



## Реши проблему методом SCORE

Модель SCORE — это инструмент для коучинга, который помогает определить и решить проблему. Аббревиатура SCORE означает следующие элементы: Symptom (актуальное состояние), Cause (причина), Outcome (желаемое состояние), Resource (ресурс) и Effect (эффект). Модель SCORE помогает структурировать процесс решения проблемы и делает его более эффективным. Она позволяет вам увидеть полную картину ситуации, понять ее причины и последствия, а также разработать план действий для достижения желаемых результатов.

### 1. Symptom (актуальное состояние) — определи то, что происходит сейчас.

*На этом этапе вы определяете проблему или ситуацию, которую хотите решить. Это может быть конкретная проблема, которая возникает в вашей жизни, или общий вызов, с которым вы сталкиваетесь. Важно точно определить симптомы, чтобы понять, что именно нужно изменить. Определение признаков влечет за собой выяснение “сдерживающих причин”, то есть действующих отношений, предположений и ограничивающих условий в пределах системы, сохраняющей настоящее или “симптоматическое” состояние. Т.е. то, что позволяет этой ситуации существовать.*

### 2. Cause (причина) — что привело к тому, что происходит сейчас. Что вызывает эти симптомы? Какие факторы способствуют возникновению этой ситуации? Это может включать в себя ваши мысли, убеждения, поведение или внешние обстоятельства.

*Определение причин влечет за собой выяснение “предшествующих” или “ускоряющих причин”, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее или “симптоматическое” состояние через непрерывную линейную последовательность “действий и противодействий”. То, что вызывает эту ситуацию.*

### 3. Outcome (желаемое состояние) — куда стремится и что хочется, чтобы происходило. Каковы ваши цели и ожидания от решения этой

проблемы? Опиши на языке органов чувств, что будет наилучшим результатом

*Определение результатов влечет за собой выяснение “формальных причин”, то есть определение, в каком именно виде будет получен результат и как именно можно узнать о том, что он достигнут. Выяснение результатов является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.*

- 4. Resource (ресурс)** — что нужно, чтобы перейти от актуального состояния к желаемому. Информация, поддержка, средства и т.п. Составь подробный список. Какие шаги вам нужно предпринять, чтобы изменить ситуацию к лучшему? Это могут быть конкретные действия, из

*В каком-то смысле, определение ресурсов влечет за собой поиск “средних”, относящихся к достижению желаемых результатов и преобразованию причин симптомов.*

- 5. Effect (эффект)** — что даст переход к желаемому состоянию. Какие желаемые последствия должны появиться после того как все завершится.

*Положительные эффекты, как правило, сами по себе являются причиной или мотивацией достижения результата (предполагаемые отрицательные эффекты могут вызывать сопротивление или проблемы экологичности). Какие-либо особые результаты обычно являются “мостиками” к достижению более долговременного эффекта. Определение эффектов включает в себя выявление “конечных причин”, то есть будущих целей, задач или намерений, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, смысл, целенаправленность или уместность текущих действий.*

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?