

УДК 316.65.0

А.В. Багаев

**УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ ЧЕЛОВЕКА: ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЙ**

Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексева

Рассматривается структура и динамика управления жизнью человека. Главной проблемой анализа в статье является проблема влияния управления на мышление и сознание личности. Предметом настоящей работы является исследование управления жизнью человека как творческого начала и движущего фактора развития социальных систем.

Представлен категориальный анализ управления жизнью человека, выявлены методологические аспекты его социологического дискурса. В качестве ключевого условия реализации управления жизнью человека обозначены аспекты психологии. Центральный момент работы заключен в раскрытии взаимосвязи современного общества и развития личности. Отдельно рассмотрен вопрос о ненасильственном управлении.

*Ключевые слова:* общество, управление, личность, мышление, сознание, жизнь, социальные системы, психология.

Каждая страна на определенном этапе развития обладает своими культурой и мировоззрением, стереотипами поведения и внутренними состояниями, идущими из прошлого. На уровне семьи психологический ресурс человека определяется его окружением: кругом общения, образовательно-профессиональной средой, СМИ, бытом и досугом, культурой в целом. В ведущих странах на современном этапе ориентирами жизни человека стали: чувственно-материальные удовольствия, деньги, власть, статус, обладание информацией, которые не обеспечивают сами по себе гармоничной и счастливой жизни. Существуют произвольные и непроизвольные страхи, иллюзии, мечты, которые, подобно мифам, наполняют жизнь современного человека. В большой степени, бытие людей протекает хаотично, неосознанно; диктуется необходимостью, чужой волей, неконтролируемыми эмоциями. Поэтому существует проблема управления человека и ее решения с целью достижения наиболее гармоничной жизни. Действительно, феномен управления пронизывает социум на всех его уровнях. Мы вольно и невольно являемся участниками процесса управления.

*Управление нами* происходит через государство, СМИ, образовательно-профессиональную среду, традиционную культуру (в том числе семью) и пр. *Управление собой* включает в себя: самоуправление, управление через психологические центры и группы единомышленников, любую среду, которая способствует управлению собственными состояниями, эмоциями, поведением.

В данном исследовании рассматривается совершеннолетний человек, которому необходимо обладание умениями себя организовать и замотивировать, навыками самосовершенствования с целью выработки гармоничного отношения с миром и самим собой.

Повседневная жизнь, считающаяся до недавнего времени не достойная внимания, становится объектом рассмотрения многих наук. Именно в сфере обыденного и происходит основная жизнь человека с его чувствами, мыслями, словами, поведением, делами, общением. Поэтому осознанному управлению должны подвергаться все сферы жизни человека: 1) личность (чувства, ценности, мышление, мировоззрение, планирование, развитие и пр.), 2) общение (семья, образовательно-профессиональная среда, СМИ, различные коммуникации, культура в целом), 3) профессиональная работа (люди, объекты, процессы, информация, деньги и пр.), 4) дом (вещи, порядок, чистота и пр.), 5) культура (идеальная и материальная, СМИ, хобби и пр.), 6) природа (здоровье, питание, гигиена и пр.).

Управление от маленьких объектов и процессов до больших включает в себя следующие этапы: позитивные мышление и чувства, постановка целей, планирование и учет, кон-

кретные действия, анализ результатов. Речь идет об осуществлении *глобального сценария жизни*, самосовершенствовании и развитии во всех сферах проявления человека.

Хаотичность повседневной жизни, особенно в чувствах, мыслях, нуждается в управлении. Не «психологические игры», самоуглубление и постоянная рефлексия, а реальное складывание нового *образа жизни* через самосовершенствование и самоорганизацию. Эффективные результаты получаются тогда, когда человек работает над собой не один, а в команде единомышленников под руководством опытного, профессионального наставника (коучинг).

На данный момент об управлении больше всего известно в сфере бизнеса, менеджмента, когда сама жизнь (успешные продажи!) подсказывает человеку быть более уверенным, коммуникабельным, планомерным. Также управление в смысле «самосовершенствование» ассоциируется с психологом, который вынужден заниматься с уже запущенными проблемами человека в семье и на работе (искажение характера, неврозы, неадекватность реальности). В данном исследовании, не умаляя заслуг бизнеса и психологии, разрабатывается программа исследований комплексного (тотального!) управления жизнью человека, не ограничиваясь его субъективностью. Решение многих современных проблем человечества и конкретного общества, группы, индивида лежат в осуществлении управления, согласованности действий, особо уделяя внимание психологической стороне жизни человека, его сознанию. Масштабность проблемы управления жизнью человека преодолевается последовательностью и постепенностью ее решения.

