

ЯКОВ КОЛОМИНСКИЙ

Социальная психология выбора



РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Яков Коломинский

**СОЦИАЛЬНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ВЫБОРА**

Смоленск
«Ноопресс»
2018

репозиторий БГПУ

УДК 821.161.3(82-31)
ББК 84(4Бел=Рус)
К 66

Коломинский, Я. Л.

К 66 Психология выбора / Яков Коломинский; под ред.
А. А. Полонникова. – Смоленск : Ноопресс, 2018. – 232 с.

ISBN 978-5800-37041-5

Книга доктора психологических наук, профессора Якова Львовича Коломинского посвящена проблеме, которая рано или поздно встает перед каждым человеком. Это выбор – профессии, места жизни, партнера, культурных ценностей и много другого. На страницах этой книги автор делится опытом собственного выбора, анализирует его механизмы и связанные с ним проблемы, помогает читателям определиться в отношениях с миром, другими и самим собой.

Книга адресована не только профессиональным психологам и педагогам, но и широкому кругу читателей.

УДК 821.161.3(82-31)
ББК 84(4Бел=Рус)

ISBN 978-5800-37041-5

© Коломинский Я. Л., 2018
© Оформление «Ноопресс», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Что же такое выбор?	18
Как меня выбрала социометрия (Божович)	23
Педагогическая социометрия	42
Выбор профессии	66
Книги выбрали меня	77
Книги и люди	81
Психологическое устройство социального выбора	125
Про любовь и отношения между полами	157
Мой выбор. Адуся	167
Общество под микроскопом выбора	177
Как сделать общение эффективным	211
Приложение 1. Гимн психологов «Личность»	214
Приложение 2. Вечные слова	215

Выбор профессии

Перейдем к одному из самых значимых жизненных выборов – выбору профессии. Мы могли бы порассуждать на важную и едва ли разрешимую тему: кто кого выбирает: мы профессию или профессия нас? Психологи проблеме выбора профессии уделили большое внимание. В «Большом толковом психологическом словаре» Артура Ребера аж 10 слов, связанных с профессией. Есть и само понятие «профессия». Сказано, что это «термин обычно используется для обозначения любого занятия, которое требует высокой степени развития умений и обширной специализированной подготовки с целью исполнения определенной социальной роли. Профессии обычно имеют свои собственные нормы этики и поведения в рамках своей практики. Вследствие высокого уровня специализации и монополии знаний и умений они имеют тенденцию быть недоступными для контроля или «вмешательства» в их дела со стороны внешних групп» (Ребер, с. 133).

В «Кратком психологическом словаре» моего доброго товарища из Петербурга А.Л. Свенцицкого³⁸ есть понятия «Профессиограмма» и «Профессиография», и «Профконсультация», и «Профориентация как система мероприятий, направленных на оптимизацию выбора профессии», и «профпригодность» (Свенцицкий, с. 335-336).

Много полезных и интересных идей о выборе профессии находим мы в работах профессора Е.А. Климова. Он предложил очень «работающую» классификацию профессий. Это профессии типа «человек – природа» (Ч-П), «человек – техника» (Ч-Т), «человек – человек» (Ч-Ч), «человек – знаковая система, знаковый образ» (Ч-З), «человек – художественный образ» (Ч-ХО). Наша психологическая профессия – это, конечно, «человек – человек». Я сказал

38. Свенцицкий, А.Л. Краткий психологический словарь : словарь / А.Л. Свенцицкий. — Москва : Проспект, 2011. — 512 с.

«наша», потому что вместе со мной 50 моих учеников – кандидатов наук и 8 докторов. Когда-то, когда говорили: «У вас школа, Яков Львович». Я отшучивался: «Школа, не знаю, может быть. Но детский сад точно».

Выбор нашей профессии не так прост. Об этом выборе студенты мне часто задают вопрос. Я вспоминаю, когда до школы, в которой училась моя дочь Оля (сегодня она прекрасный психолог, кандидат наук, доцент) докатились волны профориентации, она как-то спросила: «Папочка, а что психологи не нужны народу?». – «Кто тебе сказал?». – «А у нас повесили в школе большие плакаты «Эти профессии нужны народу». Там инженеры, агрономы, токари. А психологов там нет». Кстати, в их школе психолога не было. Сегодня психологи в школе есть, а предмета такого в расписании все еще нет. Учебники же для школы уже есть (мой учебник, изданный в Москве, «Основы психологии»³⁹). Учебник «Психология профессионального самоопределения» Е.А. Климова⁴⁰. Обсуждая проблему самоопределения, он предложил некоторые «заповеди», к которым полезно время от времени обращаться при решении многих жизненных проблем:

1. Общественное признание, престиж – не самоцель, а естественное следствие честных усилий на благо людей: «Каково проживешь – таково и прослынешь».

