различному толкованию, порой отличаясь от тех значений, которые были у автора биографии. Анализ биографических документов и жизненного опыта субъективен и чаще всего представляет собой личную встречу, событие и базируется на качественных характеристиках межличностного взаимодействия. Поэтому необходимо очень осторожно относиться к различного рода объяснений, быть внимательным к пониманию жизненного мира человека.

Один из возможных путей снятия недоразумений и избегания ошибок истолкования будет заключаться в том, чтобы обсуждать полученные данные с автором биографических данных, сверяя свои интерпретации с его смыслами. Необходимо избегать в беседе, в общении с другими директивных утверждений. В этих целях целесообразно использовать слова типа «наверное», «возможно», «скорее всего», «может быть». Тем самым снижается возможность навязывания какого-то стиля поведения или действий другим и делают высказывания открытыми и исключают прямую суггестию.

4. Принцип ответственности означает то, что фасилитатор принимает на себя ответственность за те действия, которые он осуществляет по отношению к другому человеку,

которые могут стать причиной изменений в его жизни. Эта ответственность очень высока, так как она касается не только отдельных действий, поступков, а порой жизни человека в целом, может вести к существенным изменениям и последствиям. При эффективном взаимодействии с человеком запускается механизм рефлексии, в результате которой происходит осознание и осмысление своих бессознательных побуждений. Поэтому одним из способов предупреждения навязывания жизненных правил, норм, ценностей является активное включение участников биографической работы в процесс интерпретации, побуждение к самопознанию.

В процессе биографической работы возникают различные этические проблемы. На наш взгляд, биографическая коммуникация является конституирующим элементом биографической работы. Именно в биографической коммуникации происходит процесс образования и приобретения нового опыта относительно своего прошлого, настоящего и будущего.

Если биографическая работа – это отдельное направление работы с клиентом, то биографическая коммуникация – это способ осуществления данного направления деятельности. Поэтому для осуществления различных видов профессиональной деятельности необходимо учитывать особенности биографической коммуникации.

В рамках профессионального взаимодействия фасилитатора с клиентами целесообразно использование следующих требований и этических норм, которые будут стимулировать биографическую коммуникацию:

- Уважение. Необходимо учитывать, что жизненная история является ценностью для личности и поэтому нуждается в бережном отношении со стороны слушателей.

- Отсутствие ценностных суждений. Оценки не способствуют биографической коммуникации, так как приводят к формированию защитных механизмов и к проблематизации межличностного взаимодействия.
- Отказ от регламентации. В процессе взаимодействия не должны присутствовать представления о канонах «правильного рассказа», о том как он должен осуществляться. Наличие этих правил может препятствовать мотивации к рассказу.
- Ориентация на процесс. Важным является сам процесс рассказывания, уникальность ситуации взаимодействия. Взаимодействие должно быть ориентировано на процесс, а не на получение конечного результата (продукта).

Организация биографической коммуникации в профессиональной деятельности фасилитатора сопряжена также с рядом трудностей и препятствий, которые необходимо учитывать и грамотно преодолевать. Рассказ о собственной биографии может сопровождаться различными чувствами как радости, так и злости, отчаяния, раздражения. Поэтому задача фасилитатора заключается в том, чтобы уметь обходиться с этими чувствами, помогать клиенту в эмоциональном самораскрытии. Это требует от фасилитатора высокого уровня эмоциональной и социальной компетентности, навыков профессиональной рефлексии.

Процесс биографической коммуникации связан с передачей информации, привязанной к определенным временным рамкам. Большое значение имеет близость жизненных миров его участников, их синхрония. Поэтому у фасилитатора должна быть развита способность к толкованию и интерпретации жизненного опыта, уметь креативно обходиться с жизненными

ситуациями клиента. Это требует близости возрастных границ, идентичного жизненного опыта, что не всегда возможно и может стать причиной затруднений в процессе взаимодействия.

В качестве необходимой предпосылки для работы с биографией представители различных профессий и профессиональных ассоциаций установили этические принципы и минимальные стандарты рамочных условий и правил поведения для работы с биографией. Этические принципы реализуют следующие основные положения [28]:

Надежность

- достаточный временной ресурс;
- регулярные встречи.

Конфиденциальность

- наличие доверия;
- отсутствие манипуляций;
- отсутствие использования результатов в других целях;
- неразглашение конфиденциальных биографических данных третьим лицам.

Чувствительность

- добровольный характер участия;
- учет контекста (например, дом, больница, психиатрическое отделение, дом престарелых);
- подходящие помещения, соответствующие группе адресатов;
- терпение и самообладание при проведении фасилитации;
- безусловное уважение к личным границам и табу;
- сознательное отношение к стрессовым состояниям;

- признание обид и психологических травм в контексте биографического опыта;
- ориентация на ресурсы.

Реактивность

- учет границ при биографической работе с трудными жизненными событиями;
- признание необходимости профессиональной переэкзаменовки и повышения квалификации.

Г. Руэ также подчеркивает добровольность, уважение и защиту собственных границ и границ других людей, ответственность и конфиденциальность в качестве важнейших профессиональных этических норм для работы с биографией [50. S. 43].

Оказание влияния на процессы биографического развития личности предполагает высокий уровень профессиональной компетентности. В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей фасилитатор должен проявить себя как эксперт в своей области. Различные авторы подчеркивают, что работа с биографиями требует от специалистов как биографической компетентности, так и рефлексивного и аутентичного отношения.

Биографическая компетентность – это способность человека рассматривать свою биографию с разных точек зрения, размышлять над ней, формулировать выводы и уметь правильно планировать свое будущее. Биографическая компетентность не может быть приобретена окончательно, поскольку жизнь постоянно развивается, и поэтому эту способность также необходимо постоянно приобретать и совершенствовать.

Ключевые квалификации, которыми должны обладать фасилитаторы, включают, с одной стороны, профессиональную

компетентность, которая включает базовые знания и теории биографической работы, и, с другой стороны, дидактическую компетентность, которая означает знание различных биографических процедур и их дидактическое применение.

К. Линдмайер отмечает особую значимость модерации в процессе биографической работы [37. S. 36]. Большое значение должно уделяться организационной подготовке и осуществлению процесса биографической работы. Поэтому фасилитаторы должны использовать такие методы работы, которые включают в себя методы начала процесса, обращения к истории жизни и ее изучения и интерпретации.

Также И. Янсен отмечает, что биографическая работа с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, требует не только глубокого теоретического изучения группы адресатов, но и опыта проектирования и модерации групповых процессов [28. S. 26]. Кроме того, в качестве важных предпосылок и рамочных условий работы с биографией называются умение справляться с близостью и дистанцией, горем и страданием, а также любопытство, интерес, благодарность, терпение и юмор [50. S. 38].

Г. Руэ в качестве основных квалификационных требований называет профессиональные навыки, приобретаемые в процессе обучения и повышения квалификации, а также самокомпетентность, которая подразумевает способность работать с собственной биографией. Самокомпетентность приобретается через самоанализ и обучение. Самокомпетентность формируется благодаря открытости к воспоминаниям других людей и способности соотнести их с собственной биографией [50. S. 37].

Одним из важнейших профессиональных умений в реализации биографической работы следует выделить способность

устанавливать контакты с различными людьми (по возрасту, социальному происхождению, статусу и т. д.). Для того чтобы отношения между клиентом и профессиональным специалистом были максимально кооперативными, равноправными и устойчивыми, самое главное – установить контакт и в дальнейшем развивать его на индивидуальной, долгосрочной основе. Это предполагает сформированность навыков общения. Умение слушать одно из важнейших навыков общения.

В процессе биографической работы необходимо уметь выслушать другого, собрать максимально полную и объективную информацию о нем, проанализировать ситуации и жизнь человека в целом, определить факторы, определяющие логику развития человека. Следует очень доброжелательно и осторожно переключать беседу, выбирать наиболее оптимальное время, чтобы не повлиять на характер сообщения, уметь завершать разговор.

Кроме того, фасилитаторы должны обладать чувством такта, эмпатическим пониманием, осмотрительностью, а также общей социальной компетентностью для формирования совместного диалога. Поэтому, по мнению Г. Руэ крайне важно, чтобы рассказчики и слушатели образовали своего рода альянс для совместной деятельности [49. S. 12].

Для осуществления биографической работы необходимо создание обстановки, наиболее благоприятной для ее участников. Она должна быть комфортной, располагающей к искренности и доверительности. По возможности это должна быть закрытая обстановка, максимально приближенная к естественным условиям. У другого человека должно формироваться положительное отношение к процессу, самому себе и даже к собственной жизни.

Для полноценного осуществления межличностного взаимодействия и достижения личностных изменений необходимо следовать правилам, которые были определены К. Роджерсом. Этот тип отношений он определил как помогающие, способствующие актуализации личностных смыслов и самопознанию человека.

Биографическая работа предполагает наличие определенного уровня профессионализма. От фасилитатора требуется способность разработать и проектировать биографическую работу, ориентированную на конкретные цели и адресат. Помимо обоснованного теоретического изучения референтной группы, это требует также специальных навыков анализа, проектирования и модерирования групповых процессов.

В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей фасилитатор должен способствовать развитию человека. Его деятельность не должна оказывать негативное влияние на физическое и психическое развитие человека. Основная заповедь врачей «Не навреди» также является определяющей для фасилитатора, так как последствия этой деятельности могут нести разрушительный характер.

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

3.1. Биографическая работа с приемной семьей и приемными детьми

Особое внимание уделяется работе с биографией с детьми и подростками в приемных семьях. Биографическая работа, которая начинается в начале жизни приемных детей, может быть использована как помощь в ориентировке в такой жизненной ситуации, чтобы понять причину разлуки с биологическими родителями и принять существующую реальность как часть собственной жизни.

Дети и подростки, которые живут в приемных семьях, имеют определенные изломы в собственной биографии и нуждаются в расширении своих знаний о своем прошлом. Недостающие звенья собственной биографии могут влиять на дальнейшее развитие личности.

