

И. Герасимов

Теория эффективного поведения: основные положения.

Жизнь- не простая штука, нам приходится добиваться поставленных целей... А на пути к поставленным целям приходится преодолевать не мало трудностей, препятствий, вступать во взаимодействие с различными людьми: вести переговоры, налаживать контакты, знакомиться, решать проблемы, строить отношения... От того, насколько человек будет эффективен в различных ситуациях, будет зависеть и его жизненная успешность и, главное, его уверенность в своих силах, уверенность в себе...

Понятие "эффективность" многогранно, поэтому разделим его на следующие виды

- а) жизненная эффективность, социальная успешность
- б) эффективность в достижении конкретных целей, решении поставленных задач
- в) ситуационная эффективность, эффективное поведение в различных ситуациях межличностного взаимодействия.

Жизненная эффективность- способность человека двигаться по **своему** жизненному пути, создавая зону **своего** (в соответствии со своими ценностями) жизненного комфорта, **счастья**, самодостаточности по всем сферам человеческой жизнедеятельности (семья, профессия, социальный статус, материальное благополучие, увлечения, досуг...).

Эффективность в достижении поставленных целей- это способность человека ставить и решать конкретные профессиональные или жизненные задачи... Здесь важны мотивация (особое устремление), планирование, организация, личностный потенциал, профессионализм, определенные условия...- все, что позволяет с максимальной эффективностью выполнять поставленные задачи.

Эффективное поведение (ситуационная эффективность)- это способность человека достигать поставленные цели в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия, когда каждое действие, каждый шаг оптимально (с минимальными затратами и максимальными эффектами) ведет к намеченному в данной ситуации результату.

Эффективность в конкретной ситуации межличностного взаимодействия определим

4 основными способностями человека:

- 1) способностью четко разбираться в общей специфике рассматриваемой ситуации
- 2) способностью объективно оценить реальную обстановку (текущее положение вещей)
- 3) способностью быстро принимать решение, просчитывать ходы, варианты своего поведения
- 4) способностью гибко и технично действовать, подводя конкретное межличностное взаимодействие к намеченному результату...

1. Способность глубоко и развернуто разбираться в общей специфике рассматриваемой ситуации.

Любая ситуация, хоть жизненная, хоть профессиональная имеет свою специфику, особенности: основы, нюансы, "правила игры"... Разбираясь в правилах, основах ситуации вы знаете: что делается? как делается? зачем, почему делается? чего от вас хотят и как, в принципе, надо правильно себя вести...

Не разбираясь, соответственно, не знаете... (а неопределенность, в свою очередь, нередко ставит в тупик).

Далее- все по ситуации...

2. Способность объективно оценить реальную обстановку, реальное положение вещей.

а) Где все происходит, как происходит, в какой обстановке...?

б) Оценить партнера(ов) по взаимодействию:

- кто ваш партнер по взаимодействию, какой он? что он за человек, каковы его психологические особенности?

- какова его позиция лично к вам, к вашему предложению: как он к вам относится? чего он хочет? каковы его интересы? он не против сотрудничества или против, или ему в принципе все равно...?

в) Прояснить свои цели: чего вы хотите получить в результате данной ситуации, данного, конкретного взаимодействия? Каждый полученный результат предполагает улучшение взаимоотношений, социального благополучия и внутреннего, душевного спокойствия, удовлетворенности, равновесия.

г) Оценить свои возможности...

3. Способность просчитывать ходы, варианты своего поведения.

Т.е., разработать стратегию, тактику эффективного поведения- это могут быть как отдельные шаги, так и целые комбинации, подводящие к нужному вам результату.

Разрабатывая стратегию поведения, необходимо так же учитывать следующие моменты: кто первый ходит, или уже сходил... ваш ход (стимул)- его ход (реакция)... Если он так- то вы как? если вы так, то он как?- все как в шахматах...

При учитывать и то, что ваш партнер по взаимодействию тоже может думать- просчитывать ситуацию, вас, вашу "игру" и делать свои, верные, но уже в вашу сторону, ходы...

Если, к примеру, понаблюдать, за игрой профессиональных теннисистов- то они играют по таким же правилам... И дело здесь далеко не в технике- среди равных выигрывает тот, кто думает на шаг вперед своего противника, умеет предугадывать его ходы...

Если ситуация сложная (а время позволяет), стоит продумать условия, при которых ваш партнер пойдет с вами на сотрудничество, или захочет делать по-вашему... (в зависимости от ситуации и поставленных вами целей).

Что значит "продумать условия"? - это значит, что надо встать на место партнера по общению и прикинуть его отношение к вам, к вашему предложению, при каких условиях он заинтересуется вами, вашим предложением, или что его может оттолкнуть...?

4. Способность гибко и технично действовать, подводя ситуацию к намеченному результату...