Управление возможно только при условиях хозяйственной, социальной, психологической самодостаточности и самостоятельности, позволяющие преодолевать социальный инфантилизм и нежелание быть собой в массовой культуре. Управление будет оправдано, если оно служит не только эгоистическим целям, но и социальному благу.

Большинство людей в обществе потребления заняты потреблением и лишь единицы устремлены к развитию. Оптимальным является развитие как внутренней, так и внешней гармонии с собой и миром. Развитие может быть выполнением чужого сценария жизни. Часто неумение адаптироваться к жизненным требованиям и неустроенность личной жизни приводит человека к необходимости развития. Социальными институтами, выполняющими функции развития, могли бы стать в полной мере государство, семья, образовательно-профессиональная среда, СМИ, другие общественные организации. Но для современного общества данные задачи и ответственность за них скорее не характерны. Неосознанно, такие черты, как умение общаться, позитивное мировосприятие, активная позиция, сотрудничество, уверенность становятся востребованными. Чаще людям не хватает элементарной психологической культуры для нормальной жизнедеятельности, а не стремления к высоким идеалам самосовершенствования. Для повседневной жизни более необходимыми являются успешность в профессии и в отношениях с близкими. Многолетний опыт и результаты исследований психологов приводят к следующим законам счастья [1]: 1) болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным, 2) любовь – это жизнь. Умение выслушать, посочувствовать, открытость, доброжелательность – залог долголетия, 3) уметь прощать обиды, 4) учиться никогда не поздно и есть чему (интересы, развитая культура, ответственность к здоровью).

Одним из аспектов управления является самоорганизация – осознанный процесс управления своей жизнью. К эффективным методам самоорганизации относятся: записанные планы действий, четкие действия по времени, выработка позитивных привычек (в том числе управления!), привлечение других людей к управлению. Организация жизни предполагает, где, с кем и с каким планом мы живем.

Управление, в конечном счете, направлено на повышение качества жизни современного общества [2]. Для его достижения, как полагает С. Кови, необходимо опираться на следующие принципы [3, с. 32]: 1) проактивность, 2) представление конечной цели, 3) сначала делать то, что необходимо делать сначала, 4) думать, что выиграл, 5) сначала понять, а потом быть понятым, 6) достижение синергии, 7) независимость.

Управление имеет такие затруднения, как утрата человеком контроля над многими социальными процессами, увеличившееся неопределенность, незащищенность перед быстро меняющейся внешней средой, отказ от целей и планов. Управление также связано с самоопределением человека - познанием своих качеств, ограничений и возможностей, потребностей и целей.

Всеобщность и универсальность управления позволяет использовать его в практической жизни. Управлять – значит вызывать желательное (устранять нежелательное) поведение, свойства человека [4]. К составляющим управления относятся: осознание потребностей, ориентировка в ситуации, формулировка целей, программирование поведения, регулирование отдельных действий с планом и результатов с целью. В любом управлении должны быть две стороны: управитель и исполнитель (человек может быть для своего управления в двух лицах). Управление передается автоматически и осознанно. Гомеостаз различных систем предполагает отлаженный механизм управления. Кроме того, потребности и эмоции человека выступают как управитель. Переживаемые эмоции обиды, вины становятся управителями сознания. В этом случае управление безличное. Ошибки в управлении могут приводить к болезням.

Различают две парадигмы управления: насилия (принуждения) и ненасилия (поощрения). Важно отметить, что более действенным является скрытое принуждение через вызываемые в человеке чувства вины, стыда. Это так называемые «программы управления», неосознанно формирующиеся при социализации в данной культуре. В управлении большую роль играют внешние и внутренние мотивы управителя и исполнителя и их несогласованность. В большей степени, управление можно рассматривать как общение, коммуникацию двух субъектов данного процесса. Именно культура в целом является фактором управления, задающая программы и стереотипы эмоций и действий каждого человека.

Статусы и роли человека становятся факторами управления, закрепляясь в характере. В связи с этим, различают принудительное, автоматизированное, сознательное, безличное и личное управление. Например, любовь к труду и ответственность – более эффективны в управлении, нежели внешнее принуждение, действующее через вину, стыд, страх и т.п. Ожидание наказания – насильственная программа управления, порождающая негативные цели и отсутствие творчества. Управление насилием ведет к болезням (например, пищеварительная реакция на эмоциональный стресс). Принудительная педагогика превращает познание в средство избавления от неприятности. Любое поведение всегда имеет эмоциональное подкрепление (позитивное, негативное, нейтральное). Именно это является основой эффективного управления. Учет различных факторов управления (средств, условий, внешней среды, процесса и др.), в конечном итоге, - показатель благополучия человека и общества на всех уровнях их бытования.

