

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМИЗАЦИИ**

**САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| *Индивидуальное*  *практическое пособие*  *для успешной самореализации* |

**Практикум**

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ ОДАРЕННОСТЬЮ ЛИЧНОСТНЫМИ РЕСУРСАМИ**

**(Раздел: «Ресурсы установок-регуляторов взаимодействия»)**

|  |
| --- |
| Личностные преимущества  ${fio}  ${year}  оптимизированные для построения партнерских отношений. |

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | |
| **1. Личностные преимущества, обусловленные ресурсами управленческих установок** | **2** |
| **2. Выраженность управленческих установок** | **2** |
| **3.** **Комментарий управленческих установок и рекомендации** | **3** |
| **4. Сценарное и драйверное поведение (дополнительный материал)** | **7** |
| **4.1. Сценарное поведение** | **7** |
| **4.2.** **Драйверное поведение** | **8** |

**1. ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ РЕСУРСАМИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

В данном разделе практикума рассматривается возможность применения одаренности личностными ресурсами установок-регуляторов взаимодействия для успешной самореализации в жизнедеятельности и дополняющий их раздел «Сценарное и драйверное поведение».

**2. ВЫРАЖЕННОСТЬ УСТАНОВОК-РЕГУЛЯТОРОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Установки-регуляторы** | **Место в ран-говом ряду** | *З***начимость установки** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Установка на власть | ${1\_1} | ${2\_1} |
| 2 | Установка на нормативность деятельности | ${1\_2} | ${2\_2} |
| 3 | Установка на время | ${1\_3} | ${2\_3} |
| 4 | Установка на достижение обговоренного результата | ${1\_4} | ${2\_4} |
| 5 | Установка на минимизацию усилий | ${1\_5} | ${2\_5} |
| 6 | Установка на собственные принципы | ${1\_6} | ${2\_6} |
| 7 | Установка на “социальное лицо” | ${1\_7} | ${2\_7} |
| 8 | Установка на оценку неформальной группы | ${1\_8} | ${2\_8} |
| 9 | Установка на оценку со стороны формальных структур | ${1\_9} | ${2\_9} |
| 10 | Установка на причастность к власти | ${1\_10} | ${2\_10} |
| 11 | Установка на традиции организации, декларируемые принципы и ценности | ${1\_11} | ${2\_11} |
| 12 | Установка на собственную безопасность, стабильность положения | ${1\_12} | ${2\_12} |
| 13 | Установка на безопасность, стабильность положения неформальной общности | ${1\_13} | ${2\_13} |
| 14 | Установка на новые горизонты, перспективы, потенциальные достижения | ${1\_14} | ${2\_14} |
| 15 | Установка на стабильность в организации | ${1\_15} | ${2\_15} |
| 16 | Установка на карьеру | ${1\_16} | ${2\_16} |
| 17 | Установка на материальный интерес | ${1\_17} | ${2\_17} |
| 18 | Установка на обязательства других (ставка на других) | ${1\_18} | ${2\_18} |
| 19 | Установка на стабильность трудовой нагрузки | ${1\_19} | ${2\_19} |
| 20 | Установка на стабильность содержания деятельности | ${1\_20} | ${2\_20} |
| 21 | Установка на возможность более высоких заработков | ${1\_21} | ${2\_21} |

В результате получишь психологический ранговый ряд установок-регуляторов, которые составляют ресурс Твоих ориентаций в регулировании взаимодействия.

**3. КОММЕНТАРИЙ ВЫРАЖЕННОСТИ**

**УСТАНОВОК-РЕГУЛЯТОРОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

Оценка по указанным шкалам-установкам определяется их выраженностью и изменяется от 0 до 20:

- высоко выраженные установки проявляются значениями от 0 до 4 (включительно);

- средне выраженные установки – от 5 до 10 (включительно);

- слабо выраженные установки – от 11 до 15 (включительно);

- очень слабо выраженные установки – от 16 до 20 (включительно).

*ВНИМАНИЕ! Все шкалы обратные, поэтому, чем ниже полученный балл, тем выше ранг места.*

Высоко выраженные установки (*от 0 до 4 включительно)* указывают на высокое ценностное значение установок-регуляторов организационного поведения, которое является *источником рассогласования* позиций субъекта поведения и ожиданий его окружения.

Это обусловливается переживанием субъектом указанных регуляторов организационного поведения как актуализированных (значимых) ценностей.

