

Бордачев Александр Юрьевич, преподаватель кафедры

тактико-специальной подготовки,

Сибирский юридический институт МВД России

МЫСЛЕННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с моделированием стрессовой ситуации сотрудника полиции. В частности, предложены несколько практических упражнений, для совершенствования навыков создания модели стрессовой ситуации. Необходимость приобретения опыта выполнения двигательных действий, использования огнестрельного оружия, тактических действий в различных ситуациях.

Ключевые слова: сотрудник, опыт, модель, ситуация, стресс.

Abstract: The article deals with issues related to modeling the stressful situation of a police officer. In particular, several practical exercises are proposed to improve the skills of creating a model of a stressful situation. The need to acquire experience in performing motor actions, using firearms, tactical actions in various situations.

Keywords: employee, experience, model, situation, stress.

При столкновении с угрозой, реакция на которую уже известна, воздействие стресса на сотрудника полиции будет минимальным. Полицейский не перегружен волнением и замешательством, которые могут быть вызваны стрессовыми ситуациями. Стрессовая тренировка позволяет разуму спокойно реагировать на внешние раздражители, и сигналы, посылаемые мозгом по нервной системе, поддерживают это спокойствие.

Безусловно, никогда не получится на службе столкнуться с абсолютно такими же ситуациями, которые проигрывались в ходе визуализации. Но общие принципы выживания, которые проигрывались заранее, вполне приемлемы и применимы.

Однако следует помнить, что **МЫСЛЕННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НЕ ЗАМЕНЯЕТ РЕАЛЬНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ.**

Необходимо приобрести опыт выполнения двигательных действий, использования огнестрельного оружия, тактических действий в различных ситуациях прежде, чем представлять себе их в визуализациях. В противном случае вы просто не будете представлять себе, как правильно действовать в разыгрываемых сценариях.

Необходимо запомнить, что проигрывание в голове своих действий, как и действия в реальных ситуациях, должны основываться на лучших примерах поведения, которые существуют. Стрессовая тренировка призвана дополнять и совершенствовать иные виды обучения, а не заменять их.

Благодаря единому подходу – автоматизация действий через психологическую и реальную тренировку – можно укрепить навыки выживания в своем сознании, преобразовав их в инстинкты. Автоматизация действий предотвращает недооценку ситуации.

Для положительного эффекта стрессовой тренировкой (визуализацией) необходимо заниматься 3 раза в неделю по 20 минут. В этот период необходимо «проигрывать» от одного до трех сценариев, каждый из которых, например, представить 5 раз в замедленном режиме и 10 раз в реальной скорости. Варьируйте обстановку, подозреваемых и угрозы в каждой ситуации для того, чтобы формировать вариативность своих реакций на них. Это поможет в обучении мгновенному принятию решения, основанному на характере угрозы, а не заиклит на одном единственном решении в стандартной ситуации [1, с. 34-36].

Необходимо продумать множество вариантов. В некоторых сценариях вы можете осуществлять поиск в здании, противостоять забаррикадировавшемуся преступнику, выступать в роли негласного сотрудника, реагировать на сигнал тревоги из банка, осуществлять преследование на автомобиле, пытаться задержать эмоционально неустойчивого человека или иметь дело с неуправляемой толпой.

Угроза может быть также различной: удары руками, ногами или ножом, нападение с применением огнестрельного оружия, попадание в засаду, попытка обезоруживания или любой другой способ, которым преступник может попытаться причинить вам боль.

Реакция может включать: тактическое использование укрытий и перемещение в целях предотвращения нападения, использование систем обездвиживания, использование палки специальной, применение летальных мер воздействия – весь спектр вариантов реагирования, в зависимости от того, что будет более эффективным при разрешении каждой конкретной ситуации. Идеальная возможность для игры в «что, если...».

Можно придумывать бесконечное количество вариантов «что будет, если...» и представлять свои действия в таких ситуациях. Чем больше вариантов, тем лучше.

Какую бы тактику реагирования на внешние угрозы вы не выбрали, всегда необходимо представлять себе правильное и успешное выполнение необходимых действий. НИКОГДА НЕ ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ОШИБОЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ, ИНАЧЕ ЭТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОГУТ УКРЕПИТЬСЯ. Сосредоточение на том, чего делать не стоит, может фактически привести к тому, что именно действия, которых следовало бы избегать, будут реализованы в критических ситуациях.

Психологи, работающие со спортсменами, установили, что те атлеты, которые не способны мысленно представить себе достижение высшего результата, с трудом добиваются его в реальности. Таким образом, необходимо визуализировать только то, что будет желаемым и эффективным в конкретной

ситуации.

Успешность становится дополнительным фактором, снижающих влияние стресс-факторов, не говоря уже о роли позитивного мышления в спасении жизни. Успешное выполнение поставленной задачи, включая двигательные задачи, приводит к более быстрому восстановлению мышц после напряжения, чем после неудачи.

При использовании визуализации также стоит поздравлять себя с успешным преодолением угрозы, как это делается и при использовании техники «внутренней речи». Следует представить себе коллег, членов семьи и рядовых граждан, которые благодарят вас за хорошую работу. Если в результате вашей реакции на угрозу наступил летальный исход, то в этом случае особенно важно верить, что вы выступали в качестве представителя власти от имени каждого сотрудника вашего подразделения и законопослушных граждан и с их полной поддержкой.

Напоминайте себе, что общество имеет право защищаться от зла, и в этом случае вы оказались инструментом защиты. Такая установка в реальной жизни поможет более уверенно ощущать себя в условиях угрозы и легче переживать эмоции, связанные с последствиями причинения смерти в процессе выполнения должностных обязанностей.