Целью любого управления является управляемость собой и другими. Та или иная программы управления становятся привычкой, стереотипами данного общества. Ориентация на управление ненасилием сопутствует чувству выполненного долга, получению наград и званий, признанию, любви, творчеству и свободе. Напротив, насилие ведет к утрате смысла жизни, неуважению себя, подавленному состоянию, различным формам отчуждения. Такое управление создает напряжение, стресс, порабощенность, неприятный гнет обязанностей. Действительно, тот, кто использует насилие над собой, причиняет насилие другим. В то же время, полностью от насилия отказаться нельзя, но его надо рассматривать как вынужденное, нежелательное, временное [4]. Напротив, саногенное мышление и управление ненасилием - свободное, желательное, стратегическое. Например, «кодирование» при лечении алкоголизма основано на устрашении (страх тяжелых последствий, если «выпить»). Внешний тоталитаризм 1930-х годов в СССР находит продолжение во внутреннем тоталитаризме сознания, основанного на страхе и насилии.

Таким образом, общество нуждается в обучении эффективному управлению. К функциональным элементам такого поведения относятся [4, с. 33]: ориентировка в ситуации, выбор и реализация необходимой программы управления и соответствующих средств, регули-

рование и корректировка процесса управления. Общим показателем эффективного управления является получение удовольствия и позитивных эмоций при выполнении любого дела, приносящего благо обществу и конкретному индивиду. Такими критериями эффективного управления являются [4, с. 37]: 1) полнота, устойчивость в достижении цели, 2) минимальные затраты времени, средств, усилий, 3) последствия управления. Эффективным управителем выступает самосознание исполнителя (например, когда «стыдно не работать»). Эмоция вины – средство управления. Однако приходится констатировать повседневный и обыденный характер программы насилия в различных сферах общества. Часто расхождения ожиданий одних субъектов и реальности (поведения других) порождает насилие в управлении. Необходимо учесть, что управление возможно ради власти, а не для обслуживания жизни. Подавление исполнителя, слом его воли закрепляется привычкой у управителя (родитель, начальник, глава страны).

Итак, необходимо правильно оценивать возможности исполнителя и управителя, знать их желания и как они меняются в различных ситуациях. Не случайно, главным искусством управления является вызывание позитивных эмоций и переживаний у всех участников процесса управления [4, с. 40].

Для управления собой необходимы признание и реализация следующих положений [5]: 1) уникальность своей индивидуальности, 2) неограниченные возможности в достижении своих планов, 3) эффективные самоорганизация и самоуправление всех сторон своей жизни, 4) необходимость быть исследователем мира и своей жизни (открытие новых идей, методов, способов существования), 5) бесконечный поиск и нахождение ответов на различные, жизненно важные вопросы, 6) быть открытым к различным альтернативам, преодолевать ограничения, 7) быть готовым к слому старых привычек и созданию новых для большей эффективности жизни, 8) использование интуиции, воображения, творчества, 9) постоянное обучение, развитие и систематическая практика.

Важным методом эффективного управления жизнью является перепрограммирование сознания на успех, позитивные эмоции от каждого дела. «Визуализация» намеченных целей с позитивным подкреплением и ежедневные усилия по реализации планов – гарант успешной жизни. Кроме того, усилением управления является согласованность действий в команде единомышленников. Уважение и забота друг к другу оборачивается личным продвижением в эффективном управлении собой и успехами в жизни.

Итак, действенным методом управления становятся позитивные эмоции, мышление и вера в успех каждого дела и всей жизни.

Чтобы сделать из неосознанного, по привычке управления (а оно есть всегда) сознательное необходимо уходить от негативного мышления, затруднений в общении, недостатка интересов, бездействия к более насыщенной, творческой жизни [6]. Счастье как раз и заключается в позитивном мышлении для достижения самоудовлетворения и уверенности в себе. Не случайно в управлении мотивация на успех занимает важное место на всех стадиях данного процесса (вынашивание идеи, цели; планирование; конкретные действия; анализ результатов).

Традиционная культура закрепляет в стереотипах сознания определенные эмоции на различные ситуации нашей жизни. Постепенное освобождение от негативных эмоций и есть дело сознательного и эффективного управления своей жизнью. Мир таков, каким его мы представляем из своего опыта. Поэтому важны наши реакции на различные ситуации. В конечном счете, именно управление своими эмоциями составляют важную сторону искусства управления своей жизнью в целом!