Именно актуализированность играет роль повышенного мотивационного фактора поступков (обусловленных соответствующими регуляторами), которые могут носить неадекватно выраженный (гротескный) характер. *Поэтому важно* ***контролировать*** *в рганизационном поведении проявление установок с высокой выраженностью.*

Ресурсами этих «гипермотивированных» установок-ценностей важно пользоваться с особой осторожностью и для их адекватного проявления применять своего рода «правило-ценность», которое предполагает анализ проявления целесообразной силы (меры) их регулирующего воздействия с точки зрения:

А) «полезности»;

Б) «результативности»;

В) «безопасности»;

Г) «комфортности».

Систематическое применение данного правила способстует снижению «чрезмерности» проявления «гипермотивированных» установок-ценностей до адекатной степени.

При этом, если выраженность установки равна 0, то мера ее адекватного проявления будет около 10% от «желаемого».

Если выраженность установки равна 1, то мера ее адекватного проявления будет около 30% от «желаемого».

Если выраженность установки равна 2, то мера ее адекватного проявления будет около 50% от «желаемого».

Если выраженность установки равна 3, то мера ее адекватного проявления будет около 70% от «желаемого».

Если выраженность установки равна 4, то мера ее адекватного проявления будет около 90% от «желаемого».

Средне выраженные установки *(от 5 до 10 включительно)* указывают на среднюю субъективную ценность значений установок-регуляторов.

Именно среднее ценностное значение выраженности установок-регуляторов организационного поведения и является *источником адекватных позиций* субъекта поведения и ожиданий его окружения. Это обусловливается адекватным переживанием субъектом указанных регуляторов.

*Поэтому важно* ***использовать*** *в организационном поведении ресурсы данных регуляторов, особенно* в обстоятельствах, когда востребован мягкий (адекватный) стиль оказания управленческих водействий.

Сложившийся ранг установок важно учитывать в функциональном взаимодействии и командной работе.

В то же время важно отметить тесную взаимосвязь избыточной выраженности (от 0 до 4) большинства установок-регуляторов взаимодействия, преимущественно, с проявлениями как свойств характера, так и особенностей личностных состояний.\*

*\** *Подробнее о данных ресурсах, см. пакеты материалов: к семинару-тренингу 1 «Пользование ресурсами характера», к семинару-тренингу 4 «Пользование ресурсами личностных состояний»*

Так при доминировании установок:

- «На власть» (когда преобладает желание оказывать влияние на других людей и/или ход событий);

- «На время» (когда преобладает желание оказывать влияние на других людей, в контексте соблюдения сроков выполнения работ, обязательств и т. п);

«На достижение обговоренного результата» (когда преобладает желание оказывать влияние на других людей и/или ход событий, в контексте соблюдения согласованных правил, условий и т. п);

- «На собственные принципы» (когда преобладает желание блюсти установленные правила, ценностные основания межличностного и командного взаимодействия, согласованные приоритеты и т. п);

- «На причастность к власти» (когда преобладает желание декларировать близость к лицам, обладающих властными пономочиями и/или, входящими в ориту значимого общения с ними и т. п.);

- «На традиции организации, декларируемые принципы и ценности» (когда преобладает желание оказывать влияние на других людей, в контексте соблюдения традиций организации, декларируемых принципов, ценностей и т. п);

- «На обязательства других» (когда преобладает желание оказывать влияние на других людей, в контексте соблюдения согласованных ценностей, интересов, принятых обязательств и т. п).

Именно в случаях избыточной выраженности данных установок-регуляторов проявляется их взаимосвязь:

Во-первых, с формально направленным признаком характера, со свойственной ему тональностью, для которой органичны:

а) умение хорошо справляться с работой, требующей аккуратности и точности, внимания к частностям;

б) системная организация исполнения поставленных задач;

в) способность мобилизовать других на выполнение задач на функциональном (техноло-гическом) уровне;

г) обеспечивать неукоснительное соблюдение стандартов, соответствие заданным условиям и т.п;

д) стремление во всем и всюду соблюдать порядок.

Во-вторых, особенностями личностных состояний Контролирующий Родитель, для котороых характерны:

1. Позитивное поведение в личностном состоянии Контролирующий Родитель Позитивный, направленое на защиту и поддержку и несущее уважение к человеку.