Некоторые сотрудники скептически относятся к эффективности мысленного моделирования стрессовых ситуаций. Они категорически отвергают идею о том, что внешние реакции на опасность могут быть целенаправленно запрограммированы заранее на уровне рефлексов. Однако это утверждение можно опровергнуть на примере обучения водителей.

Так, на начальном этапе обучения начинающий водитель с осторожностью выполняет каждое свое действие и постоянно контролирует окружающую обстановку, выявляет и оценивает потенциальные угрозы, определяет эффективные способы реагирования на них и готовится реализовать необходимые действия в случае опасности. Если угроза становится реальной, он действует с минимальной задержкой по времени.

После периода осторожного вождения водитель начинает мгновенно распознавать потенциальные угрозы и вырабатывать возможные варианты реагирования на них заблаговременно. Именно в этот момент можно говорить о том, что реакция водителя становится автоматической.

По аналогии, осторожный сотрудник будет постоянно оценивать свое окружение на предмет угроз (потенциальных и реальных), формулировать возможные варианты реакций на них и готовиться их реализовать. Изначально требуется сознательно запрограммировать определенные правила наблюдения за окружающей обстановкой и оценки полученной информации. В конечном итоге это войдет в привычку и станет бессознательным.

Мысленное моделирование стрессовых ситуаций является одной из действенных форм воздействия на сознание, которая способствует достижению цели повышения вероятности выживания. Степень веры офицера в эффективность тренировок будет иметь значительное влияние на скорость его адаптации к опасным условиям службы.

Помимо описанного упражнения, выполняемого уединенно в спокойной обстановке, некоторые сотрудники используют модифицированную версию мысленного моделирования стрессовых ситуаций для совершенствования своей реакции на стресс во время несения службы [2, с. 72-74].

Например, каждый раз при получении телефонного звонка с сообщением о происшествии, можно попытаться представить себе обстановку на месте происшествия и события, которые там произошли. При этом визуализация всегда предусматривает как минимум два варианта возможного поведения правонарушителя.

Можно использовать визуализацию для того, чтобы формировать новые двигательные навыки либо совершенствовать уже имеющиеся. Это позволит сократить время обучения, если задаться целью повысить свой профессионализм.

Не воображая себе конкретную обстановку или угрозу, просто представьте себе, что вы выполняете какое-либо известное вам двигательное действие, будь

то надевание наручников, стрельба, использование специальных средств и т.д. Следует вызвать ощущения, связанные с выполнением избранного действия. Замедляя выполнение двигательного действия и усваивая правильную технику выполнения каждого движения, вы закладываете фундамент для овладения им. Как только почувствуете уверенность и ритм движений станет для вас естественным, необходимо увеличить скорость выполнения двигательного действия, а затем постепенно включить приобретенные навыки в механизм проигрывания сценариев угроз.

Постоянная работа над повышением уверенности в себе в процессе многократных аутотренировок поможет достичь необходимого расслабления в тот момент, когда этот навык необходимо будет применить в реальности. Беспокойство по поводу возможного совершения ошибок будет минимальным.

Своими исследованиями ученые подтвердили, что с увеличением уровня уверенности в себе изменяется химический состав крови. Количество гормонов стресса (адреналина) в крови становится намного меньше, чем при реакции испуга или неуверенности. Таким образом, влияние стресса ощущается меньше [3, с. 97-99].

В течение всего времени все тактические и технические приемы из «репертуара выживания» должны многократно проигрываться. Если мысленное моделирование стрессовых ситуаций изначально кажется довольно трудным, то не стоит отчаиваться. Может потребоваться месяц или больше, прежде чем у вас получится правильно построить мысленные модели опасных ситуаций и заметить значительное повышение уверенности в себе в процессе служебной деятельности. Психологическая готовность – это постепенный процесс, который требует постоянного самовоспитания, как и в случае с физической готовностью.

Можно услышать мнение, что мысленное моделирование стрессовых ситуаций способствует развитию паранойи и стимулирует использование мер принуждения для причинения смерти в обстоятельствах, которые не были предусмотрены.

Однако это утверждение не должно представлять собой моральной проблемы при следующих условиях:

1) необходимо продумать свою реакцию на различные угрозы с различной степенью использования мер принуждения;

2) необходимо воспитывать в себе применение только тех мер принуждения, и только в той степени, которые будут соответствовать ведомственным инструкциям в конкретных ситуациях.

Вместо того, чтобы способствовать формированию безответственности, мысленное моделирование стрессовых ситуаций значительно повышает способность к правильной оценке ситуации и правильному принятию решения по контролю за сложившейся обстановкой.

Таким образом, сотрудники полиции, чьи психологические и физические кондиции не позволяют им в комплексе применять тактические навыки, с большей долей вероятности подвержены влиянию страха, паники, превышения полномочий, потере контроля и беспорядочной стрельбе.

Чтобы это не происходило, можно воспользоваться методикой мыслительного моделирование стрессовой ситуации, которая приведена в нашей статье.

Библиографический список:

1. Афанасьев. А.В. Основы обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при организации поиска преступников в зданиях (помещениях): учебно-методическое пособие / А.В. Афанасьев, А.Г. Литвиненко, А.Д. Колинченко, Н.А. Тен, О.В. Устиловская. — ДЮИ МВД России. – Хабаровск, 2019 – С. 34-36.

2. Бордачев А.Ю. «Методика совершенствования навыка сотрудника полиции в стрессовых ситуациях» Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIII международной научно-практической конференции (5–7апреля 2021 г.): в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким; – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – Ч. 2. – С. 72-74.

3. Панина Е.Н. Внедрение комплексного подхода к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел как фактор формирования готовности к действиям в экстремальных условиях / Е.Н. Панина, С.М. Ковалев. – Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIV международной научно-практической конференции (часть 2). – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – С. 97 - 99.