

ЯКОВ КОЛОМИНСКИЙ

Социальная психология выбора



Яков Коломинский

**СОЦИАЛЬНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ВЫБОРА**

репозиторий БГПУ

Смоленск
«Ноопресс»
2018

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

ленные убеждения или мифы окончательными истинами. Это просто невозможно. Их полезность обнаруживается, когда человек получает результаты. Если мы считаем, что люди хорошие, мы найдем много хороших людей. Если мы считаем, что люди плохие, мы найдем не меньше плохих. Поэтому лучшая правда та, которая упорядочивает вещи более полезным для личности образом.

Раз нет универсальных мифов, то лучшее, что может делать человек – это постоянно учиться. Человеку нужно учиться превращать тяготы и тайны жизни в радость и обучение (если он этого хочет). Жизненный путь может развиваться по самым разным путям. Если мы не рады тому, что происходит, можно сделать другой выбор. Конечно, путь к психологически полной, счастливой жизни может быть длительным и тяжелым, поскольку психологическая реальность обладает свойствами инерции и сопротивления. Но этот путь вполне может быть пройден каждым, если приложить необходимые усилия в построении и постоянной переделке своей философии жизни.

Литература

1. Ватцлавик П. Конструктивизм и психотерапия. // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 101-113.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 2000. – 336 с.
3. Девяткин А.А. Явление социальной установки в психологии 20 века: Монография. – Калининград, 1999. – 309 с.
4. Коломинский Я.Л. Беседы о тайнах психики. – М.: Молодая гвардия, 1976. – 208 с.
5. Роджер Дж., Маквильямс П. Жизнь 101 // Путь к себе. – 1992. – № 6. С. 36-47.

Мы уже «развели» понятия «общение» и «взаимоотношение». Как эффективно общаться, существуют ли какие-то советы психологов по этому поводу. Конечно, существуют, – в учебнике «Психология: 8-11 класс», авторы – мои добрые друзья А.А. Реан, Ю.Б. Гатанов, А.А. Баранов⁷⁶. В книге мне понравилось определение общения: «Общение – это процесс межличностного взаимодействия, порожденный широким спектром важных потребностей участников взаимодействия. Этот процесс направлен на удовлетворение ряда потребностей (мы бы, конечно, добавили – выборов. – Я.К.) и находится под влиянием межличностных отношений. Подчеркнем, что здесь авторы, как и я, четко «разводят» общение и межличностные отношения. Мне показалось интересным и полезным познакомить читателей с «Правилами общения», которые формулируют авторы. При этом они совершенно справедливо предупреждают: «Никакие советы и правила не помогут вам, если вы не проявляете искренности в общении. Многие люди за версту различают фальшь. Неискреннее общение делает наше лицо похожим на маску».

Далее идут советы.

Совет первый. Говорите с партнером на его языке – тогда вы поймете друг друга. Когда я обсуждаю со студентами метод беседы, я предупреждаю, что надо избегать иностранных слов и выражений типа: «часто ли вы испытываете экзистенциальную тревогу?».

Совет второй. Постарайтесь подчеркнуть, что вы относитесь к собеседнику с уважением.

Совет третий. Постарайтесь подчеркнуть, что у вас с собеседником есть нечто общее – это сделает ваши отношения более теплыми и доверительными. Подчеркивание общ-

76. Психология : Учебник : 8-11 кл. Реан А. А., Ю.Б. Гатанов, А.А. Баранов / Психология – Учебник для средней общеобразовательной школы. – СПб. Питер 2000. – 211 с.

ности – самое древнее правило общения. Вспомним правило выживания в джунглях, сформулированные Кипплингом в знаменитой книге «Маугли»: «Мы с тобой одной крови – ты и я». Во время своих лекций по психологии общения я говорю студентам: «Ведь мы с вами психологи».

Совет четвертый. Проявляйте интерес к проблемам собеседника.

Несколько советов можно назвать «Техникой выравнивания напряжения».

Совет пятый. Дайте собеседнику возможность «выговориться». Если он чем-то рассержен – пусть пожалуется, даже покричит.

Совет шестой. Обязательно «проговаривайте» вслух то, что чувствуете вы и то, что чувствует собеседник. Психологи называют эту технику «вербализация эмоционального состояния». Высказывая свои эмоциональные состояния, вы снижаете вероятность стресса.

Совет седьмой. Предложите конкретный выход из сложившейся ситуации. Можно обсудить, как же выйти из депрессии, отвлечься, взглянуть на жизнь по-новому. Посоветуйте воспользоваться советами Владимира Леви из книги «Не только депрессия. Охота за настроением» (М., 2009).

Совет восьмой. Постарайтесь занять позицию «на равных».

Следующая группа советов относится к «технике» *активного слушания*. Вы проявляете свою заинтересованность, показываете партнеру, что вы понимаете его и правильно интерпретируете его мысли.

Совет девятый. Самый простой уровень активного слушания – принцип «ага – угу». Полезно вставлять какие-то утвердительные местоимения «да», «ага», а также «я понимаю», «вот это да».

Совет десятый. Второй уровень активного слушания и «повтор». Общение сложится лучше, если вы будете повто-

рять, проговаривать сказанное партнером. Вместо «да» можно повторить, ничего не изменяя, какое-то слово или фразу.

Совет одиннадцатый. Активное слушание: иными словами – перефразируйте то, что сказал вам собеседник. Партнер может подтвердить, что вы его правильно поняли.

Совет двенадцатый. Слушаем еще активнее: развиваем идею собеседника. Возможно собеседнику удастся сделать какие-то логические следствия из идей партнера.

Следующие техники связаны с ситуациями *негативного оценивания в общении*. При этом не следует грубить, говорить резкости.

Совет тринадцатый. Не ты «плохой», а «ты что-то не так сделал. Это бывает!»

Совет четырнадцатый. Мы спорим только здесь и сейчас, только из-за этого случая. Никогда не расширяйте зону конфликта.

Не слишком ли много правил? Я думаю, что вы легко усвоите эти советы и достигнете успеха в общении. Авторы удачно обобщают: «причина конфликтных ситуаций: жесткие установки личности, неумение встать на позиции собеседника или непредвзято отнестись к иному мнению, то есть неразвитость терпимости как личностного свойства» (А.А. Реан, Ю.Б. Гатанов, А.А. Баранов, с. 186).

Здесь мне хочется привести текст «Гимна психологов», который исполняется на мотив песни композитора Исаака Дунаевского «Как много девушек хороших» (см. Приложение 1).