2. Негативное поведение в личностном состоянии Контролирующий Родитель Негативный, когда другая личность игнорируется.\*

*\* Данное состояние несет в себе превосходство над ней и, зачастую, проявляется дестрструктивным поведением в роли «Преследователь».*

*Преследователь (унижает других, считая их стоящими ниже себя.*

При доминировании установок:

- «На “социальное лицо”» (когда преобладает желание сохранить свое лицо в любых обстоятельствах);

- «На оценку неформальной группы» (когда преобладает желание соответсвовать ожиданиям неформальной группы);

«На оценку со стороны формальных структур» (когда преобладает желание желание соответсвовать ожиданиям со стороны формальных структур, руководства и т. п.). - проявляется их взаимосвязь:

В этих случаях избыточной выраженности данных установок-регуляторов проявляется их взаимосвязь:

Во-первых, с сопереживающийпризнаком характера, со свойственной ему тональностью, для которой органичны:

а) ответственность, добросовестность, эстетизм, мягкий редакторский стиль;

б) способность улавливать малейшие оттенки настроения собеседника (при этом извиняется неловкость, бестактность, проявляется терпимость);

в) ориентация на решение задач, обращенных к конкретному человеку, нуждающемуся в понимании, сочувствии и отдыхе (при этом нужды другого человека вспринимаются острее, чем собственные).

Во-вторых, особенностями личностных состояний Заботливый Родитель, для котороых характерны:

1. Позитивное поведение в личностном состоянии Заботливый Родитель Позитивный, направленое на обеспечение безопасности (передачу позитивного опыта) и несет в себе педагогическую (воспитывющую) поддержку.

2. Негативное поведение в личностном состоянии Заботливый Родитель Негативный направлено на игнорирование другой личности и несет в себе сверхопеку над ней.\*

*\* Данное состояние, зачастую, проявляется дестрструктивным поведением в роли «Спаситель».*

*Спаситель считает других ниже себя и полагает, что должен помочь им, так как они не в состоянии себе помочь.*

При доминировании установок:

- «На собственную безопасность, стабильность положения» (когда преобладает стремление максимально сохранить сложившийся порядок вещей и желание максимально обезопасить себя);

- «На стабильность положения неформальной общности» (когда преобладает желание предостерегать и удерживать окружающих от поспешных, непродуманных решений и неоправданного риска, а так же стремление максимально обезопасить их);

- «На стабильность в организации» (когда преобладает желание поддерживать стабильность в организации и сложившуюся корпорптивную культуру).

В этих случаях избыточной выраженности данных установок-регуляторов проявляется их взаимосвязь:

Во-первых, с формально направленным признаком характера, со свойственной ему тональностью, для которой органичны:

а) осмотрительность, отсутствие прожектерства;

б) приверженность привычному;

в) ответственное отношение к необходимым и достаточным доказательствам объективной целесообразности перемен (с точек зрения: безопасности, полезности, эффективности, комфортности);

г) ориентация на мониторинг безопасности возможных последствий предлагаемых решений;

д) переживание из-за того, что сделано или сказано что-то не то.

Во-вторых, особенностями личностных состояний Адаптированный Ребенок, для котороых характерны:

1. Позитивное поведение в личностном состоянии Адаптированный Ребенок Позитивный Послушный, с его ориентацией на удовольствие в любых ситуациях.

2. Негативное поведение в личностном состоянии Адаптированный Ребенок Негативный Протестующий, которое может проявляться бунтом (сопротивлением, протестом и т.п.).\*

*\* Данное состояние, зачастую, проявляется дестрструктивным поведением в роли «Жертва».*

*Жертва сама ощущает свое приниженное положение и ищет своего Спасителя, так как игнорирует свою способность принимать решения и действовать самостоятельно.*

\* \*

\*

Наряду с выполнением основной нагрузки, данное занятие предоставляет возможность освоить в качестве дополнительного материала подраздел практикума: «Cценарное и драйверное поведение».

При этом данный материал имеет двойное назначение:

а) он дополняет раздел: «Ресурсы личностных состояний» (рассмотренных на занятии 5, см. файл 1.4);

б) расширяет (см. «Драйверное поведение») представление о невербальной информации (рассмотренное, отчасти, на занятии 6, см. файл 1.4).