Биографическую работу с приемными детьми может осуществлять специалист, который имеет специальные знания и готов к общению с ними. Он должен осознавать значимость работы с биографией ребенка и необходимости больших затрат времени, эмоциональных и личностных вкладов. Он берет на себя ответственность за процессы, которые могут продуцироваться в биографической работе и за ее конечный результат.

При организации биографической работы особое внимание уделяется созданию доверительных и близких отношений между взрослым и ребенком. Только при создании благоприятной среды возможно самораскрытие и самопознание ребенком собственной биографии. Поэтому взрослый должен быть

ориентирован на то, чтобы слушать ребенка, отказываться от советов и учитывать его потребности и желания [42].

Перед началом биографической работы взрослый должен быть информирован относительно прошлого ребенка. Тщательная обработка документации и получение дополнительной информации от других специалистов будет способствовать эффективности биографической работы. Чтобы получить комплексное представление о ребенке необходимо все полученные данные представить в хронологическом порядке. Необходимо выяснить различные факты биографии ребенка, выявить «белые пятна» и провести работу по созданию целостной картины жизни ребенка. На этой подготовительной стадии целесообразно задать себе следующие вопросы:

- Что я уже знаю о ребенке, а чего нет?
- Кого я могу спросить, чтобы получить дополнительную информацию?
- Сколько времени мне необходимо, чтобы получить эту информацию?
- Когда я могу начать биографическую работу с ребенком?

Чтобы поразмышлять над этими вопросами профессионалы могут составить так называемую карту жизни. Карта жизни используется для отображения истории жизни ребенка с указанием важных событий. Этот шаблон может быть заполнен вместе с ребенком. Начиная с момента рождения, важные события в жизни ребенка записываются с указанием соответствующей даты. Имеет смысл записывать каждый день рождения ребенка, чтобы структурировать время.

Мы делим жизнь на различные этапы жизни: детство, юность, взрослость и присваиваем этим жизненным этапам символы или описания. Необходимо раскрыть собственные

переживания и противоречия, сознательно распределяя положительный и отрицательный опыт по этапам жизни. Это способствует рефлексивному подходу к собственной истории жизни. Описание приема «Карта жизни» представлено в приложении 4.

Основная установка взрослого в работе с детьми заключается в том, чтобы помочь ребенку в осознании и актуализации имеющихся у него сил и ресурсов. Ребенок в процессе работы над собственной биографией должен учиться решать свои проблемы, находить пути решения и чувствовать себя успешным и компетентным.

Дети и подростки, живущие отдельно от родной семьи, часто располагают скудной или противоречивой информацией об истории своей жизни. У многих из них развиваются фантазии о причинах, побудивших их оказаться вдали от дома и поэтому им также трудно адаптироваться к новому месту жизни.

Работа над биографией может стать способом вернуть часть своего прошлого, и тем самым прояснить, где существуют идеализированные фантазии. Сбор биографической информации может помочь детям и подросткам принять свое прошлое и повысить их самооценку. Работа с собственной биографией также позволяет детям и подросткам осознать свои сильные стороны и ресурсы и поставить перед собой цели на будущее [51].

В работе с детьми и подростками в рамках приемной семьи популярен такой метод работы как книга жизни. Создание книги жизни как метод работы над биографией берет свое начало в Великобритании с 1980-х годов [23].

Книга жизни представляет собой метод систематического исследования и документирования прошлого детей. Этот

структурированный метод помогает детям развивать рефлексивную историю собственной жизни, поддерживает их в поиске своего «Я». Книга жизни может помочь ребенку, развить чувство индивидуальности и понять, что он испытывает при расставании и усыновлении.

Книга жизни рассматривается одновременно как инструмент деятельности специалиста, и как зафиксированный личный опыт ребенка. Специалист вовлекает ребенка в процесс создания книги, а затем использует ее в качестве инструмента, с помощью которого можно обсудить жизненный опыт ребенка и его чувства, сопровождающие этот опыт.

Основанием для начала биографической работы с ребенком является его готовность. Если его начинают интересовать отдельные факты прошлого и он готов к их обсуждению, то книга жизни является одним из методов биографической работы. Помимо проработки прошлого в книге жизни отводится большое место осознанию и пониманию себя в настоящем и построению перспектив на будущее. Книга жизни особенно помогает ребенку:

1. развить чувство принадлежности к группе и индивидуальности;
2. осмыслить предыдущий опыт расставания и помещения в приют, уменьшить возникающее при них (а также при других потрясениях) чувство растерянности;
3. избегать ухода от проблем при столкновении с ними;
4. помнить значимых для ребенка людей и важные события;
5. хранить в одном месте важные сведения (например, день рождения, медицинскую информацию, фотографии родителей и других значимых людей, школьные достижения и т. д.) [11].

Книга жизни – это книга, написанная самим ребенком, охватывающая всю его жизнь с рождения до текущего момента. Обычно она включает в себя рассказ, описывающий, что происходило с ребенком, когда и почему, а также что ребенок при этом чувствовал. Книга также может содержать фотографии, рисунки, отчеты, награды и грамоты, письма от приемных или родных родителей, свидетельство о рождении, генограмму, т. е. все то, что этот ребенок хочет в нее включить. По содержанию она может быть очень вариативной и при необходимости может быть адаптирована к нужной ситуации и личности ребенка. Тем самым обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку, соответственно его возрасту, уровню развития и потребностям.

Для создания книги жизни лучше всего использовать папку с кольцами или папку со свободными листами. Ребенок всегда имеет возможность добавить отдельные листы с дополнительной информацией, а также фотографии, рисунки или другие значимые для него материалы.

Биографическую работу должен выполнять человек, с которым у ребенка сложились доверительные и постоянные отношения (это может быть психолог, воспитатель или родитель). Важно, чтобы взрослый мог постоянно работать с ребенком и интересовался его историей жизни. Поэтому последовательность, надежность и эмпатия являются важными предпосылками, которыми должен обладать взрослый, приступая к работе с ребенком.

При работе над книгой жизни необходимо делать акцент на положительных сторонах как самого ребенка, так и его родителей (семьи). Ребенок должен гордиться своей работой, а сам ребенок (и взрослый) должен получать удовольствие

от работы над ней. Работа над книгой жизни никогда не заканчивается, поскольку всегда происходят изменения, которые можно обсуждать и осмысливать. Создание книги жизни – это одновременно и поверхностный, и глубокий метод биографической работы. Результатом может быть как краткое и лаконичное описание, так и насыщенная, красочная и красиво оформленная книга жизни. Это зависит в основном от интереса и мотивации ребенка или подростка, а также от имеющихся ресурсов [60].

Размер книги жизни и продолжительность работы зависят от истории жизни и возраста ребенка или подростка. Книга жизни может быть разделена на различные главы, которые могут содержать, например, следующие темы [35]:

Это я! (Личные данные ребенка(подростка): дата рождения, имя, значение имени, свидетельство о рождении.

Это моя (родная) семья! (Данные и информация о биологических родителях): фотографии, семейное древо, генограмма, семейное колесо, даты рождения, текущая ситуация, место жительства, варианты контактов.

Это моя новая семья! (Детский дом, где я живу; моя приемная семья): место проживания, фотографии, семейное древо, приемная или патронатная семья или представление воспитателей и членов группы.

Это моя история! (Хроника и обстоятельства изменения жизненных обстоятельств): «Дом моей жизни», мое жизненное дерево, жизненная цепочка.

Мои чувства! Какие страхи испытывает ребенок? Как ребенок чувствует себя в нынешней ситуации? Что заставляет его чувствовать себя хорошо? Что вызывает гнев? Как выглядит день(неделя) ребенка?

Мое будущее! Чего ребенок хочет от своей жизни? Как бы он хотел жить через десять лет?

Страна происхождения! В случае миграции (иностранного усыновления): должна быть информация о стране происхождения, обстоятельствах миграции (иностранного усыновления).

Некоторые дети практически ничего не знают о своей стране или стране происхождения своих родителей, или же они сталкиваются с определенными образами, предрассудками и ожиданиями других людей. В работе над биографией особое место может быть уделено стране происхождения ребенка [61]. Фотографии, брошюры, посещение музеев могут дать ребенку информацию о специфических культурных привычках, ритуалах и обычаях. Можно выяснить значение имени на национальном языке. Можно приготовить типичные национальные блюда, отметить праздник с музыкой, едой и напитками [8].

Книги жизни можно использовать и для преодоления других кризисных жизненных событий, таких как угрожающая жизни болезнь или смерть члена семьи, развод (разлука родителей) или миграция. Цель состоит в том, чтобы облегчить ребенку выражение чувств в его конкретной ситуации и поддержать его в принятии истории своей жизни. Этот метод предоставляет широкие возможности для вмешательства, чтобы справиться с личными страхами и тревогами.

Стержневым моментом всей биографической работы и включенным во все шаблоны книг жизни являются чувства ребенка: радость, счастье, страхи, гнев, разочарование, печаль, отчаяние и т. д. Для изображения и распознавания чувств можно использовать карточки с эмоциями, книги эмоций, нарисованные лица, фотографии и т. д.

Любая биографическая работа с детьми и подростками включает в себя взгляд в будущее. Мечты о том, как стать взрослым, повышенное стремление к самостоятельности вдохновляют детей заглянуть в свое будущее. Мечты, желания, фантазии о том, как ребенок хотел бы жить во взрослой жизни, карьерные устремления, пожелания относительно партнерства и детей, уровень жизни и жизненные цели собираются, записываются, представляются в виде коллажа и т. д.

Воспитатели, работающие с ребенком, не должны связывать это с какими-либо педагогическими намерениями («Если ты хочешь когда-нибудь стать летчиком, ты должен хорошо учиться в школе»). Напротив, речь идет о том, чтобы стимулировать у ребенка предвкушение взрослой жизни и смелость перед лицом жизни, а также о том, чтобы зафиксировать многочисленные возможности, надежды и мечты [60].

