

*Бордачев Александр Юрьевич, преподаватель кафедры
тактико-специальной подготовки,
Сибирского юридического института МВД России*

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ» В КРИТИЧЕСКОЙ 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.

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 gain experience in performing motor actions.

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

В нашей статье «Некоторые аспекты применения техники «внутренней речи» в психологической подготовки сотрудников полиции», мы рассказывали о её технике.

Следующим шагом, после освоения техники «внутренней речи», является более продвинутой форма позитивного мышления – мысленное моделирование стрессовых ситуаций.

В данном случае, вместо внутреннего словесного общения, используются «психологические визуализации» для выработки соответствующих реакций на

возможные угрозы. Многократное проигрывание своих действий в опасных условиях, в которых все угрозы успешно преодолеваются, позволяет заранее настроить себя на то, чтобы подобным же образом отреагировать при реальной опасности. Фантазия, обыгрывающая правильную технику и тактику действий, а также эффективное обращения с огнестрельным оружием, «программирует» соответствующие нервно-мышечные связи для того, чтобы впоследствии автоматически их воспроизвести в нужных условиях, тем самым помогая выйти победителем из ситуации и уменьшая разрушительное воздействие стресса на организм [1, с. 15-17].

Мысленное моделирование стрессовых ситуаций – это не пустое мечтание. Это целенаправленная тренировочная деятельность. Вы обучаете себя при помощи визуализации образов. Как и другие аспекты психологической подготовки, такая тренировка укрепляет взаимосвязь между двигательными реакциями и способностью их контроля со стороны разума.

В спорте этот вид психологической подготовки известен как «проигрывание в голове» и отточен до мелочей. Находясь в одиночестве в тихом, закрытом месте, закрыв глаза, спортсмен представляет себе, как он участвует в соревнованиях от самого начала своего выступления до его окончания. Горнолыжник-олимпиец визуализирует каждый прыжок на трамплине и каждый поворот, который он будет выполнять, представляет идеальную технику, которая поможет ему достичь успеха. Профессиональный футболист методично проигрывает в сознании все моменты, с которыми, с большей долей вероятности, он столкнется в процессе игры, а затем мысленно представляет свои успешные действия в них. Профессиональный игрок в гольф представляет, как он делает первый удар, а затем проигрывает в голове каждый замах клюшкой и каждый удар по каждой лузе, вплоть до заключительной. Те же методы используют выдающиеся теннисисты, звезды баскетбола, чемпионы по прыжкам в воду, тяжелоатлеты, боксеры, сноубордисты и многие другие, кто хочет избавиться от технических ошибок, повысить скорость и совершенствовать свой исполнительский стиль.

Спортсмены сталкиваются с той же проблемой преодоления стресса, что и сотрудники полиции. В разгар выступления, когда напряжение повышается до максимума, они не в состоянии думать исключительно о своих движениях и тактике. Их внимание должно быть сосредоточено на действии. Реакция на происходящее вокруг должна быть автоматизирована и соответствовать моменту, что обеспечит победу. «Проигрывание в голове» – это метод формирования желаемых образов действий, автоматизированных и привычных. В целом, более 75 научных исследований подтвердили эффективность этого метода в спортивной тренировке.

Можно адаптировать изложенную выше технику в целях совершенствования деятельности полиции. И эта техника будет работать по тем же принципам, что и в спорте:

1) «проигрывание в голове» помогает совершенствоваться технически и тактически, чтобы полезные навыки стали вашим образом жизни;

2) формируя у вас представление о внешних проявлениях стрессовых ситуаций, снимает последствия стрессовых явлений;

3) закрепляет сформированные стереотипы поведения, что позволяет в напряженных ситуациях мгновенно и успешно реализовывать свои двигательные навыки без обращения к сознанию [2, с. 28-30].

Подводя итог сказанному, описанный выше психофизиологический метод позволит перевести те действия, которые эффективны в условиях стрессовых ситуаций, из сферы желаемых в сферу реально реализуемых.

Можно рассматривать мысленное моделирование стрессовых ситуаций, как более расширенный вариант позитивного внутреннего диалога. Также используется состояние расслабленности, вызванное глубоким дыханием, в котором мозг более восприимчив к визуализациям, в той же степени, что и к самовнушению. Напряжение и посторонние эмоции, как правило, снижают эффект этой техники. Также необходимо избегать использовать эту технику в течение 2 часов после еды, потому что процесс пищеварения будет создавать помехи в достижении расслабленного и умиротворенного состояния.

Закрыв глаза, удобно расположившись, с очищенным от посторонних мыслей разумом, необходимо представить себя на службе. Вы находитесь в своем автомобиле, движущемся по определенному маршруту, проезжаете мимо знакомых вам зданий и других объектов. В своем воображении постарайтесь как можно реалистичнее воссоздать всю окружающую обстановку: звуки, запахи, осязаемые ощущения, людей, погодные условия, время суток. Сначала у вас получится визуализировать только отдельные элементы обстановки, но с опытом вы сможете воспроизводить все мельчайшие детали.

Как только у вас получилось добиваться ощущения «присутствия», представьте себя в какой-либо ситуации служебной деятельности, которая перерастает в конфликт. Скажем, это ситуация, связанная с остановкой транспортного средства в целях задержания нарушителя, и вы приближаетесь к его машине. Как только вы достигаете заднего крыла автомобиля, преступник поворачивается в вашу сторону, а в руках у него пистолет. Постарайтесь визуализировать это себе настолько ярко, как это было бы в реальности. Представьте себя, транспортное средство, преступника, его оружие и его действия в мельчайших деталях.