**4. СЦЕНАРНОЕ И ДРАЙВЕРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Сценарное и драйверное поведение проявляется в тех случаях, когда личность переходит из личностного состояния «Взрослый» в иное состояние.

Известны шесть стереотипов сценарного поведения и пять – драйверного. Все они соответствуют ролевым «образам-программам».

.Раскрытие специфических особенностей стереотипов сценарного и драйверного поведения имеет важное значение для продуктивности межличностного взаимодействия.

**4.1. СЦЕНАРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Рассмотрим разновидности сценарного поведения.

1. Сценарий «Пока не».

«Я не могу радоваться, пока не закончу работу».

В основе данного сценария лежит мысль о том, что нечто очень хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится.

2. Сценарий «После».

При данном сценарии человек следует девизу: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

В основе данного сценария лежит установка: «Я всегда расплачиваюсь за все хорошее, что со мной случается».

При подобной установке человек не отдает себе отчета в том, что хорошему можно радоваться без оглядки назад.

Однако он продолжает ворошить прошлые неприятности.

3. Сценарий «Никогда».

Основу настоящего сценария составляет установка: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

При такой установке человек не понимает, что для того, чтобы добиться своего, нужно просто сделать первый шаг к цели.

Однако он никогда не делает этого шага.

4. Сценарий «Всегда».

Данный сценарий обнаруживает себя вопросом-установкой: «Почему это всегда случается со мной?».

Настоящему сценарию свойственно сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы попытаться достигнуть лучшего.

5. Сценарий «Почти».

Этот сценарий проявляет себя двумя типами.

5.1. Сценарий «Почти – тип А».

При данном сценарии человек проговаривает: «В этот раз я почти достиг своего».

Например, отдавая книгу, он говорит: «Спасибо за книгу. Я прочитал ее всю, кроме последней главы».

5.2. «Почти – тип Б»

Настоящий сценарий характерен для людей, которые достигают своего, однако не замечают этого и, вместо того, чтобы отдохнуть, сразу же задают более высокую планку.

6. «Открытый» сценарий.

В указанном сценарии нет продолжения.

Здесь констатируется: “Достигнув очередной цели, я не знаю, что делать дальше”. Человек утрачивает смысл.

В случае, когда вы оказываетесь в сценарном процессе, вы можете сломать сценарий и выйти из него.

Это достигается посредством:

а) выявления особенностей сценария;

б) его осознания;

в) взятия своего поведения под контроль Взрослого.

В табл. 2, в графе 3 указаны действия, направленные на разрушение соответствующего сценарного процесса.

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | | **Специфика**  **сценарного поведения** | **Действия, направленные**  **на разрушение сценарного процесса** |
| **1** | **2** | | **3** |
|  |  | |  |
| 1 | Сценарий «Пока не»: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу» | | Сломайте его, радуясь и получая удовольствие еще до завершения, например, этой работы (мероприятия и т.п.) |
| 2 | Сценарий «После»: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить» | | Выход заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что будете радоваться и завтра |
| 3 | Сценарий «Никогда»: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу». | | Составьте список из нескольких пунктов, которые мо-жете осуществить для удовлетворения вашего желания, а затем последовательно выполняйте один из пунктов |
| 4 | Сценарий «Всегда»: «Почему это всегда случается со мной?». | | Осознайте, что вы можете испытывать удовлетворение. Избегать постоянного повторения одних  и тех же ошибок. Сделайте это |
| 5.1 | Сценарий «Почти – тип А»: «В этот раз я почти достиг своего». | | Убедитесь в том, что доводите свои дела до конца |
| 5.2 | «Почти – тип Б»: «Очень быстро, выполняем следующую, более, важную задачу» | | Радуйтесь любому достигнутому успеху. Стремитесь к очередной цели только после того, как ощутили радость успеха от выполнения предыдущей задачи; |
| 6 | «Открытый» сценарий: «Достигнув очередной цели, я не знаю, что делать дальше» | | Осознайте, что вы можете свободно написать желаемую концовку и поставить новую цель для реализации своей жизненной стратегии |

**4.2. ДРАЙВЕРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Драйверное поведение проявляется:

- определенным набором слов, манерой изложения;

- тоном голоса;

- выражением лица, мимикой;

- позой, положением тела;

- жестами;

