

Краснобрыжева Алена Дмитриевна

коуч, наставник по профессиональному и личностному развитию

АНО ДПО «Академия «Пять призм»

г. Санкт-Петербург

член ФПКиН

бакалавр

Московский государственный университет экономики,

статистики и информатики (МЭСИ)

г. Москва

DOI 10.31483/r-111321

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ АВТОМАТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ: ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ

***Аннотация:** статья исследует влияние автоматических действий на эмоциональную стабильность и предлагает практические подходы к управлению этими действиями. На примере клиента рассматривается взаимосвязь между повседневными ритуалами и его эмоциональным состоянием. Автор предлагает методы отслеживания, анализа и коррекции автоматических действий с целью достижения более устойчивого эмоционального состояния.*

***Ключевые слова:** эмоциональная стабильность, автоматические действия, ритуалы, психическое благополучие, управление эмоциями, осознанность, практики коучинга, эмоциональная регуляция.*

Введение.

В современном мире, где стремительные перемены и повышенный стресс прочно заняли свои позиции, каждому человеку важно обращать внимание на психическое благополучие и эмоциональную устойчивость. Эмоциональная стабильность становится ключевым аспектом обеспечения психического благополучия и успешного функционирования в современном обществе. Одним из самых эффективных способов достижения этой стабильности является анализ и

управление автоматическими действиями или ритуалами, которые мы повторяем ежедневно [1].

История клиента.

На одной из недавних коуч-сессий наш клиент выразил беспокойство по поводу частых эмоциональных переживаний и тревожных состояний, связанных с прошлым опытом. При этом в процессе глубокого исследования стало ясно, что на ежедневной основе клиент совершает ряд повторяющихся автоматических действий или ритуалов. Эти действия включают в себя привычку надевать ботинки в определенной последовательности, ходить на работу по одному и тому же маршруту, пить кофе шесть–восемь и более раз в день, не ощущая в действительности его вкус, много курить, обязательно смотреть что-то перед сном и т. д. Эти ритуалы не имели значительного влияния на показатели эффективности клиента в работе и создавали основу для прокрастинации, отодвигая старт действительно важных задач и оказывая прямое влияние на производительность и общее состояние. Этот кейс стал отправной точкой для нашего исследования влияния автоматических действий на эмоциональное состояние [2].

Анализ взаимосвязи. Использование психической энергии.

На первый взгляд связь автоматических действий с эмоциональной нестабильностью не очевидна. Практический опыт многих клиентов свидетельствует о том, что ритуалы позитивно отражаются на ментальном и физическом здоровье – они способны заземлять, успокаивать, давать ощущение опоры и комфорта. Но если взглянуть на ситуацию с точки зрения коучинга, мы обнаружим, что на действия, которые стали рутинными, мозгу не требуется затрачивать энергию – эти процессы настолько прочно закреплены в нейронных цепочках, что протекают буквально в фоновом режиме. И тогда у мозга появляется возможность направить сэкономленный ресурс на руминацию – так называемую мыслительную жвачку, которая представляет собой цикл тревожных или депрессивных мыслей, связанных с прошлым, настоящим, будущим или любыми другими триггерными для клиента точками. И напротив, смещая фокус в сторону новых, непривычных действий, мы даём мозгу нагрузку такого уровня, что он становится

слишком занятым – энергии на тревогу и негативные циклические переживания у него попросту не остается.

Отслеживание автоматических действий.

Первый шаг к пониманию влияния автоматических действий на ментальное состояние – это осознание и отслеживание автоматизмов [3]. Это могут быть привычные действия, такие как строгая последовательность утренних ритуалов, привычки во время обеденного перерыва или автоматические реакции на определенные ситуации. Как правило, открывающее автоматическое действие (к примеру, одно и то же блюдо на завтрак, независимо от дня недели и местонахождения) запускает последовательность остальных элементов рутинной цепочки. Человек фактически находится в потоке привычных фоновых задач, каждая из которых не отнимает силы, так как многократно повторялась в течение долгих месяцев или лет, а следовательно – прочно закрепились в нейронной сети. Поскольку все эти процессы происходят за рамками коуч-сессий, важно доносить до клиента информацию о необходимости самостоятельного отслеживания таких деструктивных ритуалов. В этом ему могут помочь вопросы, повышающие осознанность и развивающие умение находиться в текущем моменте. Примеры вопросов:

Что я делаю прямо сейчас?

Для чего я это делаю? Что мне это даст?

Я хочу выполнять это действие или следую привычке?

Ещё один мощный инструмент отслеживания деструктивных ритуалов – документирование автоматических действий. Это может быть ведение дневника привычек, в котором клиент фиксирует каждое повторяющееся действие и сопутствующие эмоции. В процессе он может заметить, что, к примеру, после проверки электронной почты у него регулярно возникает чувство тревоги или стресса. Влияние ритуалов на ментальное состояние мы подробно разберём в следующей главе.

Анализ влияния автоматизмов на эмоциональное состояние.

После того, как автоматические действия были идентифицированы, следующим шагом является их анализ и оценка их влияния на эмоциональное состояние [4]. Какие из этих действий способствуют эмоциональной устойчивости, а какие, наоборот, могут вызывать стресс или тревожность?

Клиент может определить это, задавая себе следующие вопросы:

Какие эмоции вызывает у меня это действие?

Как часто появляются эти эмоции? Как долго я их испытываю?

Какие триггеры или ситуации способствуют этим эмоциям и ощущениям?

После анализа можно обнаружить определенные паттерны и связи между автоматическими действиями и эмоциональным состоянием клиента. Например, он может понять, что определенные привычки активируются в ответ на определенные стрессовые ситуации или эмоциональные состояния, или наоборот, негативные эмоции появляются вследствие повторения определённых действий.