Неосознанную способность человека действовать эффективно в любой ситуации межличностного взаимодействия, назовем "**профессиональная импровизация**".

Какие личностные качества, знания, умения, навыки обеспечивают способность человека действовать эффективно, «профессионально импровизировать» по ситуации?

1) Уверенность.

Из чего состоит уверенность?

- > Сила духа- внутренний стержень человека- с ним рождаются и по жизни укрепляют успехом, способностью преодолевать трудности, достигать поставленные цели...
- > Сила разума, сознания... "Знание- сила" (Френсис Бэкон). Человек, который знает «почему, что и как делать» уверен, потому что имеет особое превосходство... он знает "почему?" и "как?"
- > Социальная самодостаточность... Это когда ты не просто умный и сильный, но еще и успешный, обеспеченный, при своем деле...
- > Свобода от комплексов, чужого мнения, страха падения и неудач... Такая свобода дает ощущение раскованности, естественности, независимости, спонтанности.

2) Социальная зрелость, сознание.

Глубина и ширина социального сознания обеспечивает способность объективно оценить любую ситуацию, любую окружающую реальность, а так же продумать оптимальную для данной ситуации тактику эффективного поведения.

3) Находчивость, креативность, оригинальность...

Настоящий мастер влияния оригинален, необычен, а так же находит выход из любой, даже самой тупиковой ситуации...

4) Гибкость.

Очень важное качество. Это способность человека меняться... менять себя, свое поведение по конкретной ситуации, ее меняющимся условиям...

5) Техническое мастерство.

Речь идет о профессиональном владении всеми необходимыми техниками влияния, психологического воздействия.

А именно, техниках, уловках, подходах в установлении контакта с любым человеком и в любых ситуациях, техниках открытого убеждения, техниках гибкого убеждения и переубеждения, обхода, упреждения, отработки возражений и сопротивлений, а так же различных нестандартных ходах и комбинациях, все то, что будет обеспечивать техническое мастерство во взаимодействии с различными людьми.

Как развивать эффективное поведение, «профессиональную импровизацию»?

Необходимо развивать:

- а) все вышеописанные личностные качества: уверенность, социальную зрелость, гибкость, находчивость, креативность...
- б) техническое мастерство: владение всеразличными техниками влияния, психологического воздействия.
- в) прорабатывать эффективность в различных ситуациях межличностного взаимодействия:
 - изучать их психологию, основы
 - тренировать свою эффективность, постоянно меняя условия заданной ситуации
 - и развивать свою рефлексию- т.е. способность понимать «что ты делаешь» и какое влияние твои действия оказывают на партнера(ов) по взаимодействию.

Как развивать уверенность в себе, силу духа? Уверенность в себе развивают успешным, положительным опытом, способностью преодолевать трудности... а так же, избавлением от комплексов, зависимости от чужого мнения, страха падения и неудач... Выжимайте из себя

все низкое, маленькое, не нужное... стабилизируйте самооценку и внутренняя свобода сделает свое дело...

Развивать сознание, социальную зрелость можно привычным способом- методом проб и ошибок, разбором полученного опыта... А можно обучением, к примеру, у более зрелых, знающих, умеющих... или наблюдая за умными, интересными, успешными людьми... к примеру, в жизни, в книгах, в кинофильмах...

Расширяйте свое сознание, познавайте, разбирайтесь... и обретете особую уверенность, уверенность понимающего, знающего человека.

Находчивость, креативность... развивается тренировкой, освоением различных «финтов», а так же решением всеразличных жизненных задачек- сложных ситуаций, проигрывая их, и проигрывая не одним, а различными, стандартными и не стандартными способами...

Гибкость тоже тренируется и легче тренируется у гибких с рождения людей. Тяжелее- у прямолинейных, принципиальных... Как? Здесь необходимо учиться понимать, чувствовать ситуацию: понимать партнера по взаимодействию, понимать его мотивы, замечать, как он меняется по ходу встречи, как меняется его настроение, поведение, тактика общения... и самое главное, почему меняется? А вы в свою очередь, подмечая все это, тоже своевременно меняетесь, подстраиваясь, и начинаете влиять... естественно и непринужденно...

Чтобы отточить, отработать технику, перевести ее в разряд навыка необходимо:

- а) понимать психологию этой техники: как она работает, на что и как воздействует и конечно
- б) тренировка, тренировка, тренировка...

Учитесь, не ленитесь! Разбирайте по полочкам ситуации, ищите интересные, необычные ходы... Включайте в себе артиста...

И со временем не заметите, как разнообразие, находчивость, сила ума и уверенность волеются в вашу душу- успешность и самодостаточность станут неотъемлемой частью вашего внутреннего и внешнего Я...

Игорь Герасимов.