В процессе работы над книгой жизни активность исходит от самого ребенка, а взрослый лишь помощник. Чем старше ребенок и чем сознательнее он выполняет задание, тем больше может быть степень самостоятельности при подготовке книги жизни. Книга может стать неоценимым опытом для усыновленного ребенка, для живущего в приюте или возвращающегося к родным родителям. Она является собственностью ребенка, содержит личную информацию и поэтому содержательно приравнивается к личному дневнику. При смене учреждения или приемной семьи ребенок берет книгу жизни с собой. Таким образом, он получает шанс в любое время дальше работать над своей книгой жизни.

Таким образом, биографическая работа – очень эффективный метод повышения самооценки приемных детей и укрепления психологической устойчивости приемной семьи. Она помогает детям и подросткам лучше узнать себя через работу

с биографией, помогает им примириться с вопросами о своем происхождении, помогает им лучше интегрировать свои необычные истории жизни в свою новую жизнь и помогает им получать удовольствие от планирования своего индивидуального будущего.

3.2. Сущность и специфика биографической работы с пожилыми людьми

Пожилым возраст – это этап жизни, для которого характерно стремление к обобщению прожитой жизни, построению целостной биографии. В этом возрасте усиливается тенденция к усилению оценки событий жизни, фактов и ситуаций, желание осознать свою жизнь как единое целое. Обращение к прошлому связано также с тем, что пожилой человек порой не видит перспектив будущего, поэтому работа с прошлым является одной из стратегий существования в этом возрастном периоде.

С этим этапом жизни связаны совершенно новые задачи развития, которые должны учитываться при организации биографической работы с пожилыми людьми:

1. Переработка актуального жизненного опыта, т. е. рассматривать новые опыты, типичные для этого возрастного этапа и включать их в свою историю жизни.

2. Межпоколенная работа. Речь идет о передаче опыта старших поколений младшим. Передача понимается как личностное знание и компетентность, так и как ознакомление с историей времени определенного периода.

3. Анализ собственной истории жизни как части истории общества и семьи. Это процесс осмысления истории общества и своих жизненных решений, принятых в изучаемый период. Эта критическая рефлексия может способствовать «примирению» с теми решениями, которые в современных условиях

учеными или общественностью воспринимаются не совсем верные.

4. Развитие новых биографических компетентностей. Пожилой возраст понимается как период новых возможностей. Различные образовательные проекты для пожилых людей ориентированы на раскрытие скрытых их потенциалов [40. S. 103].

Биографическую работу с пожилыми людьми можно рассматривать как с точки зрения образования для пожилых людей, так и с точки зрения ухода за ними. Оба направления преследуют различные цели, но есть и общие черты. По мнению И. Мите методы, используемые в гериатрическом образовании, могут применяться и в гериатрическом уходе [40. S. 113]. Таким образом, граница между гериатрическим образованием и гериатрическим уходом определяется по индивидуальным возможностям, которые пожилые люди приносят в биографическую работу.

Начиная с 80-х годов XX века биографическое обучение постоянно развивается как дидактико-методический подход в общем образовании взрослых и пожилых людей. В тот же период работа с биографией (работа с памятью, реминисценциями) пережила подъем, особенно в работе с пожилыми людьми [37. S. 23].

Биографическая работа обычно рассматривается в аспекте «образовательной работы в пожилом возрасте». Она служит для того, чтобы помочь пожилым людям вспомнить о своих сильных сторонах и способностях, поддерживать и развивать их.

Структурированная биографическая работа – это управляемая и методически управляемая работа с памятью, которая

отвечает важным постулатам современного образования взрослых и пожилых людей:

- разностороннее обучение (интеллектуальное, физическое и психологическое);
- индивидуальное обучение (уникальный процесс обучения собственной личности);
- обучение, ориентированное на жизненный мир (повседневный опыт определяет результат);
- социальное обучение (групповая работа);
- социальное обучение (связь между индивидуальной биографией человека и его социальным, культурным и политическим окружением) [43].

Пожилые люди в процессе биографической работы могут оглянуться на ситуации в своей жизни и понять, как они эффективно справлялись с трудными и критическими ситуациями. Это позволяет им распознать возможные ресурсы, которые воодушевляли и укрепляли их в то время. Особое внимание может быть уделено индивидуальным навыкам пожилых людей, поддерживать имеющиеся компетенции и тренировать новые [54. S. 55].

Биографическая работа также может служить опорой для обмена опытом с другими людьми. Накопленный опыт может быть осмыслен, а знания, полученные на его основе, переданы молодым поколениям.

В сфере ухода и помощи пожилым людям польза от биографической работы видится главным образом в сохранении или восстановлении жизненных сил. Таким образом, основной целью является физическое, психическое и социальное благополучие людей, оказавшихся, в частности, в трудной жизненной ситуации [37. S. 25].

Еще в Древней Греции жизненные обстоятельства и биографические данные включались в лечение болезней. Здесь следует особо отметить Гиппократ, для которого успешное лечение было возможно только при учете жизненных обстоятельств больного. Этому отношению он учил своих учеников.

На становление биографической работы с пожилыми людьми оказали работы американского психиатра Р. Батлера, который, проводя интервью, изучал душевное здоровье пожилых людей и выявил терапевтические возможности воспоминаний. В статье «Осмысление жизни» (1963) он рассматривал воспоминания как часть процесса переосмысления прошлых конфликтов и восстановления идентичности и осуществления самопомощи. С помощью интервью и обсуждений пожилые люди могут «поразмыслить о своей жизни с целью разрешения, реорганизации и усвоения того, что их тревожит или заботит» [15. С. 186–187].

Биографическая работа с пожилыми людьми стала предметом пристального внимания, начиная с 1980 года, благодаря Э. Бёму, который основал психобиографическую модель ухода. Э. Бём критиковал уход и заботу о пожилых людях, т. к. в гериатрических учреждениях акцент делался только на заботе о теле. Он призывал активизировать пожилых людей, что он называл заботой о душе. Для успешной реализации этой идеи необходимо знать биографию пожилых людей и адаптировать к ним уход.

Использование биографических методов в гериатрическом уходе должно быть адаптировано к людям, которые часто физически нуждаются в заботе и зависят от помощи других. Биографическая работа используется для того, чтобы иметь возможность предложить адаптированный уход и индивидуальную помощь. Таким образом, рассказ о собственной

биографии может повысить качество ухода за пожилыми людьми. Люди, нуждающиеся в уходе, видят, что к ним проявляют признательность и близость.

В профессиональном взаимодействии (в групповой и индивидуальной работе) следует придерживаться следующих принципов, которые будут создавать благоприятные условия для биографической работы с пожилыми людьми:

1. Полученная информация от клиента должна храниться в тайне (принцип конфиденциальности). Возможность ее использования в дальнейшем должна обсуждаться с ним. Информация биографического содержания может сообщаться другим специалистам только в целях улучшения обслуживания клиента и реализации целостного подхода.
2. В коммуникативном взаимодействии желательно делать только общие записи, чтобы не нарушать процесс общения, поддерживать атмосферу доверия между специалистом и клиентом (принцип ориентации на клиента).
3. Необходимо выбирать правильное время для биографической коммуникации, чтобы клиент был готов к самораскрытию и желал этого (принцип добровольности).
4. Важно использовать каждое событие, случай для организации и проведения биографической коммуникации (например, при купании пожилого человека можно обсудить прошлый опыт взаимодействия с водой)(принцип ситуационного взаимодействия).
5. Работа с жизненными историями клиента требуют от фасилитатора способности к поддержанию взаимодействия, развитых эмпатических качеств, навыков

активного слушания. Без сформированной коммуникативной компетентности фасилитатора процесс биографической коммуникации невозможен (принцип профессионализма).

- б. Взаимодействие фасилитатора и клиента представляет собой обмен фактов, мнений, состояний. Поэтому фасилитатор тоже должен иметь свою жизненную историю и готов рассказать ее клиенту. Только на основе свободного обмена жизненными историями возможна доверительность в отношениях и глубина контакта (принцип личностного самораскрытия).

Еще одна особая функция биографической работы с пожилыми людьми – подведение итогов собственной жизни [50. S. 124]. Цель состоит в том, чтобы дать пожилым людям возможность интегрировать и принять свой позитивный и негативный опыт в историю своей жизни. Если в процессе работы происходит оценка собственной жизни, а пережитый опыт интегрируется в историю жизни, то это дает возможность черпать силы для решения предстоящих задач развития из богатого фонда жизненного опыта.

Работа над своей биографией, направляемый обзор жизни, дает человеку возможность глубже понять свою жизнь, наполнить ее смыслом в пожилом возрасте. Это важно, поскольку с точки зрения психологии развития (Э. Эриксон) принятие собственной жизни во всех ее проявлениях представляет собой задачу развития в пожилом возрасте.

Биографическая работа с пожилыми людьми может осуществляться в следующих направлениях: рассказывании жизненных историй, работе с воспоминаниями, обобщении и структурировании жизненного опыта и постановки перспектив [9].

В биографической работе с пожилыми людьми широко применяются следующие методы:

Метод рассказа

Повествование является наиболее яркой формой представления биографии. Метод рассказа – это способ предоставить пожилым людям пространство, в котором можно и нужно вспоминать. Это может происходить совершенно незапланированно, или может быть спровоцировано или предложено на заранее подготовленную тему. Для этого биографическая работа опирается на два навыка, которыми владеет большинство людей: вспоминать и рассказывать.

Рассказывание историй выполняет важные функции в профессиональной биографической работе с пожилыми людьми:

- помогает установить контакт с клиентом;
- преодолеть возрастную дистанцию;
- помочь снять психическое напряжение [43].

Кроме того, знакомство с жизнью пожилого человека, с его ценностями позволяет увидеть доминирующие тенденции в развитии человека, определить основные противоречия и проблемы в жизненном становлении. Это поможет в дальнейшем фасилитатору разработать стратегию и тактику практической работы с пожилым.