Примеры анализа и влияния.

Привычка: просмотр новостных лент в социальных сетях перед сном.

Влияние: повышенное чувство тревоги и беспокойства перед сном, затруднения с засыпанием.

Паттерн: привычка активируется в ответ на стрессовые ситуации в течение дня, что приводит к повышенной активности мозга перед сном.

Привычка: просмотр видео на YouTube в перерывах на работе.

Влияние: расслабление и отвлечение от рабочих задач, однако возникает чувство вины за потерянное время и общее состояние тревожности.

Паттерн: привычка активируется в моменты перерыва или утомления на работе, что может привести к производственным сбоям и снижению продуктивности.

Практические методы управления автоматическими действиями.

Управление автоматическими действиями, их коррекция или отказ от них могут оказаться сложной задачей, но при этом способны стать ключом к достижению эмоциональной стабильности и повышению качества жизни. Суще-

ствуют практические методы, которые помогают изменить привычки и поведение [5]. Это может включать в себя практику осознанности, разработку новых ритуалов или работу с профессиональным коучем. Для каждого клиента необходимо разработать индивидуальные стратегии, которые позволят осознанно управлять поведением и привычками. Ниже мы приведем некоторые методы коррекции автоматизмов, которые используем в своей частной практике.

1. Практика осознанности.

Одним из эффективных методов управления автоматическими действиями является практика осознанности, или медитация. Основная идея заключается в том, чтобы стать наблюдателем своих мыслей, эмоций и действий, не придавая им слишком большого значения. Медитация помогает развить навык осознанности и улучшить контроль над своим поведением [2].

2. Разработка новых ритуалов.

Для того чтобы изменить автоматические действия, необходимо разработать новые здоровые привычки и ритуалы. Это может включать в себя установку конкретных актуальных целей и создание плана действий для их достижения. Новые продуктивные ритуалы помогут заменить старые привычки и улучшить качество жизни [3].

3. Работа с профессиональным коучем.

Профессиональный коуч может стать надежным партнером в процессе коррекции автоматических действий или отказа от них. Коуч поможет выявить актуальные цели и истинные желания клиента, разработать стратегии достижения этих целей и поддержать в процессе изменений. Регулярные сессии коучинга помогут удерживать фокус клиента на результате и поддерживать уровень его мотивации [1].

4. Общие принципы работы с автоматическими действиями.

Важно доносить до клиента информацию о том, что коррекция автоматических действий требует времени и терпения. Это процесс, который не всегда протекает гладко, и может включать неудачи и попытки отклониться от поставлен-

ных целей. Клиента необходимо подготовить к различным турбулентным состояниям в процессе перестройки и заблаговременно прописать уникальные, проверенные и действующие методы самоподдержки на случай снижения уровня мотивации и ухудшения общего состояния. Стоит напоминать клиенту о том, что каждый, даже самый небольшой, шаг в направлении изменения – это важный шаг к лучшей жизни и эмоциональной стабильности [5].

Исследование случая и практические выводы.

В рамках проведенного исследования была рассмотрена тема эмоциональной стабильности через призму автоматических действий. Клиент выразил беспокойство по поводу частых эмоциональных переживаний, связанных с прошлым опытом. Изучив его повседневные привычки, стало ясно, что ритуалы, которые он повторяет ежедневно, могут быть тесно связаны с его эмоциональной нестабильностью.

Важным выводом исследования является то, что осознание, управление, коррекция автоматических действий или отказ от них могут стать эффективным инструментом для повышения эмоциональной стабильности. Путём отслеживания, анализа и изменения этих действий мы можем освободить психическую энергию, перенаправить её на процесс решения действительно актуальных задач, снизить уровень тревожности и обеспечить более устойчивое эмоциональное состояние.

Заключение.

Исследование роли автоматических действий в эмоциональной стабильности подчеркивает важность осознанности и управления своим поведением и привычками. Регулярный анализ и осознание автоматических действий могут помочь распознать те из них, которые способствуют благополучию, и выявить те, которые могут быть деструктивными для ментального здоровья.

Как профессиональные коучи, мы можем помочь нашим клиентам в этом процессе, предоставляя инструменты и поддержку для осознания и коррекции автоматических действий. Это может включать в себя разработку (совместно с

клиентом) индивидуальных стратегий управления стрессом, практику осознанности и помощь в развитии новых здоровых привычек.

Итак, понимание влияния автоматических действий на эмоциональное состояние является важным шагом к достижению эмоциональной стабильности. С помощью осознанности и практических методов управления привычками мы можем создать более здоровую и устойчивую эмоциональную среду как для себя, так и для наших клиентов.

Список литературы

1. Барг Дж.А. Невыносимая автоматизация существования / Дж.А. Барг, Т.Л. Шартрэндр // Американский психолог. – 1999. – №54 (7). – С. 462–479.
2. Хофманн В. Импульс и самоконтроль из двойной системной перспективы / В. Хофманн, М. Фризе, Ф. Страк // Взгляды на психологическую науку. – 2009. – № 4 (2). – С. 162–176.
3. Лалли П. Как формируются привычки: моделирование формирования привычек в реальном мире / П. Лалли, С.Х.М. ван Ярсвелд, Х.В.В. Поттс [и др.] // Европейский журнал социальной психологии. – 2010. – №40 (6). – С. 998–1009.
4. Оэтен М. Долгосрочные выигрыши в саморегуляции от регулярных физических упражнений / М. Оэтен, К. Ченг // Британский журнал здоровья и психологии. – 2006. – №11 (4). – С. 717–733.
5. Верпланкен Б. Вмешательства для разрыва и создания потребительских привычек / Б. Верпланкен, У.Вуд // Журнал общественной политики и маркетинга. – 2006. – №25 (1). – С. 90–103.