2. В современных условиях любому делу (даже если вы его считаете временным для себя) нужно упорно и дотошно учиться: «Не учась и лента не сплетется».

3. Чтобы выбрать себе дело по душе и по плечу надо ориентироваться во множестве видов профессионального труда и в стране, и в регионе, и в непосредственной близости от дома: «Не всякому клад дается, на клад знахаря надо».

39. Основы психологии: Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений / Я. Л. Коломинский. – М.: АСТ; Владимир : ВКТ, 2010. Климов Е.А. Основы профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004 – 304 с. 352 с.

40. Климов Е.А. Основы профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004 – 304 с.

4. Не обесценивать никакое трудовое занятие. Уважение к делу есть уважение к человеку: «Не место человека красит, а человек место».

5. Реалистическая и спокойная оценка своих достоинств и недостатков как субъекта, участника деятельности. Выработка индивидуально-своеобразного) и морально оправданного) стиля решения жизненных задач: «Всяк молодец на свой образец» (Климов, с. 203).

Дальше автор предлагает весьма интересное для нас упражнение. Попробуйте побеседовать с кем-либо из взрослых о том, как они решили в свое время задачу выбора профессии. Найдите в себе силы уважительно и со вниманием отнестись к чужой судьбе и профессии (там же).

Еще одна анкета из этой прекрасной книги, которая касается выбора профессии. «Человек не только осваивает профессию как нечто готовое и противостоящее ему. Он ее и творит...» (там же, с. 219).

Обсуждая проблему классификации профессий, предложенную Е.А. Климовым, не стоит думать, что личность довольствуется одной определенной профессией. В истории немало примеров плодотворного совмещения профессий. Порой трудно сказать, какой из выборов оказывался главным. Как отмечает М.В. Волькенштейн в статье «Ученый и литература (заметки физика)»: «Бывает, что «второе увлечение перерастает в очень серьезное дело. Что было главным для А.П. Бородина – органическая химия или музыка? Он склонен думать, что Бородин-композитор значительнее Бородин-химика. Другой пример – исследования крупнейшего математика А.Н. Колмогорова в области русского стихосложения, которые имеют большую самостоятельную ценность».

Далее автор говорит об универсальных гениях, подобных Леонардо да Винчи и Ломоносову. И, наконец, делает вывод, что творческая психология ученого является выражением его человеческой психологии. Есть ученые, посвятив-

шие всю жизнь решению одной проблемы, идущие вглубь. Другие, теряющие интерес к проблеме после нахождения наиболее общих положений, относящихся к ее решению, идут вширь. Несомненно, что это люди разных психологических типов и их поведение в жизни различается фундаментальностью. Можно привести много похожих примеров: А.П. Чехов, В.В. Вересаев – врачи. Впрочем, врач – профессия типа «Ч-Ч», как, между прочим, и писатель.

Нередко студенты задают вопрос: «Как вы выбрали профессию психолога?». (У меня есть целая книжка, где я отвечаю на вопрос студентов – «Психологические диалоги “профессор – студент” или Спросите психолога»⁴¹). Это тот случай, когда профессия как бы выбрала меня. В нашей Наролянской средней школе я о психологии ничего не слышал, а хотел я под влиянием нашего учителя русского языка и литературы и писателя(!) Б.Н. Хандроса стать журналистом. Но в БГУ меня не приняли (хотя я и был медалистом!) «по пятому пункту». Тогдашний ректор сказал, что им нужны национальные кадры... Я перешел через улицу и оказался в педагогическом институте имени Горького. По рекомендации ректора (а потом и нашего преподавателя И.Е. Лакина) поступил на педфак, который готовил преподавателей педдисциплин в педучилищах. (Сегодня нет такого факультета). Вот здесь я и выбрал психологию. У нас были прекрасные преподаватели. Я даже стал председателем студенческого научного общества. О художественной литературе никогда не забывал. Стал кое-что писать. Вообще говоря, между наукой психологией и художественной литературой много общего. Это – вспомним классификацию Е.А. Климова – Ч-Ч (человек – человек). В моих книгах есть специальные главы о литературно-художественном моделировании в психологии. У психолога и литератора (не у всякого, а того,

41. Психологические диалоги «профессор – студент» или спросите психолога / Я.Л. Коломинский. – Смоленск, Поопресс, 2017. – 124 с.

