

Вопрос 5. Исследование личности биографическим методом.

Биографический метод в контексте исследования личности определяет понимание мира человека как территории уникального опыта, повторяющего себя в вариантах типов.

По происхождению биографический метод является историческим. Ретроспективность, реконструкция, опора на источники делают его похожим на историческое исследование.

Специфика архитектоники метода в том, что в центр исследовательских техник помещается человек, реконструирующий свою биографию, которая есть социальный факт независимо от степени истинности изложения. Конечный результат применения метода заключается в осмыслении социокультурных характеристик исторической ситуации, которая повлияла на биографию.

Биографический метод является исследовательским и диагностическим средством, но вместе с тем он имеет большой практический потенциал. Будучи направлен на выявление субъективной картины жизненного пути в сопоставлении с более объективными данными о ходе и результатах жизни, он помогает самому субъекту жизнедеятельности лучше осознать свою жизнь, подумать её закономерности и программировать её дальнейший ход более осознанно. Работа с собственной биографией - это и самопознание, понимание себя, упорядочивание внутреннего мира, оформление жизненного опыта. Сверхзадача практической работы психолога-биографиста — помочь человеку разобраться в его собственной жизни, наладить её, чтобы жить по-настоящему счастливо. Цель психологической практической помощи людям на основе биографического метода состоит в формировании культуры жизни.

Задачи психоконсультирования и психокоррекционной работы на основе биографического метода:

- стимулирование процессов самосознания, рефлексии, биографического мышления, биографической памяти и воображении, чтобы способствовать оформлению жизненного опыта личности, извлечению уроков из него, оптимальному планированию жизненного пути, созданию жизненной программы и определению личного смысла жизни в целом или на отдельном её отрезке;

- привитие истинных ценностей жизни, развитие адекватного мировоззрения и жизненной философии на основе гуманистических ценностей;

- формирование ценностного отношения ко времени жизни;

- формирование субъектной позиции и соответствующих мотивов по отношению к собственной судьбе;

- обучение умениям организации времени жизни и побуждение к использованию их в процессе собственной жизнедеятельности;

- тренировка волевых качеств личности как субъекта жизни.

Вышеуказанные задачи решают психологи, проводя так называемые биографические тренинги, а также консультации на основе комплекса практических биографических методик и процедур.

Любой биографический метод даёт не только информацию, но и выполняет психотерапевтическую функцию. Но есть биографические методики, специально предназначенные для практической психологии. Кроме того, в работе психолога—биографиста используются обычные педагогические методы, направленные на формирование жизненной философии, ценностно-смысловой сферы личности. Это, например, знакомство с увлекательной и поучительной биографической литературой типа серии «Жизнь замечательных людей» (аналогичные кинофильмы, спектакли, телепередачи).

К методу чтения мемуаров примыкает беседа. Она может использоваться как психодиагностическая, но она же в той или иной модификации служит психокоррекционным, воспитательным целям. Организуя беседу, предварительно следует познакомиться с личным делом, провести биографическую анкету, привлечь другие источники биографической информации. Беседа должна опираться на известные уже факты биографии, узловые моменты жизненного пути. Надо спросить, что из прошлого человек считает событиями жизни. Отвечая на этот вопрос и аргументируя ответы, человек начинает задумываться о закономерностях своей жизни, роли разных факторов в ней, особенно собственной активности. Можно вместе с собеседником наметить отдельные фазы жизни, чтобы понять, что дала или могла дать каждая из «эпох» жизни для развития личности, что было упущено и почему. Такой анализ прошлого повышает уровень самосознания и ответственности за свое развитие на жизненном пути¹.

Биографический метод - пластичная методическая конструкция, предполагающая применение разных методик и техник в инвариантной комбинаторике, с разными модификациями и процедурными особенностями².

Методики и техники при использовании биографического метода

Методики и техники	Описание
Биографическое интервью	Основная техника, вид неофициального нарратива, в котором тематические блоки соответствуют последовательности жизненных циклов индивида: «детство», «юность», «учеба», «женитьба», «дети» и т. д. Исследуется сфера эмоционального и социального опыта, переживания, отношение к событиям, самоанализ, идентичность.
Автобиография	Ряд действий и событий, объединенных единым смыслом. Это редкая техника, результат применения которой - литературно оформленное размышление индивида о своей жизни. Человек может постараться выглядеть лучше, расставляя акценты, выбирая факты для событийного повествования. Анализу подвергается самооценка личности в качестве истинного и глубоко внутреннего содержания. Работа с поиском фактов истинности-ложности изложения становится дополнительной методической процедурой с отдельным комплексом методов триангуляции.
Биограмма	Предусматривает применение типологизации: отдельные биографии объединяются и сопоставляются с биографиями других членов той же социальной общности. В результате складывается картина мира представителей общности, свидетельствующих об историческом событии.
Восстановление истории семьи	Метод социальных генеалогий в комментариях и сравнениях. Это комплекс методик в комбинации с биографическим интервью.