Биография в процессе рассказывания составляется не только из актуализации множества событий, а также из установления последовательности и связности собственной жизненной истории. Это биографическое состояние знания образует фон, на основе которого активно интерпретируются жизненные ситуации и события.

Социально-историческая биографическая беседа

Этот метод пользуется большой популярностью в образовательных центрах для взрослых. В дискуссионных группах, можно рассматривать, как на жизнь каждого человека влияли и формировали ее социальные, политические и общественные аспекты. Этот историко-временной аспект может помочь участникам найти причины для собственного жизненного пути, а также воспринять и принять границы собственных действий. Выяснение биографии человека может быть осуществлено в ходе простой беседы. Пример занятия, в котором акцентируется внимание на исторических аспектах воспоминаний представлен в приложении 5.

Нельзя недооценивать эмоциональную силу прошлого и длительное воздействие травмирующих, воспоминаний, которые могут привести к формированию психических расстройств. Соответственно, необходимо взвесить, какого рода воспоминания следует поощрять. Избегание рассказывания своей жизненной истории может быть защитным механизмом от эмоциональных состояний, которые могут вызвать такие воспоминания. Поэтому воспоминания пожилых людей следует ценить и уважать как ресурс, стратегию преодоления и психологическое достижение.

Творческое проектирование

В пожилом возрасте все большее значение приобретают фотографии, видеозаписи, пластинки, музыкальные кассеты, сувениры, письма, открытки, подарки, рисунки, т. е. свидетельства собственного творчества. Эти вещи можно собирать, хронологизировать, выставлять или рассматривать и обсуждать в небольших группах. Например, каждый участник группы кладет в центр какой-либо предмет, и рассказывает

остальным, почему этот предмет быта является его «сокровищем», что он для него значит.

Биографические игры

В последние годы создаются различные игры для работы с биографией. Такая игра, как «Vertellekes», предлагает возможности не только для когнитивно активных участников, но и для людей с деменцией. Обе группы пожилых людей могут даже играть вместе [64].

Vertellekes – это игра с вопросами и ответами для пожилых людей. В игре могут принимать участие от трех до восьми человек. Рекомендуется назначить ведущего игры, который будет направлять беседу и оказывать поддержку. В комплект игры входят 240 карточек с заданиями, по 30 карточек в каждой, разделенных на восемь различных тем. Также имеется игровое поле, 64 карточки с заданиями (по восемь на каждую из восьми тем), две игральные кости, игровая фигура, песочные часы и руководство по игре.

На каждой из восьми областей заданий изображено животное. «На каждой карточке два вопроса. Возьмите тот, который соответствует номеру на кубике (1–3 или 4–6). Ведущий игры следит за тем, чтобы каждый мог ответить на вопрос, и при необходимости задает уточняющие вопросы, чтобы максимально вовлечь всех в беседу».

А. Фидлер выделяет следующие цели этой биографической игры:

- пробуждение воспоминаний;
- содействие позитивному восприятию;
- развитие индивидуальности и уверенности в себе;
- содействие развитию опыта общения;

- содействие обмену опытом и взаимному знакомству [64].

Для игры также необходима фиксированная группа участников. Игра предназначена для регулярного использования. Если ее использовать от случая к случаю, то она не сможет создать группового чувства в смысле целей игры, а также способствовать развитию и углублению взаимного знакомства. Для того чтобы игра стала устойчивой привычкой, можно ввести небольшие ритуалы в начале и в конце, например, чтение короткого рассказа или совместное пение песни.

Нарративное кафе

Воспоминания осуществляются в любом возрасте. Но в пожилом возрасте они выполняют ряд важнейших функций:

- как способ подведения жизненных итогов;
- средство межпоколенной трансмиссии культуры;
- адаптации в социуме;
- как стремление поддержания высокого уровня самооценки.

В процессе воспоминания пожилой человек воспроизводит прошлый опыт, приобретает осмысленность, значимость и целостность жизни, а также возможность использовать это знание для осуществления субъективного контроля над ситуацией и самим собой [53].

В нарративное кафе люди собираются, чтобы рассказать друг другу истории, которые они сами пережили и которые они хотят, чтобы услышали другие. Воспоминание и переосмысление пережитых историй, распознавание связей, понимание повторяющихся моделей отношений, саморефлексия – все это может привести к принятию собственной личности и, возможно, примирению с собственной историей.

Книга жизни

Одной из важных потребностей пожилых людей является стремление к созданию общего обзора прожитой жизни. Поэтому в этом возрасте часто пишут мемуары. Книга жизни как форма работы над собственной биографией не предназначена для публикации, а создается внутри семьи как личный документ. Книги жизни создаются индивидуально с помощью членов семьи, которые принимают в этом активное участие.

Книга жизни в рамках биографической работы с пожилыми людьми выполняет следующие функции:

- Признается ценность собственной жизни. Особенно этому способствует работа в группе.
- Вспоминать прошлые события и связывать их с новыми фактами и событиями. Использование фотографий, историй, песен, событий личной жизни создают для пожилых людей новые возможности и облегчают поиск способов, позволяющих снова встретиться с собственным прошлым.
- Учиться представлять прожитую жизнь в текстовой форме. Здесь применяются различные мастерские по написанию текстов и литературному творчеству.
- Понимать собственную жизнь как часть коллективной или общей истории. Отдельные темы имеют не только индивидуальное, но и культурное, социальное, межпоколенное измерения [40. S. 110].

Работа с личной биографией позволяет пожилому человеку оценить изменения, которые произошли за прошедший период, осознать ценность прошлого, научиться использовать осознанный опыт в повседневной жизни. Поэтому биографическая работа с пожилыми людьми представляет собой

взаимодействие, содействующее их интеграции, адаптации и социализации на основе учета социального и жизненного опыта.

Использование рассказов в биографической работе способствует осознанию своих собственных личностных особенностей и компетентности, не только пожилыми людьми, но и фасилитаторами. Процесс воспоминания двухсторонний, он эмоционально затрагивает обе стороны и может оказать на них трансформирующий эффект. Поэтому применение метода работы с воспоминаниями более успешно у тех фасилитаторов, у которых небольшая возрастная дистанция с клиентом, имеется собственная жизненная история, которая переплетается с историческими и жизненными событиями пожилого человека.

3.3. Биографическая работа с тяжелобольными в хосписах

В хосписных и паллиативных учреждениях осуществляется уход в конце жизни, ориентированный на удовлетворение физических, психических, социальных и духовных потребностей умирающих людей. Несмотря на все изменения, которые несет с собой последний период жизни, у людей сохраняется множество потребностей.

Вплоть до самой смерти люди жаждут признания, внимания, заботы, поддержки и ощущения себя частью сообщества. Когда жизнь подходит к концу, возвращаются те потребности, которые были решающими и важными в начале жизни, – потребность в безопасности и прикосновении. На физическом уровне в конце жизни главным является желание избавиться от боли и снять острые симптомы [62. S. 262].

Для многих тяжелобольных и умирающих людей очень важно, чтобы любящие спутники сопровождали их на последнем отрезке пути. Некоторые обращаются к окружающим

с простыми пожеланиями и четкими просьбами, например: «Помогите мне разобраться с последними делами!», «Помогите мне оглянуться на свою жизнь и принять ее с благодарностью!»

В попытках ответить на указанные пожелания очень полезным может оказаться осторожное использование метода биографической работы. Биографические подходы способствуют такому уходу, ориентированному на удовлетворение потребностей, и могут внести значительный вклад в сопровождении людей в конечный период жизни.

Знакомство с историей жизни человека может стать важной предпосылкой для поддержки его на последнем этапе жизни. Заботиться о человеке и оказывать ему духовную поддержку гораздо легче, если известна информация из его биографии.

Под биографической работой в хосписе понимается сопровождение взрослых людей, находящихся в конце жизни по причине болезни или старости. Возможности биографической работы в этой области заключаются в получении знаний, прощании с лично значимыми людьми и эмоциональной разгрузке умирающего человека.

В конце жизни многие люди испытывают потребность рассказать о своей жизни, отчасти для того, чтобы сохранить драгоценность воспоминаний. На этом этапе жизни биографическая работа дает возможность в последний раз обратиться к незавершенным делам, например, к разговору с родственником.

Сопровождение тяжелобольных и умирающих людей, способствует погружению в их историю жизни. Люди, находящиеся на последнем этапе жизни, оглядываются на прожитую

жизнь. Оглядываться на свою жизнь – это нормативный процесс, через который проходят все люди в конце жизни перед лицом приближающейся смерти. В этом процессе память используется для подведения итогов, придания непрерывности, ценности, смысла и значимости своей жизни.

Честное исследование собственной жизни может быть некомфортным, тревожным и даже обременительным. Возникают вопросы, на которые трудно или невозможно ответить. Возникает чувство утраты и неудачи, вины и стыда, а осознание невозможности исправления может вызвать стресс.

Оглядываться на свою жизнь – это процесс, который никогда не завершается и заканчивается только со смертью. Этот процесс требует мужества и честности. Это интеграция всего, что было, позитивного и негативного, счастья и боли, закрытого и открытого, радости и печали. Интеграция означает принятие всего этого как части своей жизни, принятие ответственности, прощание и примирение. Необходимо пережить то, что не удалось осуществить, и порадоваться всему, что удалось. В этой жизненной ситуации очень важны время и высказывания умирающего.

Окончание жизни ставит перед человеком ряд вопросов:

- Какой была моя жизнь?
- Откуда я взялся?
- Кто я?
- Куда я иду?
- Что останется от меня, когда я уйду?
- Кто будет помнить меня?
- Я еще хочу попрощаться и дождаться некоторых важных для меня людей! [33].