Управление собой «силовыми методами» (принуждением), для достижения цели «любой ценой» входит в противоречие с общечеловеческими ценностями. Действительно, конечной целью любого управления должно стать гармоничное развитие всей системы «общество-культура-природа» и, прежде всего, достижение общего блага.

Подлинное управление самим собой направлено не только на удовлетворение потребностей для комфортного существования, но и для реализации блага других людей на началах любви и альтруизма. Управление – это не только какое-то фрагментарное действие для конкретной ситуации, но и «механизм» осуществления «программы воспитания» (развитие, совершенствование), которая должна быть у каждого человека, группы, общества в целом! «Жизнь по плану» - это не обезличивание и роботизация нашей жизни, а творческий процесс управления своей жизнью, высвобождение энергии, времени, средств для достижения наилучших результатов и гармонии [7].

Современное общество социализирует удовольствия, формирует каналы удовлетворения потребностей. Освобождение энергии может происходить через одну какую-нибудь потребность; человек становится роботом своих желаний, а не сознательным управляющим своей жизни [7, с. 110]. Управление потребностями задается образцами культуры.

Важнейшей задачей является управление эмоциями с помощью ума. Структура эмоций основана на сравнении наших ожиданий (запрограммированных воспитанием от культуры) и реального поведения человека. Включение другого человека в нашу реальность (в смысле его «обязанности» действовать в нужном нам направлении) и порождает отрицательные эмоции. Общество социализирует нас через обиду, вину, стыд и пр., управляя нами таким образом изнутри. Сформировавшаяся от общества в человеке «Я-концепция» становится источником управления его поведения, эмоций. Такие факторы, как лишение любви, негативное отношение взрослых, отвращение значимых для человека людей приводят к проблемному существованию и затруднению управления самим собой.

Общая негативная реакция на среду, на оценивание меня другими препятствует нормальному процессу приспособления человека к условиям общества. Многие эмоции (например, зависть, тщеславие, гордость), будучи проявлением бессознательного, определяют текущее поведение человека. Действительно, дух соперничества современной культуры основан на сравнении черт характера, состояния, статуса, способностей и др. Эмоция неполноценности вытесняет уникальность человека. Управление наталкивается на отсутствие согласия с самим собой и миром. Степень стадности, «проницаемость границ Я» в переживании эмоций за другого также программирует наше поведение, управляет нами. В данном случае только прогностическая способность ума, сила мышления позволяет сознанию управлять нашей жизнью.

Исследование феномена «управление жизнью человека», в конечном счете, предполагает осуществление самовоспитания, достигаемого сознательно и планомерно, но далекого от превращения человека в робота. Целью самовоспитания (т. е. управления жизнью человека) является согласие с самим собой и миром. Выработка общих способностей [7, с. 135], необходимых для любой деятельности, ведет к гармоничной жизни. К ним относятся: сила воли, постоянство тренировки, режим дня, уверенность в успехе, борьба с пустым времяпровождением, контроль потребностей, взаимоотношения с другими людьми, обладание собой в критических ситуациях и др. Управление собой возможно на основе глубокого самопознания и опыта социализации.

Принятие себя таким, каков я есть, предполагает терпимость, а изменение черт – новое мышление о себе! Действительно, человек не должен быть придатком своих потребностей, которые управляют им, а не наоборот. Развитие потребностей в труде, заботе о близких, самореализации становятся предметом управления человека, вставшего на путь самосовершенствования. Не случайно, здоровый образ жизни, касаясь всех сфер проявления человека, основан на осознанном мышлении и управлении своим внутренним миром.

Препятствием к эффективному управлению является «парадигма насильственного управления» [7, с. 156], основанная на приращении страдания человеку, не выполнившего определенного задания, желательного поведения. В этом случае управляемый будет стремиться избавиться от страха, наказания. Но возможна и другая парадигма – ненасильствен-

ного управления, в которой движущей силой поведения выступает предвосхищение радости, удовольствия, позитивных эмоций. Условиями данной парадигмы являются [7, с. 172-174]: свобода (цель определена нами), привычка (делать то, что нравится), отсутствие эмоциональных барьеров к действию; постепенные, систематические усилия.

Основой любого научения (в том числе управления, новой жизни) является позитивные переживания, предвосхищение удовлетворения. Процессы управления включают в себя как выработку позитивных привычек, так и устранение негативных привычек.

Осознание различных слоев в составе человека способствует более эффективному его управлению. Различают человека физического, привычки, воли, морали, личности. Понимание данного факта помогает выстраивать гармоничное управление. В самом деле, любая работа состоит из: 1) пускового позитивного образа, 2) воображения всех действий и результата, 3) непривязанного труда, тотального поглощения делом, 4) награды за выполнение предыдущих ступеней [7, с. 204-205].