Признаки, свойственные драйверам: «Будь совершенным», «Будь сильным», «Торопись», «Старайся», «Радуй других» – для наглядности представлены в виде табл. 3.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Драйвер** | **Признаки драйвера** | | | | | |
|  | | **Слова, манера излагать** | **Тон голоса** | **Выражение лица, мимика** | **Поза, поло-жение тела** | **Жесты** |
| Будь совер-шенным | | Вводные предло-жения. Слова ука-зывающие на про-блематичность: возможно очевид-но и т.п. Излагает по пунктам | Ровный (не высокий и не низкий) | Глаза смотрят, как правило, вверх и в одну точку, рот сле-гка напряжен | Прямое, собранное | Загибает па-льцы. Подпи-рает и/или поглаживает подбородок |
| Будь силь-ным | | Фразы, снимаю-щие ответствен-ность: «в такой ситуации невоз-можно было что-либо предпри-нять» и т.п. Безли-чные высказыва-ния: «здесь надо редпринять…» | Ровный, моно-тонный, более низкий, чем обычно | Лицо безучас-тно, ничего не выражающее | Руки скрещен-ные перед со-бой, ноги одна на другую, те-ло непо-движно | Жесты отсутствуют |
| Торопись | | Слова: «спеши», «быстро», «пой-дем», «нет време-ни на …» | Отрывистый как пулемет. Иногда человек говорит так быстро, что проглатывает слова | Быстро меня-ющееся выра-жение лица, переходящее в пристальный взгляд | Состояние во-збужденное. Поэтому по-ложение тела переменчиво | Как правило, постукивает пальцем, при-топывает но-гой, качается, вертится на стуле и т.п. |
| Старайся | | Слова, означаю-щие процесс: «ста-раться», «пыта-ться». Ободряю-щие слова: «удачно» и т.п. | Глухой или приглушенный | Как правило, складки над переносицей, лицо в морщинках | Часто накло-няется вперед, руки лежат на коленях и сжаты в кулаки. Каже-тся, что чело-век сутулится, горбится | Часто смот-рит из под руки или от-топыривает ухо (как буд-то пытается что-то увидеть или услышать) |
| Радуй других | | Слова-противопо-ставления: «высо-кое …, но низкое …», «плохое …, но хорошее …» | Высокий (пис-клявый), как правило, инто-нация в конце предложения повышается | Радуй других | Плечи припо-дняты и нап-равлены впе-ред. Тело наклонено к собеседнику | Показывает руками, что все хорошо: кивает головой |

Если таких признаков проявляется более двух, то это указывает на факт вхождения личности в характерное поведение, сопутствующее тому или иному драйверу или их сочетаниям.

Понимание драйверного поведения дает возможность выключать звучащие во мне или в другом слова Родителя и заменять их адекватной позицией Взрослого.

В связи с этим каждый драйвер («Родительская директива»), может быть замещен соответствующим разрешением, исходящим из личностного состояния Взрослого, см. табл. 4, 5.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | | **Родительская директива** | **Разрешение Взрослого** |
| 1 | «Будь совершенным» | | «Ты и так достаточно хорош!», «Будь просто собой!» |
| 2 | «Будь сильным» | | «Заботься о себе». «Делись своими нуждами с близкими», «Принимай помощь от других» |
| 3 | «Торопись» | | «Распоряжайся своим временем». «Ты имеешь столько времени, сколько надо» |
| 4 | «Старайся» | | «Ты можешь прийти к успеху. Ты имеешь право на успех» |
| 5 | «Радуй других» | | «Принимай себя, уважай себя». |

Особого внимания требуют сочетания драйверов.

Так сочетание драйвера «Радуй других» и драйвера «Старайся» препятствует доведению дела до конца.

Сочетание же драйвера «Радуй других» и драйвера «Будь совершенством» обусловливает невозможность остановиться на достигнутом (завершить действие).

В данном случае, (с целью купирования драйверного поведения), для замещения обеих Родительских директив используется комплексное разрешение. Оно замещает обе Родительские позиции, личностными состояниями Взрослого, см. табл. 5.

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | | **Сочетание**  **Родительских директив** | **Разрешение Взрослого** |
|  |  | |  |
| 1 | «Радуй других» и «Старайся» | | «Принимай себя, уважай себя», «Ты имеешь право на успех» и «Ты можешь прийти к успеху» |
| 2 | «Радуй других» и «Будь совершенным» | | «Принимай себя, уважай себя», «Ты и так достаточно хорош!», «Будь просто собой!» |