Биографическая работа может помочь в преодолении переживаний, связанных с болью у тяжелобольных и умирающих людей. Биографические беседы должны быть сосредоточены на индивидуальных стратегиях преодоления боли и на выяснении того, что помогло до сих пор. При этом фасилитатор может руководствоваться направляющими вопросами, которые используются при любой текущей оценке боли: локализация боли, интенсивность боли, частота боли, продолжительность боли, качество боли, а также сопутствующие симптомы и их течение. Эту информацию получают с помощью кратких вопросов:

- Где?
- Насколько сильно?
- Как часто?
- Как долго?
- Как ощущается?
- Как прогрессирует?
- Что добавляется? [54].

Деликатные вопросы о переживаниях и опыте, связанном с соответствующей болевой ситуацией, способствуют осознанию разнообразного опыта переживания боли и выявляют индивидуальные стратегии совладания и возможности облегчения боли.

Болевые состояния усиливаются под воздействием следующих факторов:

- тревога;
- страх;
- бессонница;
- беспокойство;
- отчаяние;

- одиночество;
- напряженная атмосфера;
- недоверие.

Болевые состояния уменьшаются под воздействием следующих факторов:

- радость;
- надежда;
- спокойная атмосфера;
- внимание;
- сочувствие;
- социальные контакты;
- понимание со стороны окружающих [54].

Терапия боли, ориентированная на индивидуальную ситуацию каждого пациента, является основой хорошей паллиативной медицины и ухода за больными в конце жизни.

Тщательно подобранные биографические методы могут оказать поддерживающее воздействие и способствовать повышению качества жизни тяжелобольных людей. Важными элементами коммуникации являются, прежде всего, эмпатическое слушание и сопереживание, которое становится возможным благодаря активному слушанию и умению передавать аутентичные сообщения. Молчание и нежные прикосновения создают доверие, благодаря которому умирающему человеку легче отпустить себя. Помимо невербальных сигналов, ухаживающие часто сталкиваются с высказываниями умирающих, которые имеют большое символическое содержание и не должны восприниматься буквально [22].

С приближением смерти человек перестает стремиться к внешнему успеху. Теперь делается попытка принять свою жизнь, найти компромисс между тем, на что надеялись, и тем, что уже достигнуто.

Биографическая работа как метод сопровождения умирающего – это уже не планирование нового будущего, а скорее завершение жизни, принятие немногих оставшихся проблем и начало их решения, примирение с социальным окружением и стрессовыми жизненными ситуациями. Для этих целей существуют различные процедуры изображения хода жизни.

М. Флидер описывает линейный подход, при котором жизнь от рождения до смерти изображается на линии, а также жизненную спираль, в которой есть место для визуализации отношений, дружбы, а также важных жизненных тем, таких как праздники или переезды [33].

Кроме того, прожитую жизнь можно вспомнить и вызывать в памяти с помощью творческих процессов, обращенных к чувствам. Занятием может стать сортировка фотографий, когда человек оглядывается на прожитую им жизнь. Если фотографий нет, то можно использовать творческий подход: открытки, газетные вырезки, коллажи из журналов, красочную книгу или несколько страниц из жизни, которые можно оживить, проявив немного фантазии.

Основными эффектами биографической работы в последний период жизни являются:

- помогает найти выход из одиночества;
- позволяет укрепить уверенность в себе;
- дает возможность заняться «незаконченными делами», «нерешенными вопросами»;
- более спокойно подойти к последнему этапу жизни;
- улучшает общение между родственниками и пожилым или больным человеком;

- помогает увидеть жизнь человека целиком, а не только последний этап жизни с физическими недостатками.
- могут передать свою мудрость «спутникам», и поэтому в центре внимания оказывается не только потребность в помощи, но и история жизни этого человека.
- хороший способ наладить контакт с людьми, страдающими деменцией, и вернуть им воспоминания [54].

Биографическая работа предполагает доверие, которое связано с эмпатией и подлинным пониманием, с уважением к этому человеку. Признание и уважение к биографии другого человека без суждений и оценок. Работа с биографией означает вступление в коммуникацию на вербальном, а возможно, и на невербальном уровне. Речь идет уже не о том, чтобы что-то изменить, а о том, чтобы оставить жизненные процессы в том виде, в каком они развивались, чтобы иметь возможность еще раз обратиться к доверенному лицу и все обсудить.

3.4. Биографическая работа с людьми с деменцией

Биографическая работа может быть эффективным и целесообразным вмешательством в лечение людей с деменцией. Она оказывает позитивное воздействие на участников, например, позволяет глубже понять тех, кто страдает деменцией, открывает новые возможности для общения, улучшает взаимоотношения между всеми участниками.

Знакомство с человеком, страдающим деменцией, играет важную роль в долгосрочном уходе. Биографическая работа позволяет узнать историю жизни людей, страдающих этим заболеванием, а также их привычки. При поступлении в дом престарелых важно сохранить эти привычки и не нарушать их при ежедневном уходе. Кроме того, биографическая работа

может быть использована для того, чтобы показать жизненный опыт людей, страдающих деменцией, в его социальном и историческом контексте. Таким образом, человек с деменцией воспринимается целостно, что приводит к адаптации и оптимизации ухода.

Биографическая работа – важный метод, особенно для людей с деменцией, позволяющий понять их поведение и опыт. В связи со снижением способности к запоминанию у пациентов с деменцией биографическая работа может стать ключом к оставшимся способностям, которые необходимо сознательно развивать, чтобы сохранить их как можно дольше.

Цели биографической работы с людьми с когнитивными нарушениями следующие:

- активизация когнитивных способностей;
- совершенствование коммуникативных навыков;
- преодоление одиночества;
- снижение тревожности и повышение самооценки;
- укрепление чувства общности;
- содействие взаимопониманию;
- пробуждение положительных эмоций [20. S. 19].

Деменция приводит не только к резкому снижению когнитивных способностей, но часто и к значительным изменениям личности. Для этого в беседе с ними необходимо соблюдать определенные правила. Нужно всегда помнить, что возможности словесного выражения постепенно уходят от больного, проще говоря, его часто трудно или даже невозможно понять. Речь, обращенная к больному, должна быть произнесена спокойно, четко и медленно. Четкие, короткие и лаконичные предложения повышают вероятность того, что содержание будет понято.

Прежде всего, не следует сообщать сразу несколько частей информации. Также не имеет смысла использовать современные термины, которые обусловлены влиянием времени и не относятся к привычному языковому репертуару. Вопросы об именах, которые были запомнены только в недавнем прошлом, также не слишком продуктивны. Например, имена бабушек и дедушек часто оказываются более актуальными, чем имена внуков.

Очень полезно обращаться к людям спереди, так как голоса сбоку или даже сзади невозможно идентифицировать, а также выходить на уровень глаз, например, у сидящих людей и инвалидов-колясочников. Кроме того, не следует говорить громче, чем нужно, и, самое главное, нужно дать время на понимание сказанного; здесь требуется терпение. Осторожное невербальное общение может прояснить сказанное. Нужно стараться избегать проблемных ситуаций, связанных с неприятными воспоминаниями (например, развод, несчастливый брак, разлад с детьми) [58].

Если речевые навыки постепенно утрачивают свое значение как средство коммуникации, а также как средство передачи биографического опыта, необходимы другие способы доступа к психике больного, так называемые триггеры. Триггеры – это запуск психических событий под воздействием сильного стимула, имеющего значение для человека. Слушание определенного музыкального произведения может внезапно изменить настроение и через память ввести человека в состояние, когда это музыкальное произведение было когда-то услышано в определенной эмоциональной ситуации.

Поэтому носители информации, используемые в качестве триггеров, должны обладать высокой привлекательностью, быть популярными и иметь сильную ценность для личности.

Это могут быть, например, фотографии, часто используемые предметы из прежней повседневной жизни, а также акустические носители, прежде всего музыка, иногда в виде определенного звукового носителя (например, старой, ценимой пластинки).

Важность музыки для пациентов с деменцией обусловлена тем, что, с одной стороны, слуховой центр остается в значительной степени свободным от изменений, вызванных болезнью, и эмоциональное содержание слуховых стимулов распознается так же хорошо, как и у здоровых людей. Поскольку музыкальное содержание передается через эмоции, то вероятно, что эмоциональное содержание музыки также распознается без каких-либо потерь и, таким образом, сохраняется суть музыкального сообщения [58. S. 221].

Наиболее важной частью биографической работы с людьми с деменцией является использование творческих форм. Причина этого кроется в том, что интеллектуальная недостаточность практически неизбежно ограничивает речевые навыки и коммуникативные возможности человека.

Для людей с нарушениями когнитивных функций носителями информации и воспоминаний являются прежде всего предметы. Это могут быть фотографии, пластинки, музыкальные кассеты, плюшевые зверушки, безделушки и самостоятельно нарисованные или сшитые вещи, и т. д. Сохранению идентичности и памяти способствует также создание личного алтаря, прикроватной тумбочки, комода или полки с памятными вещами. Эти предметы одновременно напоминают о людях, особенно родственниках, которые их приобрели или использовали.

Благодаря биографической работе можно преодолеть исторические «разрывы» в жизни участников, реконструировать непонятые события или фрагментарный опыт и выстроить их в целостную «книгу жизни». Для людей с когнитивными нарушениями особенно важно иметь в руках результат своего труда. Это всегда дает им подтверждение того, что они кто-то есть и создали что-то, что теперь является их собственностью. Для развития воспоминаний (реминисценции) и формирования реалистичных перспектив на будущее на всех этапах жизненного пути людей с деменцией необходимо учитывать следующие конкретные задачи [37. S. 42]:

- сделать доступными биографически значимые события жизни, такие как торжества, праздники, начало работы, поступление в учебное заведение;
- дать вербальные и конкретно-описательные импульсы для запоминания;
- создание условий для встреч с местами проживания и местами жизни, которые стали важными (формирующими), в том числе с помощью средств массовой информации (фотографии, фильмы);
- сбор и хранение значимых памятных вещей, таких как грамоты, фотографии, сувениры, результаты работы или трудоустройства;
- оказание помощи в поддержании важных социальных контактов и связей с учетом потребностей;
- формирование перспектив на будущее через соответствующие виды деятельности, обеспечивающие непрерывное восприятие прошлого, настоящего и будущего.