кто изучает личность и отношения людей друг к другу (социальную психологию) много общего. А.М. Горький писал: «Между наукой и художественной литературой много общего: и там, и тут основную роль играет наблюдение, сравнение, изучение; художнику, также как и ученому, необходимо обладать воображением и догадкой»⁴². А вот свидетельство выдающегося психотерапевта Ирвина Ялома: «Великие художественные произведения рассказывают нам о нас самих, ибо они сногшибательно честны, не менее честны, чем любые клинические данные»⁴³.

Итак, я выбрал психологию и, как свидетельствуют мои книги, от литературы не отказался.

Как показали психологические исследования, уже в подростковом возрасте закладываются основы выбора профессии. Н.С. Пряжников выделял несколько групп задач профессионального выбора, профессионального самоопределения. Это осознание ценности честного общественно-полезного труда, наличие осознание общей конкретной социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование престижности своего профессионального выбора, осознание необходимости профессиональной подготовки для полноценной самореализации, общая ориентировка в мире профессионального труда, выделение дальнейшей профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями и т. д.

Очень большую роль в выборе профессии в юношеском возрасте играет семья. Вспомним для начала династии психологов. После классика отечественной психологии А.Н. Леонтьева теперь активно действует Дмитрий Леонтьев и подрастают его сыновья. Я вспоминаю, как во время одной из психологических конференций в Ленинграде, известный психолог, исследователь памяти П. Зинченко как

42. Горький М. Собр. Соч. в 30 т. Т. 24. М., 1953. С. 467.

43. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999. С. 27.

бы в шутку сказал: «Скоро будут говорить: “А это отец Володи Зинченко”». И он, как говорится, как «в воду глядел». А моя дочь... Окончила истфак БГУ, а потом защитила кандидатскую по психологии. Она хороший психолог. Дочка моего институтского товарища историка Ромуальда Чикалова – Ирина – сама стала известным историком. Она доктор наук, профессор. Наверное, такое перечисление можно продолжить. Семья, конечно, оказывает большое влияние на выбор профессии. Определяя свое место в мире профессии, старшеклассник помимо устремлений и намерений, безусловно, ориентируется на ценности и установки семьи. Интересные данные о выборе профессии приводятся в нашей книге «Социальная педагогическая психология»⁴⁴.

Итак, молодой человек выбрал профессию – поступил в соответствующий вуз. Что дальше? Здесь почти все зависит от уровня мотивации. Чем выше его мотивации, тем выше результативность деятельности. Это известный в психологии «Закон Йеркса-Додсона». Высокая позитивная мотивация может играть роль компенсаторного фактора в случае недостаточно высоких специальных способностей. Высокая положительная мотивация может даже компенсировать недостаточно высокий уровень специальных способностей. Можно сказать: выбирайте то, что очень хочется. При этом следует учитывать мотивацию успеха и мотивацию боязни неудач. Мотивация успеха позитивна: действия человека направлены на достижение конструктивных, положительных результатов, личностную активность определяет потребность в достижении успеха. Если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления. Они ставят перед собой реально достижимые цели, если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех. Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее

44. Рсан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология / Второе изд. – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2008. – 576 с.

сложности. Совсем иначе проявляется мотивация боязни неудач – «Как бы чего не вышло». Здесь человек стремится прежде всего избежать неудачи, порицания, наказания. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает о путях его предотвращения, а не о способах достижения успеха. Конечно, в этом случае и выбор цели деятельности выбирается соответственно. Мотивация успеха позитивна: действия человека направлены на достижение конструктивных, положительных результатов, личностную активность в ситуации выбора определяет потребность в достижении успеха.

Мой соавтор по книге «Социальная педагогическая психология» (А.А. Реан) разработал специальный тест-опросник, который поможет нашим читателям осуществить самодиагностику. Помещаем здесь текст теста-опросника.

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать (*вот еще одна ситуация выбора!* – Я.К.) один из ответов: «да» или «нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относительно и к ответу «нет»: он объединяет и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая подолгу ответ. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является наиболее точным. Далее я помещаю текст опросника.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. В деятельности обычно активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины, чтобы от них отказаться.

5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограничения времени результативность моей деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то, скорее, продуманно.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, нежели стремиться к невозможному.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность для меня, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику

ДА: 1,2,3,6,8,10,11,12,14,16,18,19,20.

НЕТ: 4, 5, 7, 9,13,15,17.

Обработка и критерии

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 есть определенное тяготение к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 – к мотивации успеха.

Полезные советы для тех, кто предполагает осуществить выбор, мы обнаружили в книге моего давнего студента Михаила Дернаковского, который профессионально занимается бизнес-консультированием. Книга, которая только что вышла, называется «Техника коучинга высокой эффективности»⁴⁵. Я в ней редактор и автор предисловия. Некоторые советы, помещенные в этой книге, могут быть полезными и для наших читателей, для тех, кто готовится к тому, чтобы совершить выбор.

