

## НАВЧАННЯ АУТОГЕННОМУ ТРЕНУВАННЮ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Інтенсифікація життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників управлінської сфери більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів проявляється в управлінській діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за прийняття рішення, висока ступінь ризику, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, економічна та соціальна нестабільність в країні тощо. Психічні перевантаження, психосоматичні розлади, негативні поведінкові реакції часто виникають внаслідок впливу робочих (професійних) стресорів. Дж. Шаріт і Г. Салвенді [цит. за 8] розуміють професійний стрес як багатовимірний феномен, який виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію.

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні і фізичні перевантаження управлінців, які сприяють виснаженню моральних і фізичних сил організму, що неминуче позначається як на ефективності їх професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках в сім'ї. Тому, необхідною умовою для збереження психічного здоров'я та належного фізичного самопочуття менеджерів слід навчити майбутніх управлінців методам саморегуляції, розслаблення, аутогенного тренування для профілактики професійного стресу, зниження емоційної напруженості та тривоги, активізації внутрішніх резервів організму.

Важливим аспектом у професійній діяльності менеджера є саморегуляція. Необхідність саморегуляції виникає, коли управлінець стикається з новою, незвичайною, важкою для нього проблемою, що не має однозначного вирішення. Наприклад, у ситуації, коли менеджер знаходиться в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги або в ситуації оцінювання з боку підлеглих, колег спонукає його до імпульсивних дій [2].

Аутогенне тренування (АТ) – метод психотерапії, психопрофілактики і психогігієни, спрямований на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючих механізмів організму людини, порушених в результаті стресового впливу. Основними елементами методики є тренування м'язової релаксації, самонавіювання і самовиховання. Метод був запропонований Йоганном Шульцем у 1932 році. Основна заслуга Й.Г.Шульца полягає в доказі того, що при значному розслабленні поперечно-смугастої і гладкої мускулатури виникає особливий стан свідомості, що дозволяє шляхом аутосугестії впливати на різні, у тому числі мимовільні функції організму. Запропонована методика АТ, на відміну від всіх подальших модифікацій, отримала назву класичної.

Аутогенне тренування використовується в тих видах діяльності, які викликають у людини підвищену емоційну напругу. Управлінська робота пов'язана з інтенсивним спілкуванням, що потребує від менеджера емоційно-вольової саморегуляції. Сам аутотренінг є системою вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їхньої релаксації чи активізації. Використання прийомів аутотренінгу дозволяє людині цілеспрямовано змінити настрої, самопочуття, що позитивно відображається на її працездатності та здоров'ї [3; 6; 7].

На думку більшості психотерапевтів, в тому числі Х.Льойнера [4], всі наші проблеми мають емоційну природу, що зображує наступна схема: Емоція → Поведінка, де за афектом відразу ж відбувається його відреагування на рівні поведінки, що відповідає поведінці дитини. В процесі виховання та дорослішання, людина знаходить між даними компонентами когнітивну складову – свідомий контроль: Емоція → Когніцію → Поведінка, що і визначає зріле відреагування. Але часто у дорослих людей бувають ситуації, коли інтенсивний потік емоцій стає на заваді свідомій поведінці.

Сутність АТ полягає в тому, що на різні ділянки тіла послідовно навіюються відчуття тепла, важкості та розслаблення. З точки зору фізіології, відчуття важкості сприяє зниженню м'язового тону, а відчуття тепла сприяє розширенню периферичних судин. З психоаналітичної точки зору, така релаксація сприяє регресові на оральну стадію розвитку, коли мати притискає дитину до свого тіла, а тепле грудне молоко заповнює тілце дитини.

АТ можна проводити в будь-який час дня. Перші сеанси зазвичай проводять в теплому тихому приміщенні, при неясковому світі, надалі, добре володіючи методикою, зазвичай не звертають увагу на ці фактори і можуть проводити сеанси, навіть, в автобусі. Важливо прийняти зручне положення, виключити м'язову напругу. Тренування проводять або сидячи, або напівсидячи, або лежачи. Для більшої зосередженості слід закрити очі.

Класична методика Й.Шульца включає наступні вправи [1]: 1) вправу на викликання відчуття тяжкості; 2) вправу на викликання відчуття тепла; 3) управління ритмом серцевої діяльності (наприклад, «Серце б'ється спокійно і рівно»); 4) оволодіння регуляцією ритму дихання; 5) вправу на викликання тепла в епігастральній ділянці; 6) вправу спрямовану на викликання відчуття прохолоди в області чола. В кінці сеансу – руки згинають і розгинають в ліктьовому суглобі 3 рази, супроводжуючи це глибоким видихом та широко відкривають очі. Наведені вправи є технікою нижчого щабелю АТ.