В биографической работе с людьми с когнитивными нарушениями получили развитие следующие подходы:

Валидация

Термин «валидация» (от латинского *valere* = быть действительным) был придуман социальным работником и актрисой Н. Фейл (1992), которая руководствовалась идеей не сталкивать людей, страдающих деменцией, с реальностью, которая может быть им недоступна или лишь едва понятна. Она противопоставила ориентации на реальность валидацию как установку, которая относится к текущим чувствам и поведению человека с деменцией.

Н. Рихард (1995) разработала форму «интегративной» валидации, которая ориентирована исключительно на ресурсы. Она в значительной степени отказывается от вопросов и, прежде всего, от интерпретации и анализа поведения и высказываний больного, обращаясь в меньшей степени к содержательному, а в большей – к эмоциональному уровню. Целями валидирующего подхода являются сохранение идентичности, снижение агрессии, уныния и страха, укрепление чувства безопасности, восстановление или укрепление самооценки, улучшение вербальной и невербальной коммуникации, улучшение физического и психического самочувствия, а также снижение стресса [62. S. 319].

Реминисцентная терапия

Реминисцентная терапия была разработана в 1970-х годах как особая форма терапии для людей с деменцией или депрессией. Она включает воспоминания о жизни и использует их в терапевтических целях. Такая реминисцентная терапия может оказывать поддержку и людям с деменцией, однако окончательно этот эффект пока не выяснен [44]. Первоначально

психиатр Р.Н. Батлер разработал реминисцентную терапию как концепцию пересмотра жизни. Здесь ретроспекции из жизни, так называемый «обзор жизни», используются как основа когнитивной терапии, В основу этой программы была положена модель развития личности на протяжении всей жизни психолога и психоаналитика Э. Эриксона[44].

10-минутная активация

У. Шмидт-Хакенберг разработала метод 10-минутной активации специально для людей, страдающих деменцией. Метод учитывает тот факт, что пациенты с деменцией могут концентрироваться на какой-либо деятельности только в течение короткого времени.

Целью 10-минутной активации является обращение к пациентам с деменцией и их активизация [62. S. 89]. Мероприятия ориентированы на биографию пациентов, чтобы напомнить им о более ранних периодах их жизни, когда они могли грамотно объяснить и выполнить содержание выбранных предметов и их функции. В конечном итоге активизация призвана внести оживление в повседневную жизнь. В зависимости от подбора упражнений можно способствовать развитию конкретных областей:

- мелкая моторика (рукоделие или складывание белья);
- общая мобильность (помол кофе, сервировка стола, ремесленная деятельность);
- укрепление самосознания;
- улучшение памяти за счет многоканального доступа (задействуются различные органы чувств);
- вовлечение в беседу и укрепление отношений.

10-минутные активации можно проводить практически в любое время суток. При этом имеет смысл учитывать некоторые из следующих основных условий:

- формируйте однородные группы людей;
- всегда обращайтесь к участникам индивидуально по имени;
- учитывайте биографические знания;
- ставьте только простые, выполнимые требования;
- если планируются упражнения, продемонстрируйте их как можно нагляднее;
- никогда не корректируйте;
- обращайтесь ко всем органам чувств (слуховым, зрительным, вкусовым, тактильным, вестибулярным, обонятельным);
- всегда улавливайте смысл сказанного;
- учитывайте региональные особенности, такие как диалект или обычаи [44].

Таким образом, качество жизни людей с деменцией обычно повышается, когда они вовлечены в социальную деятельность. Однако в связи с потерей речи возможно использовать лишь некоторые виды деятельности.

На основе биографической работы становятся видны предпочтения, привычки, а также антипатии клиента, которые необходимо учитывать в ежедневной работе по оказанию помощи. Это позволяет индивидуально разработать услуги по оказанию помощи. Кроме того, совместная работа над биографией дает возможность более интенсивно строить отношения. По мере усугубления симптомов деменции использование слуховых средств информации явно выигрывают по сравнению с визуальными. В частности, знакомая и эмоционально

стимулирующая музыка способствует выявлению важных краеугольных камней истории жизни, а также черт характера, симпатий и антипатий, чтобы иметь возможность позитивно использовать эти данные для поддержки [59].

Кроме того, существует множество других способов воздействия на людей с деменцией через сенсорно-эстетические процессы и привнесения в сознание истории их жизни. Для создания приятных отношений возможно, например, использование домашних животных, которые также стимулируют такие органы чувств, как осязание и обоняние, или создают незаменимый контакт с живым существом. Животные также могут быть особенно эффективно включены в биографическую работу, разумеется, только с теми людьми, о которых известно, что они в хороших отношениях с животными и не боятся их. Многие пожилые люди привыкли иметь дело с животными, поэтому контакт с собаками, кошками или кроликами часто пробуждает воспоминания о прежнем опыте общения с собственными животными.

Очевидно, животные обращаются к глубинным слоям человеческого существа, которые остаются нетронутыми даже тогда, когда способность говорить и мыслить уже ограничены. Именно поэтому люди, страдающие деменцией, и животные понимают друг друга без слов – через жесты, мимику, язык тела и еще не утраченный эмоциональный уровень. Таким образом, четвероногим друзьям раз за разом удается вернуть людей, погруженных в деменцию, в «здесь и сейчас», хотя бы на время. Неожиданно они снова кажутся вполне вменяемыми, рассказывают о своих питомцах, вспоминают их имена и особые переживания [58. S. 315].

Необходимую поддержку в работе с людьми с деменцией оказывают воспоминания, опирающиеся на долговременную память. К ним относятся также предметы, имеющие характер памяти и информации. Следовательно, важно помочь осознать так называемую «красную нить» индивидуальной истории жизни, чтобы человек мог вновь идентифицировать себя и свою историю жизни и пережить ее в контексте собственной биографии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассказывать о своей жизни – одна из основных потребностей людей. Это является условием самореализации, развития самосознания, принятия и интеграции личности в окружающую среду. Тот факт, что работа над биографией приобрела такое значение в последние годы, является выражением дефицита и симптомом все более дифференцированного общества, в котором специалисты и эксперты особенно востребованы в сфере человеческого общения.

Знание истории собственной жизни имеет большое значение для человека. Позитивные и негативные события отражаются в различных фазах детства, юности, зрелости и старости. Они сопровождают всю жизнь человека, определяют его мысли и поступки, а также отношения с другими людьми. Работа с биографией дает возможность человеку лучше понять свой жизненный путь, свои достижения и неудачи, взлеты и падения.

Смысл биографической работы заключается в том, что участники могут подвести итоги своей жизни, понять и научиться принимать ее и выработать перспективу на будущее. Биографическая работа представляет собой профессиональный подход, который может предложить людям в современном мире поддержку в преодолении жизненных трудностей и помощь в понимании самих себя.

Биографическая работа включает в себя сбор информации, реконструкцию и переработку своей жизненной истории. Важной особенностью биографической работы является обращение к жизненному миру, а также к социальным условиям, в которых протекает или протекала собственная жизнь. Кроме того, работа над биографией понимается как инструмент

индивидуального проектирования настоящей и будущей жизни и конкретизации возможностей дальнейших действий.

Биографическая работа как метод развития личности является очень универсальным. Несмотря на то, что этот подход чаще всего используется в обучении пожилых людей, он также все чаще применяется в обучении взрослых и в работе с детьми и подростками.

Многообразие различных процедур, используемых в биографической работе, отчасти проистекает из различных традиционных линий. Эти методы могут быть эффективно использованы, если известно происхождение метода и, соответственно, направление его воздействия.

Биографическую работу практикуют не только квалифицированные специалисты, но и специалисты в области образования или, например, приемные родители. Решающим фактором использования методов работы с биографиями является обучение специалистов необходимым компетенциям и доброжелательному отношению к клиентам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буркхарт Г. Возьми жизнь в свои руки. – М.:evidentis, 2001. – 248 с.
2. Буркхарт Г. Жизнь продолжается. Духовные силы в биографии.– Калуга: «Духовное познание», 2001. – 224 с.
3. Здравомыслова Е., Темкина. А. Анализ нарративного интервью: реконструкция биографической работы // Российский гендерный порядок: социологический подход: Коллективная монография. Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. – СПб.: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге (Труды факультета полит, наук и социологии; Вып. 12), 2007. – С. 227–249.
4. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни. – Калуга: «Духовное познание», 1994. – 224 с.
5. Миллер А. Вначале было воспитание. – М.: Академический проект, 2019. – 296 с.
6. Рождественская Е.Ю. Биографический метод в социологии. – М.: Изд.дом Высшей школы экономики, 2012. – 381 с.
7. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. – М.: Апрель-Пресс, 2008. – 288 с.
8. Соловьев Г.Е. Биографическая работа с мигрантами // Материалы XXI Международной конференции памяти проф. Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург, УрФУ, 2018. – С. 388–398.
9. Соловьев Г.Е. Биографическая работа с пожилыми людьми: сущность, направления, подходы // Новые знания. – 2006. – №4. – С. 26–29.

10. Соловьев Г.Е. Биографическая теория воспитания Вернера Лоха // Вестник Удмуртского университета. – 2022. – Т.32. – № 1. – С. 76–85.
11. Соловьев Г.Е. Биографический метод в социальной педагогике и социальной работе: учебное пособие. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2009. – 172 с.
12. Соловьев Г.Е. Биографический подход в социальной работе : учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2018. – 157 с.
13. Соловьев Г.Е. Развитие социальной компетентности молодежи в диалоговой биографической работе // Актуальные проблемы развития государственной молодежной политики : сборник научных статей (Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2018. – С. 200–204.
14. Соловьев Г.Е., Михайлова В.В. Технология кафе рассказов в работе с пожилыми людьми // Технологии социальной работы / под ред. Г.Е. Соловьева. – Ижевск, 2016. – С. 102–114.
15. Томпсон П. Устная история. – М.: Изд-во «Весь Мир», 2003. – 368 с.
16. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. – 288 с.
17. Alheit P. Biographizität// Bohnsack R., Marotzki W., Meuser M. (Hrsg.) Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung. 3., durchges. Auf., Opladen, 2010. – S. 25.
18. Baacke D., Schulze T. Aus Geschichten lernen. Zur Einübung pädagogischen Verstehens. Weinheim München. Juventa, 1993. – 277 s.