Теперь рассмотрим, какие варианты самозащиты у вас имеются. Выберите способ реагирования, который в данной ситуации вы бы предприняли и представьте, что вы его реализуете. Возможно, вы решите прыгнуть вправо с линии огня, перекувыркнуться через багажник и приземлиться на ноги с противоположной стороны автомобиля. Таким образом, у вас появляется некоторое укрытие. Вы психологически и физически готовы к производству выстрела, но в этом случае удастся контролировать ситуацию при помощи речевых команд. Когда вы проигрываете эту ситуацию в своей голове, представляйте каждое свое движение, которое необходимо будет сделать, в самых мельчайших подробностях.

Кроме того, услышьте свои приказы и обратите внимание на ответы и поведение преступника. Формируя подробную и тщательно проработанную «картинку» события, вы формулируете четкое представление о своем желаемом

поведении в подобной ситуации. Это, безусловно, предполагает владение тактикой и методами реагирования на критические ситуации. Вы не сможете сделать правильный выбор способа реагирования на ситуацию, если не знаете их в принципе [3, с. 28-32].

При первых попытках, скорее всего, придется периодически «останавливать» проигрывание своего «сценария». Затем «проигрывать» свои действия в замедленном темпе. Это позволит более внимательно «просмотреть» каждый элемент движений: как движутся ваши ноги, что делают ваши руки, как расположен ваш корпус тела и т.д. Проигрывая сцену вновь и вновь, постепенно ускоряйте проигрывание, пока она не визуализируется в режиме «реального времени», а ваши действия не будут целостными и непрерывными. Всегда представляйте свою реакцию обдуманно, спокойно. Всегда старайтесь отработать визуализацию до такой степени, что ваша реакция на угрозу становится мгновенной, как только возникают необходимые обстоятельства. И ваши представления всегда должны включать последующие действия, которые необходимы для установления контроля над ситуацией после того, как произошли основные события.

По мере освоения метода мысленного моделирования стрессовых ситуаций, важно добиваться больших результатов, чем простое наблюдение за собой в ситуациях риска со стороны. Попробуйте заставить себя испытать все те ощущения, которые могут возникнуть. Станьте частью действия, позвольте ситуации отражаться на ваших ощущениях, чтобы то, что происходит в вашем сознании, соответствовало эмоциональной сфере. Это позволит эффективно и надолго закрепить визуализацию в памяти.

Когда вы мысленно проигрываете ситуацию, появляющиеся визуальные образы оказывают на вас тренировочное воздействие. Когда вы наполняете свой разум различными вариантами своих действий в различных ситуациях, ваше тело реагирует на это так же, как если бы это происходило в реальности. Сигналы головного мозга, распространяющиеся по нервной системе, инициируют двигательные реакции, но эти реакции настолько слабы, что не

контролируются сознанием. Мышцы, хоть и очень слабо, но напрягаются, как если бы вы действительно выполняли воображаемые действия. Таким образом, осуществляется ознакомление мышечного аппарата с техникой действия, в коре головного мозга начинают формироваться нервно-мышечные связи, появляется ощущение правильного выполнения движений, что позволяет в последующем более легко и быстрее выполнять их в реальности.

То есть формируется так называемая «мышечная память» правильных двигательных реакций на внешний раздражитель. Эти реакции будут инициироваться и в ситуациях большого психологического напряжения, так как они являются наиболее знакомыми и эффективными для вашего организма. Если в процессе несения службы вам придется противостоять вооруженному нападению, то вы уже не будете думать о том, что следует предпринять. Ваше сознание и тело знают, как надо реагировать, потому что они уже сотни раз проигрывали эту ситуацию ранее. В процессе визуализации использовалось сознательное внушение (воображаемая внешняя форма желаемого поведения), чтобы воздействовать на бессознательные процессы и управлять ими.

Таким же образом будет снижаться влияние стресса на организм в реальных противостояниях. Это так же важно, как и постоянное совершенствование профессионально значимых двигательных навыков. Эффективный способ снижения эмоциональных реакций на нестандартные ситуации – это вновь и вновь представлять себе, что вы находитесь в таких ситуациях до тех пор, пока не исчезнут стрессовые ощущения. Многократное проигрывание в воображении конфликтных ситуаций позволяет их разрешать еще до их возникновения.

Библиографический список:

1. Литвин Д. В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие / А. И. Кузнецов, Д. В. Литвин, Р. С. Ахметов, С. В. Украинский. — М.: ДГСК МВД России, 2016. — С. 15-17.

2. Федотов А.Ю., Медведев И.Н. Эмоциональное состояния, негативное влияние на профессиональную деятельность сотрудников ОВД и их преодоление /Федотов А.Ю., Медведев И.Н. – М.,2012.– С.28-30.

3. Афанасьев А.В. Основы обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при организации поиска преступников в зданиях (помещениях): учебное пособие / А.В., Афанасьев, А.Г. Литвиненко, Н.А. Тен, А.Д. Колиненко., Устиловская О.В. — Хабаровск: ДЮИ МВД России, 2019.– С.28-32.