Кожну нову вправу АТ повторюють для засвоєння протягом 2 тижнів по 3-4 рази щодня. На засвоєння всієї методики потрібно 12 тижнів.

Модифікація техніки АТ передбачає поступове розслаблення із заплющеними очима всіх ділянок тіла, починаючи з області плечей, рук, області сонячного сплетіння, живота, потім – ніг, спини, середини спини між лопатками, шиї, потилиці, голови. Дихання при цьому має бути спокійним та повільним. Ноги, руки, голова – зручно розташовані та розслаблені. Оволодівши технікою розслаблення, завдяки силі уяви, можна уявляти образи, що активізують внутрішній ресурс, викличуть приємні спогади та емоцію радості, відчуття задоволення та щастя. Так, можна уявляти місце, де було добре; джерело сил чи цілюще джерело, що наповнює організм людини енергією, силою, спокоєм; купіль або все те, що уявляється і є приємним.

Методом «сновидінь наяву» є кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) – один із напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології, у якому використовується особливий метод роботи з уявою для того, щоб зробити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту, а також стосунки перенесення й опору [5, 4]. Основою психотерапевтичної релаксації за методом символдрами є, власне, АТ.

Емоційна атмосфера аутогенного тренування характеризується спокоєм, глибинним відпочинком; це своєрідний "психологічний оазис", де ми маємо можливість набратися сил для подальшої активної діяльності. На цьому полюсі ми абсолютно пасивні і самі нічого не робимо. Ми лише піддаємо себе процесу аутогенного занурення, пасивно відстежуючи відчуття, що виникають при цьому. Ми вдаємося до цих відчуттів, а не

викликаємо їх, віддаємося їм, як хвилі, музиці, кохання, шуму дощу, сновидінням. Недаремно творець АТ Й.Г.Шульц назвав стан аутогенного занурення "пасивною концентрацією" [1].

Досвід практики сугестії Г.А. Гончарова [1] показує, що кожна здорова, працездатна людина має передумови до опанування методів аутосугестії. Проте, якщо, при використанні їх не завжди досягається бажаний ефект, це, як правило, обумовлено одним з наступних факторів: 1) ставленням людини до виконання даних вправ (його внутрішнім настроєм). Досягненню успіху не сприяє надмірна самовпевненість. Ефекту не можна досягти лише за допомогою одного бажання: потрібні систематична робота, терпіння, вольові зусилля; 2) успіхом, досягнутим на ранній стадії тренування, який може дезорієнтувати людину в його ставленні до занять, зумовити зайву віру в себе і невміння долати труднощі; 3) поганими умовами самотренування. Тому слід створювати спокійну атмосферу, що виключає зовнішні перешкоди та сприяє розслабленню; 4) індивідуальними здібностями до фантазування.

Протипокази до засвоєння та використання АТ мають особи, що страждають зниженим артеріальним тиском (аутогенне розслаблення, як правило, призводить до деякого зниження тиску в процесі тренування); мають шлунково-кишкові захворювання у стадії загострення – виразку, гастрит тощо. Так, вправа "тепло в сонячному сплетінні" може підсилити секрецію шлункового соку, погіршуючи стан хворого. Цій категорії осіб починати тренування слід не раніше ніж через 6 місяців після лікування. Не слід займатися АТ особам з важкими психічними розладами [1].

**Висновки.** Аутогенне тренування дозволяє захистити центральну нервову систему від можливої перенапруги і зриву в психотравмуючих умовах. За допомогою АТ можливим є зниження почуття тривоги, хвилювання, емоційної напруженості, активізація сил організму, мобілізація особистісних ресурсів, усунення сонливості, викликання почуття бадьорості та підготовка до дій, що, в цілому, сприятиме підвищенню ефективності роботи, що є вкрай необхідним для успішної управлінської діяльності.

#### **Список літератури**

1. Гончаров Г.А. Суггестия: теория и практика / Г.А. Гончаров. – 150 с.
2. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог / В.Каппони, Т.Новак; [пер. с чешск.]. – СПб.: Питер, 1994. – 224 с.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В.Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
4. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер. – М: Эйдос, 1996. – 253 с.
5. Обухов Я. Основы символдрамы. Вступ до основного ступеня / Яков Обухов. – К.: ГЛАВНИК, 2007. – 112 с.
6. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер; [пер. с англ. Ф. Е. Василюка]. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
7. Семиченко В. А. Психические состояния / В.А. Семиченко – К.: «Магистр-S», 1998. – 208 с.
8. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.