19. Balke N.C. Anthroposophische Biografiearbeit. Munich, GRIN Verlag, 2021 // <https://www.grin.com/document/1156711>
20. Gereben C., Kopinitsch-Berger S. Auf den Spuren der Vergangenheit. Anleitung zur Biographiearbeit mit alten Menschen, Wien, Maudrich Verlag, 1998. – 127 s.
21. Gudjons H.,Wagener-Gudjons B.,Pieper M. Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2008. – 298 s.
22. Flieder M. Biografiearbeit in der letzten Lebensphase // Flieder M., Jansen J (Hrsg.) Praxishandbuch Palliativpflege und Schmerzmanagement. Band 1. Merching, 2010. S. 1–26.
23. Frampton M.Biografiearbeit in Großbritannien: Lebensbücher im Adoptionswesen // Hölzle Ch., Jansen I (Hrsg.) Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden, 2011. S. 123–139.
24. Fuchs-Heinritz W. Biografische Forschung. Hagener Studentexte zur Soziologie.Eine Einführung in Praxis und Methoden.Westdeutscher Verlag:Wiesbaden, 2000. – 407 s.
25. Hansens A.(Hg) Biografie und Soziale Arbeit, Reihe Grundlagen der Sozialen Arbeit Band 9, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler, 2004. – 214 s.
26. Hölzle C. Bedeutung von Ressourcen und Kreativität für die Bewältigung biografischer Herausforderungen // Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 71–86.

27. Hölzle C. Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit//Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 31–54.
28. Jansen I. Biografiearbeit im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit // Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 17–30.
29. Jansen I. Biografiearbeit im Hilfeprozess der Sozialen Arbeit // Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 55–70.
30. Kaya T. (Hg) Von Frau zu Frau, Praxishandbuch Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive. Weinheim Basel. Beltz Juventa, 2023.– 183 s.
31. Klingenberger H. Lebensmutig. Vergangenes erinnern. Gegenwärtiges entdecken. Künftiges entwerfen. München: Don Bosco Verlag, 2003. – 227 s.
32. Kohli M (Hg) Soziologie des Lebenslaufs. Hermann Luchterhand Verlag, 1978. – 360 s.
33. Kränzle S., Schmid U., Seeger C.(Hg) Palliative Care. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2023. – 490 s.
34. Krüger H-H., Marotzki W.(Hg) Handbuch erziehungswissenschaftliche Biografieforschung, 2., überarbeitete und

- aktualisierte Auflage, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2006. – 527 s.
35. Lattschar B. Biografiearbeit in der Erziehungshilfe// heilpaedagogik.de. Fachzeitschrift des berufsverbandes der heilpädagogen, BHP e.V., 2005. 3, S. 9–14.
 36. Lattschar B., Wiemann I. Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte. Juventa. Weinheim und München. 2011.– 240 s.
 37. Lindmeier Ch. Biografiearbeit mit geistig behinderten Menschen. Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit, Weinheim und München 4. Auflage 2013.– 168 s.
 38. Lindmeier Ch. Was soll und was kann Biografiearbeit leisten? – Impulse für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen. In: LfB Lebensräume für Menschen mit Behinderung gGmbH Berlin [Hrsg.]: Dokumentation der Fachtagung: Was soll und was kann pädagogische Biografiearbeit leisten? Berlin 30.08.2005, S.9–21.
 39. Loch, W. Lebenslauf und Erziehung. Essen. Neue Deutsche Schule Verlagsgesellschaft, 1979. – 287 s.
 40. Miethe I. Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim München: JuventaVerlag. 2011. – 175 s.
 41. Nittel D., von Felden H., Mendel M. Einleitung//Nittel D., von Felden H., Mendel M. (Hg). Handbuch Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung und Biographiearbeit, Weinheim Basel, Beltz Juventa, 2023. – s. 13–25.
 42. Normann E. Erziehungshilfen in biografischen Reflexionen. Beltz Votum, 2003.– 184 s.
 43. Opitz H. Biographie-Arbeit im Alter. Würzburg: ERGON Verlag, 1998.– 174 s.

44. Perrar K., Sirsch E., Kutschke A. Gerontopsychiatrie für die Pflege. Georg Thieme Verlag Stuttgart – NewYork . 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, 2021. – 460 s.
45. Raabe W. Biografiearbeit in der Benachteiligtenförderung, Heidelberger Institut Beruf und Arbeit, Heidelberg, 2004.– 84 s.
46. Rohen A. Soziale Hygiene, Rhythmen im Lebenslauf. Merkblätter für eine bewußte Lebensführung in Gesundheit und Krankheit, Nr. 124, 5. Auflage. 1994.Bad Liebenzell: Verein für ein erweitertes Heilwesen. S. 2–18.
47. Rosenthal, G. Erlebte und erzählte Lebensgeschichte. Gestalt und Struktur biographischer Selbstbeschreibungen. . Frankfurt a. M.: Campus, 1995. – 240 s.
48. Rosenthal G., Köttig M., Witte N., Blezinger A. Biographiesch-narrative Gespräche mit Jugendliche. Chancen für das Selbst- und Fremdverstehen. Verlag Barbara Budrich. ,Opladen. 2006. – 230 s.
49. Ruhe H. Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen. Weinheim und München. Juventa, 2007. – 152 s.
50. Ruhe H. G. Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder. Weinheim Basel: Beltz Juventa, 2014. – 280 s.
51. RyanT.,Walker R. Wo gehöre ich hin? Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen.Juventa. Weinheim und München, 2004. – 143 s.
52. Sackmann R. Lebenslaufanalyse und Biografieforschung, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2007. – 230 s.
53. Schloffer H., Prang E., Frick-Salzmann A (Hg.) Gedächtnistraining Theoretische und praktische Grundlagen. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2021. – 285 s.

54. Specht-Tomann M. Biografiearbeit in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2009.– 184 s.
55. Schulze T. Biographieforschung in der Erziehungswissenschaft – Gegenstandsbereich und Bedeutung// Krüger H-H., Marotzki W.(Hg) Handbuch erziehungswissenschaftliche Biografieforschung, 2., überarbeitete und aktualisierte Auflage, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2006. S. 35–57.
56. Schütze F. Biographieforschung und narratives Interview. Neue Praxis, 1983. 13(3). S. 283–293. // <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-53147> (дата обращения: 18.03.2022).
57. Wais M. Biographiearbeit Lebensberatung : Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen. Stuttgart : Urachhaus, 1992.– 381 s.
58. Wickel H-H. Biografiearbeit mit dementiell erkrankten Menschen// Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 254–272.
59. Wickel H-H. Die Bedeutung von Musik für die Bewältigung kritischer Lebensereignisse// Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. – S. 279–301.
60. Wiemann I. Biografiearbeit mit Adoptiv- und Pflegekindern// Hölzle Ch.,Jansen I(Hg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative

- Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien, 2011. S. 108–122.
61. Wiemann I. Biografiearbeit mit Kindern ausländischer Herkunft// Ryan T., Walker R. Wo gehöre ich hin? Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Juventa. Weinheim und München, 2004. S. 135–143.
 62. Wirsing K. Psychologisches Grundwissen für Altenpfleger. Ein praktisches Lehrbuch. Beltz, Psychologie-Verlag-Union, 2000. – 387 s.
 63. Zsok O., Waknin E., Vogel G. Биографический метод в логотерапии: монография. Silamae: Balti Rakendus Logoterapia Instituut, 2020. – 208 с.
 64. Vertellekes. – URL:
www.der-riedel.de/alten-shy-hilfe/spiele-mit-alten-menschen/extra-entwickelt/7645/vertellekes (дата обращения: 17.04.2022).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Частичные биографии

Каждая биография состоит из различных частичных биографий, которые могут быть рассмотрены и осмыслены под разными углами специалистами. Для изучения различных аспектов биографии можно задавать вопросы, позволяющие раскрывать различные ее грани.

В социальной биографии основное внимание уделяется условиям жизни человека. Социальную биографию можно изучать, задавая следующие вопросы:

- Каково мое собственное социальное происхождение?
- Каково происхождение моих родителей, моих коллег?
- Каково мое внутреннее отношение к условиям жизни детей и их семей в нашем детском саду?
- Есть ли параллели и различия с моими собственными прошлыми или нынешними условиями жизни?
- Какую модель семьи я испытал на себе?
- С какими семейными моделями я сталкиваюсь в своей образовательной среде?
- Какой идеал семьи формирует мою концепцию?
- В какой степени этот идеал влияет на мои мысли и действия в общении с детьми и родителями?

Биография развития затрагивает в первую очередь вопросы о социальных отношениях и их значении для развития личности:

- Когда и от кого я испытал признательность?
- Как я справлялся с отказом и обесцениванием?

- Каковы мои личные компетенции и способности?
- Что дается мне легко, а что довольно сложно?
- Как люди в моей семье общались друг с другом в прошлом?
- Как решались конфликты в моей семье?

Культурная биография фокусируется на повседневной культуре, которая отражается в одежде, жилище и пище, а также в повседневных ритуалах и привычках. Это может привести к таким вопросам, как:

- Какую роль в моем детстве сыграли книги, СМИ, музеи, театр и музыка?
- Какое значение имели совместные трапезы?
- Что мы ели и пили?
- Где мы ели?
- Получили ли мы с братьями и сестрами новую одежду, или младшие носили одежду старших?