Управление охватывает все стороны жизни человека. Особое место занимают развитие способностей и психических процессов. Такие черты, как решение интеллектуальных задач, память, эмпатия, сосредоточение выступают не только с точки зрения их развития, но и управления ими. В этом аспекте самовоспитание – не специальное дело, а любое дело – средство самосовершенствования. Управление памятью, воображением, в конечном счете, представляет собой сознательное оперирование образами, подкрепленные позитивными эмоциями. К чертам саногенного мышления (СГМ) относятся [7, с. 237-241]: 1) динамизм «я – образы мира», полное погружение в реальность, отделение Я от негативных эмоций, 2) размышление о себе в состоянии покоя, 3) конкретное представление о структуре психических состояний, которые контролируются, 4) углубление знаний о стереотипах, программах культурного поведения, архетипах, 5) концентрация внимания.

Указанные черты СГМ, с нашей точки зрения, и являются программой исследования управления жизнью человека. Кроме того, необходимо учесть значение общения в самовоспитании. Выделяют следующие правила техники общения [7, с. 254-256]: 1) знание потребностей в общении, 2) контроль потребностей в общении, 3) знание целей (свои, партнера), 4) соответствие целей и мотивов реальности, 5) знание способов удовлетворения потребностей, 6) преодоление стереотипов для взаимосогласия, 7) стремление к естественности, 8) уникальность Я, 9) не использовать насилия.

Итак, управление жизнью человека включает в себя [7, с. 256-268]: 1) постановку целей самовоспитания, 2) необходимость наставника, 3) моральную поддержку окружения, 4) соревнование с самим собой. Следует отметить, что управление жизнью человека не исчерпывается только его психологическими моментами. Пронизывая все сферы жизни общества, управление прежде всего включено в семью и производственный коллектив. Так, например, выделяют следующие функции управления для любой организации [8, с. 45-46]: организация, планирование, мотивация, контроль, маркетинг. Поэтому перспективами исследования данной темы является изучение управления во всех сферах жизни общества. Тем не менее, универсальные закономерности управления жизнью человека раскрываются, прежде всего, через субъекта любой деятельности – личность!

### Библиографический список

1. **Козлов, Н.И.** Законы счастливой жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.psychologos.ru> (Дата обращения 02.08.2013).
2. **Соловьев, Е.С.** Качество жизни как фактор управления деятельностью человека в условиях современного российского общества: социологический анализ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/kachestvo-zhizni-kak-faktor-upravleniya-deyatelnostyu-cheloveka-v-usloviyakh-sovremennogo-ro#ixzz2Z06v9yxv> (Дата обращения 02.08.2013).

3. **Кови, С.** Семь навыков высокоэффективных людей [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://mediashow.ru/sites/default/files/books/2010/05/7\\_navykov\\_vysoko\\_effektivnyh\\_lyudey.pdf](http://mediashow.ru/sites/default/files/books/2010/05/7_navykov_vysoko_effektivnyh_lyudey.pdf) (Дата обращения 02.08.2013).
4. **Орлов, Ю.М.** Управление поведением [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://radarsgm.ru/knigi/upravlen-povedeniem-broshura-.htm> (Дата обращения 02.08.2013).
5. **Кехо, Д.** Подсознание может все! [пер. с англ.] / Д. Кехо. – 5-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 176 с.
6. **Фолкэн, Чак Т.** Психология – это просто: [пер. с англ. Р. Муртазина] / Фолкэн, Чак Т. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 640 с.
7. **Орлов, Ю.М.** Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
8. **Кнорринг, В.И.** Теория, практика и искусство управления: учебник / В.И. Кнорринг. – М.: Изд. группа НОРМА-ИНФРА-М, 1999. – 528 с.

*Дата поступления  
в редакцию: 29.04.2014*

**A.V. Bagaev**

## **MANAGEMENT OF HUMAN LIFE: THE RESEARCH PROGRAM**

Nizhny Novgorod state technical university n.a. R.E. Alexeev

The main subject of analysis is steering structure and steering process of life person. The main problem to be analyzed in this paper is a problem steering influence of mentality and consciousness person. The paper contains the research steering of life person as creative base and moving factor of social system development. Categorical analysis steering of life person term and methodological aspects of its sociological discourse are also presented here. The main condition steering of life person realization is the complex aspects of psychology. The key point is the revealing of the interrelation of modern society and development person. Authors pay special attention to the steering is not forcible.

*Key words:* society, steering, person, mentality, consciousness, life, social system, psychology.