¹ Логинова Н.А. Психобиографический метод исследований и коррекции личности. Глава 10. Возможности биографического метода в психологической практике. – URL: <https://wiki.1vc0.ru/enciklopediya/psixologiya/razdely-psixologii/prakticheskaya-psixologiya/knigi-po-prakticheskoi-psixologii/glavy-knig-prakticheskoi-psixologii/glava-10-vozmozhnosti-biograficheskogo-metoda-v-psixologicheskoi-praktike.html> (дата обращения: 28.06.2021).

² Логунова Л.Ю. Биографический метод в исследовании личности: методология и архитектура. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biograficheskij-metod-v-issledovanii-lichnosti-metodologiya-i-arhitektonika> (дата обращения: 28.06.2021).

	<p>Дополнительно используется анализ документов из семейных архивов, построение генеалогических таблиц или геносоциограмм. Этот метод позволяет понять причины действий, которые человек совершает с целью сохранения устойчивости семейных позиций и целостности сферы жизни семьи. В центре внимания - изучение жизненного опыта представителей разных поколений, интерпретация смыслов, которыми люди наполняют повседневные действия. В исследовании принимают участие несколько поколений родственников, учитываются сведения, полученные из рассказов разных членов семьи. Их сопоставление позволяет выявить исторические неточности и «умолчания», «ошибки памяти».</p>
<p>Каузометрия</p>	<p>Метод субъективного осмысления картины жизненного пути. С помощью каузометрии возможно изучение прошлого и предполагаемого будущего личности. Основная методика - интервью. Воспоминания о биографических событиях комбинируются с оценочными суждениями респондента о причинных соотношениях этих событий, их темпоральной привязке. Анализу подвергается оценка «локализации личного временного центра», степень эмоциональной привлекательности событий, их удаленность в прошлое и будущее, их личная и общественная значимость. На основании полученных данных вычерчивается каузограмма - график событий и структуры связей между ними. Каузометрия дает возможность увидеть особенности стиля жизни респондента, степень удовлетворенности своей жизнью во всех временных ипостасях, включая надежды и планы на будущее.</p>
<p>Анализ жизненных сценариев</p>	<p>Поиск программ судьбы, устойчивых, повторяющихся сюжетов, ключевых событий в жизни личности. Техника основана на принципах экзистенциального анализа (В. Э. Франкл). Эта техника выделилась в отдельную процедурную составляющую биографического метода в результате работы с биографиями респондентов, на основании опыта консультативной помощи клиентам, работы с методом восстановления истории семьи. Жизненные сценарии мы определили как неосознанные модели поведения, записанные в родственном «генетическом коде» человека. Это абрис судьбы человека, написанный его предками и навязанный ему к исполнению: сценарии склоняют человека к определенным (запрограммированным) действиям в типичных ситуациях. При этом сами ситуации не спонтанны. Анализ семейных геносоциограмм показал, что они как будто бы предопределены: возникают на определенных этапах жизни и повторяются в последующих поколениях.</p>

Опыт работы с биографическим методом показал, что в жизни человека, как правило, не более 4 - 5 ключевых закольцованных событий, которые повторяются на протяжении всей жизни, создавая критические ситуации с разными актуальными темами: «отношения между партнерами», «деньги», «здоровье», «отношение между поколениями». Однако принудительным жизненным сценарий бывает до того момента, пока не осознан человеком.

Применение биографического метода в процессе исследования личности логически приводит к социальному консалтингу. Общение со специалистом позволяет реконструировать жизненные сценарии, показать человеку источник его неудач, помочь осознать ему смыслы своих сценариев и принять решение о дальнейшей стратегии: следовать ли им в рутинном режиме, передавая детям, или взять на себя ответственность и прекратить циклы семейных неприятностей, создавая новые сценарии жизни.