Мифобиография включает вопросы о вероисповедных установках и мировоззрении, которые формируются в течение жизни и оказывают фундаментальное влияние на дальнейшее развитие. Вопросы, которые позволяют раскрыть различные аспекты мифобиографии, могут быть следующие:

- Как исповедовались вера и религия в моем детстве?
- Был ли у меня контакт с другими религиями?
- Какие послания, убеждения, ценности и нормы были важны в моей родной семье?

В биографии обучения и образования мы изучаем формальную образовательную ситуацию и, в частности, размышляем о предположительно случайных процессах и результатах обучения. Вопросы для этого могут быть следующими:

- Ходил ли я в детский сад?

- Какова моя идея обучения?
- Какой путь в образовании я выбрал?
- Понравилось ли мне/получил ли я удовольствие от обучения?
- Когда мне было легко учиться?
- Чему я научился в школе, в вузе?
- О каких воспитателях и учителях я вспоминаю с любовью?
- Каким образом эти люди были образцами для подражания для моих сегодняшних педагогических действий?

Гендерная биография включает в себя взгляд на собственную историю с гендерной точки зрения:

- Каким примером для подражания были для меня мои родители?
- Какие у меня есть представления о том, какими бывают или должны быть мальчики и девочки?
- Каким был и есть мой подход к сексуальности, каким он был у моих родителей?
- Чувствую ли я себя комфортно в своей роли женщины или мужчины?

Фазы развития человека в антропософии

Периоды	Фазы	Вопросы
1-й (0–7 лет)	Фаза образования Я	Какой была моя внешняя жизненная ситуация? Какой порядок (с какими границами и свободой) создавали взрослые?
2-й (7–14 лет)	Чувственное переживание мира, создание маленькой вселенной	Какой была моя учебная ситуация? Как я познавал красоту мира?
3-й (14–21 лет)	Фаза развития и обучения	Что было для меня правдой, что было моей собственной правдой? Что меня привлекало?
4-й (21–28 лет)	Постижение богатства мира, экспериментирование и испытания	Как я установился в своих отношениях, образовании и профессии? Какие роли я принял на себя?
5-й (28–35 лет)	Эгоцентрическое упорядочивание мира, овладение существованием	Как проявилась моя потребность и способность упорядочивать свою жизнь? Как мне удалось устроиться в личном и профессиональном плане?

6-й (35–42 лет)	Экстравертная фаза, интенсивность отношений	Кто я на самом деле, независимо от семьи, традиций и образования? В какой степени мой образ соответствует образу других людей?
7-й (42–49 лет):	Кризис середины жизни. Фаза преобразования и развязок	Если я хочу саморазвития, что я должен делать или не делать? Каковы мои отношения с миром?
8-й (49–56 лет)	Создание собственной жизненной философии	Как я использовал свои способности на благо других людей? Как я передаю свой жизненный опыт?
9-й (56–63 лет)	Реализация в профессии. Фаза авторитета	Нашел ли я свою собственную мораль? Превратились ли мои внешние силы во внутренние?
10-й (63–70 лет)	Интравертная фаза или одиночество	Существует ли смысл в моей жизни? Есть ли у меня новые идеи и перспективы?

Чемодан воспоминаний [49. S. 120]

Целевая группа

Упражнение особенно подходит для пожилых людей и пожилых людей с деменцией. В группе должно быть от четырех до семи человек.

Материалы

Вам потребуется:

Чемоданчик с ностальгическим видом и предметы, относящиеся к конкретным темам:

- Тема детства: например, крутящиеся вертушки, старая кукла, старая игра, губной орган.
- Тема домашнего хозяйства: например, стиральная доска, старая кухонная утварь, старая кулинарная книга, старые консервные банки.
- Тематические праздники: например, пасхальная свеча, молитвенник, туфелька для танцев, старая заколка для волос.

В принципе, ящик памяти может содержать различные тематические объекты. Он также может быть совершенно «свободным от темы» и наполнен множеством различных предметов из самых разных времен.

Цели:

- Пробудить взаимный интерес и тем самым укрепить сообщество.
- Вспоминание компетенций.
- Укрепление идентичности и самооценки через оглядывание на прожитую жизнь.

Индикаторы достижения цели:

- Взаимный интерес участников через задавание вопросов друг другу.
- Уверенное повествование, хорошее запоминание определенных ситуаций (особенно для участников с деменцией) как компетенция.
- Участники убеждаются в собственной идентичности и самооценке через выражение эмоций (смех, радость, но также и плач).

Временные рамки

60–90 мин. В зависимости от концентрации.

Требования к участникам

Может быть отсутствие у участников сенсорных нарушений, но это не является обязательным условием, так как объекты могут восприниматься всеми органами чувств, и, например, слепой участник может чувствовать, обонять или слышать объекты.

Особой физической подвижности для выполнения этого упражнения не требуется.

Когнитивные нарушения (например, деменция) не являются принципиальной проблемой. Это упражнение также особенно полезно для людей с деменцией, поскольку сенсорная стимуляция позволяет быстрее получить доступ к воспоминаниям в долговременной памяти.

Введение в упражнение и инструкция

«Предметы быта дают возможность отправиться в путешествие по дорожкам памяти и вспомнить ситуации и этапы жизни, в которых эти предметы использовались. Предметы

можно потрогать, пощупать, понюхать, увидеть, а с некоторыми из них можно издавать звуки».

Управление процессом/фасилитация

Правила:

- Перед началом упражнения фасилитаторы должны обсудить с участниками правила взаимодействия (дать возможность высказаться другим, вопросы приветствуются...)
- При модерировании важно формулировать простые, четкие предложения.
- Обратить внимание на сбалансированность частей речи.
- Сосредоточьтесь на стратегиях преодоления болезненных воспоминаний.

Критерии наблюдения

– связанные с групповым процессом

– связанные с целями

- Есть ли интерес к рассказам других?
- Есть ли чувство общности?
- Распознаваемы ли эмоции (смех, грусть, радость)?
- С каким чувством участники покидают встречу?

Оценка и заключение

Для завершения работы над содержанием и групповым процессом имеет смысл инициировать еще один «раунд обратной связи»: Что особенно понравилось участникам?

Карта жизни

Пояснение

Карта жизни используется для хронологического перечисления жизни ребенка с указанием важных событий. Слева указывается каждый год вплоть до настоящего времени, в средней колонке – соответствующая дата события, а справа – само событие. Имеет смысл указывать каждый день рождения ребенка, чтобы структурировать время.

Важными событиями являются:

- переезды (например, к бабушке, в приемную семью, всей семьей);
- посещение детского сада;
- поступление в школу;
- смена школы;
- утрата важных фигур привязанности и причины этого (смерть, переезд и т. д.);
- рождение братьев и сестер;
- важные события в жизни родителей (новый брак и т. д.)
- увлечения;
- достижения, то, чем ребенок гордится (водительские права, вступление в футбольный клуб).

На основе карты жизни можно создать книгу жизни. Карта жизни также дает подсказку, где есть «пустые места», где информация отсутствует или неясна. Поэтому ее следует составить до начала работы над биографией, а затем обсудить и заполнить вместе с ребенком.

Перед началом работы с ребенком имеет смысл составить хронологический список важных событий, чтобы выявить пробелы и при необходимости собрать информацию

(см. шаблон «Карта жизни»). Затем эту карту можно использовать для создания книги жизни.

Шаблон карты жизни

Год	Дата	Событие

Жизнь в историческом контексте [49. S. 24]

Целевая группа

Упражнение подходит для пожилых людей, оптимальное количество участников – 4 человека, максимально возможно 6 человек.

Материал

Копии исторических газетных вырезок, примерно 10 штук, так как участники могут быть ошеломлены их большим количеством.

Цель

Напомнить участникам об их собственной истории через исторические документы и установить контакт с другими участниками.

Индикаторы достижения цели:

Участники вспоминают и обмениваются идеями.

Временные рамки

1–1,5 часа

Предпосылки для участия

Слух (слуховые аппараты), зрение, также подходит для клиентов с легкой деменцией.

Введение в упражнение и инструкции

«На столе разложены документы, участникам предлагается внимательно рассмотреть их, взять документ, который вызвал у них особый интерес, и подумать о том, что лично они пережили в это время.

Не так важно говорить о самом историческом событии, важно его субъективное значение для человека и связь с биографиями участников. Историческое событие должно облегчить начало работы и обеспечить легкий доступ к биографическим воспоминаниям».

Управление процессом/фасилитация

- Предоставьте разные способы передачи информации, слушайте, дайте людям закончить.
- Исторические документы не должны быть слишком негативно заряжены.
- Акцентировать внимание на успешных стратегиях преодоления при воспоминании о негативных и/или травмирующих событиях.
- Принять, если участники не хотят говорить на определенные темы?

Критерии наблюдения

– связанные с групповым процессом

– связанные с целями

- Находятся ли участники в контакте друг с другом?
- Рассказывают ли они о себе и своих биографиях?
- Какие темы выбирают участники?

Оценка и заключение

Опрос участников о текущем душевном состоянии и значимых воспоминаниях.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ КАК НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1. Понятийный анализ.....	7
1.2. Цели и функции биографической работы.....	26
1.3. Теоретические подходы в биографической работе	34
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	49
2.1. Методы работы с биографией.....	49
2.2. Формы биографической работы	63
2.3. Этические аспекты и профессиональные требования в биографической работе	77
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	86
3.1. Биографическая работа с приемной семьей и приемными детьми	86
3.2. Сущность и специфика биографической работы с пожилыми людьми	94
3.3. Биографическая работа с тяжелобольными в хосписах	105
3.4. Биографическая работа с людьми с деменцией	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	121
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	123
ПРИЛОЖЕНИЯ	131

Научное издание

Геннадий Егорович Соловьев

**БИОГРАФИЧЕСКАЯ РАБОТА:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Монография

*Авторская редакция
Компьютерная верстка: Т.В. Опарина*

Подписано в печать 26.12.2023. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 8,37. Уч. изд. л. 5,69.

Тираж 100 экз. Заказ № 2207.

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021

Тел. + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.

Тел. 68-57-18