Приведем примеры.

1. Определить свои цели и понять почему они важны.

2. Определить, как построить маршрут из точки, в которой клиент находится (в нашем случае это заинтересо-

45. Дернаковский М., Дэниел Г.М., Дэниел Л.М., Новокшонова Е. «Техники коучинга высокой эффективности». Издательство: Смэлток, 2017, 116 с.

ванный читатель. – Я.К.) в данный момент, в точку, в которую он хочет перейти.

3. Выработать стратегию и продумать шаги достижения цели.

4. Осознать и преодолеть препятствия.

5. Повысить уверенность, уменьшить уровень тревожности.

6. Сделать оценку возможных проблем и понять, как использовать возможности лучшим для себя образом.

7. Обнаружить ресурсы, необходимые для достижения успеха.

8. Повысить мотивацию и найти поддержку для достижения своих целей (Дернаковский, с.4).

Мне представляется интересным для самопознания и вопросы для предварительной беседы. В нашем случае это вопросы, которые мы задаем сами себе в ситуации выбора:

- Какие три самые значительные перемены, которые вы хотите осуществить в вашей жизни в ближайшие 3-5 лет?

- Какие три цели вы хотите осуществить в ближайшие 3-6 месяцев?

- Если бы возможно было бы все, чего бы вы хотели?

- Назовите 3 вещи, в которых вы преуспели.

- Какая самая большая проблема в вашей жизни, с которой вам пришлось справиться?

- С какими переменами вам пришлось столкнуться за последние пару лет?

- Что помогло вам пережить эти перемены?

- Что является для вас самым важным в жизни? Почему?

- Ваша жизнь – это ваш выбор? Если нет, то кто выбирает за Вас?

- По шкале от 1 до 10 насколько вы счастливее в данный момент? Что делает вас счастливым?

По шкале от 1 до 10 насколько вы мотивированы в вашей личной (профессиональной) жизни? Что бы хотели от

вашего советчика (коуча) во время ваших встреч (коуч-сессий). Оцените каждый пункт по 10-балльной шкале: 1 – не важно, 10 – очень важно:

- 1 – ясное понимание моих целей,
- 2 – понимание того, что мне важно / что меня мотивирует,
- 3 – изучение и понимание того, что меня сдерживает на пути к цели,
- 4 – понимание того, кто я, моих сильных сторон, способностей и потенциала,
- 5 – оказание поддержки,
- 6 – помощь в формировании целей,
- 7 – помощь в понимании того, что и как нужно сделать,
- 8 – бросать вызов сложными вопросами.

Мне очень хочется надеяться, что чтение моей книги поможет читателям ответить на эти вопросы.

Книги выбрали меня

В моей необозримой библиотеке довольно много книг, авторы которых выбрали меня и сделали короткие надписи, автографы. Грех не поделиться этим богатством с нашими читателями. Начну, пожалуй, с некоторых (на все не хватит места!) книг моих учеников. Вот очень полезная книга моего ученика и друга С.А. Игумного «Управление стрессом. Современные психологические и медикаментозные подходы» (Санкт-Петербург : Речь, 2007). «Дорогому Учителю Якову Львовичу с пожеланием здоровья, счастья и душевного покоя, насколько это возможно в наше время стрессов и страстей». Очень хочется этого же пожелать и моим читателям. А вот большие книги от моего ученика – доктора наук из Калининграда А.А. Девяткина «Психология социальной установки» (Калининград, 1996) и «Явление социальной установки в психологии XX века» (Калининград, 1999). Надпись хотя бы на одной «Академику, профессору, моему Учителю, Вергилию моих надежд и социальных установок Коломинскому Якову Львовичу и духовному моему наставнику, профессору человеческих сердец Коломинской Аде Семеновне в знак глубочайшего уважения и с наилучшими пожеланиями счастья, здоровья, успехов от автора». А дуся принимала активное участие в жизни и творчестве моих учеников. Недаром В.Л. Леви на одной из своих книг для нее написал: «И если муженек – психолог, ты, несомненно, психиатр». А на другой – коротко: «Львовичу от Львовича с давней неизменной дружбой». Или вот большая книга, изданная в Одессе, Л.К. Велитченко «Общая психология: программный справочник-конспект» (Одесса: ЮНЦ АПН Украины, 2008): «Якову Львовичу дорогому Учителю, на идеях и суждениях которого учился автор, которому удалось составить этот справочник и, думаю, будет удаваться еще многое, благодаря мудрым и добрым наставлениям». Кни-