

INTÉZKEDÉSLÉLEKTAN INTENZÍV STRESSZHELYZETBEN

Írta:

Dr. Lehoczki Ágnes

„A TKP2021-NVA-18 számú projekt a Kulturális és Innovációs Minisztérium Nemzetközi Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a TKP2021 pályázati program finanszírozásában valósult meg.”



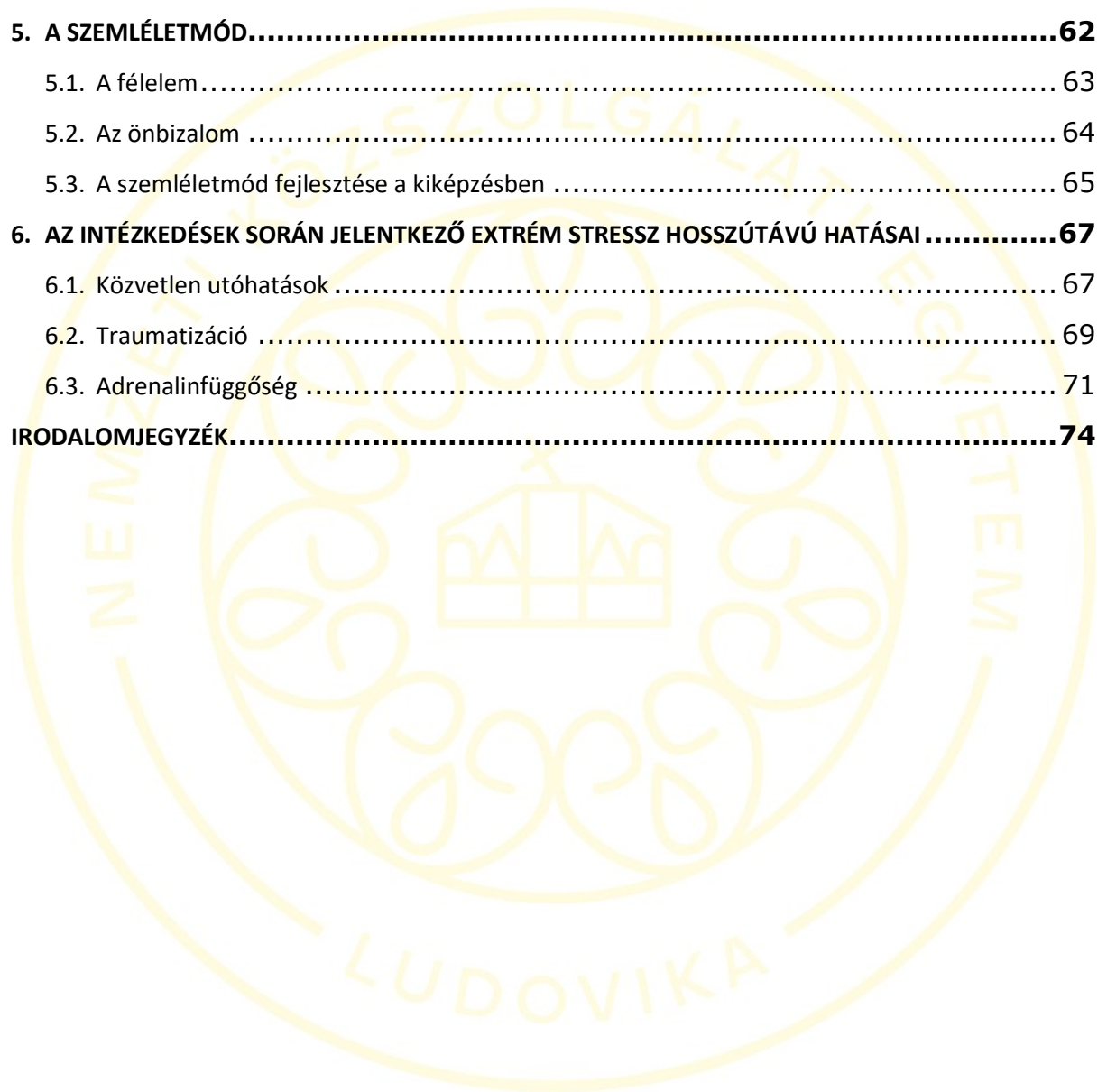
NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI
ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL

AZ NKFI ALAPBÓL
MEGVALÓSULÓ
PROGRAM

TARTALOMJEGYZÉK

A SZERZŐRŐL.....	4
BEVEZETÉS.....	5
1. A MENTÁLIS TRÉNING BEÉPÍTÉSE A KIKÉPZÉSBE	7
2. A TRÉNING ELSŐ SZAKASZA: AZ ISMERETÁTADÁS.....	11
2.1. A stressz jelentősége az intézkedési szituációban.....	13
2.2. A stressz meghatározása.....	17
2.3. A stressz hatása a teljesítményre.....	19
2.3.1. <i>A Cooper-féle színskála</i>	<i>19</i>
2.3.1.1. Fehér - a lekapcsolt állapot.....	20
2.3.1.2. Sárga - a laza készenlét, pászttázás.....	20
2.3.1.3. Narancs – a konkrét fenyegetés, készenlét.....	20
2.3.1.4. Piros - harcolj vagy menekülj!.....	21
2.3.1.4.1. Testi változások.....	22
2.3.1.4.2. Mentális változások.....	24
2.3.1.5. Fekete - a lefagyás.....	29
2.3.1.6. Megjegyzés.....	30
2.3.2. <i>Az egyéni változatosság</i>	<i>30</i>
2.3.3. <i>A beállítódás.....</i>	<i>32</i>
2.3.4. <i>A feladat nehézsége.....</i>	<i>32</i>
3. A TRÉNING MÁSODIK SZAKASZA: A TECHNIKÁK ÉS KÉSZSÉGEK MEGTANULÁSA ÉS BEGYAKORLÁSA	33
3.1. Fokozatosság.....	33
3.2. Túltanulás, automatizálás.....	34
3.3. Mentális gyakorlás.....	35
3.4. Vezetett hibázás.....	40
3.5. Egyszerűsítés a döntéshozásban, sablonozás.....	41
3.6. Változatosság.....	42
3.7. A figyelmi kontroll gyakorlása.....	43
3.8. Horgonyzás.....	46
3.9. Fiziológiai kontrolltechnikák.....	47
3.9.1. <i>Légzőgyakorlatok</i>	<i>47</i>
3.9.2. <i>Relaxáció</i>	<i>49</i>

3.10. Csapatsportág.....	52
4. A TRÉNING HARMADIK SZAKASZA: GYAKORLÁS ÉLETHŰ SZITUÁCIÓKBAN	55
4.1. Előnyök	55
4.2. Fokozatosság	57
4.3. A realisztikus szituációk kialakítása.....	58
4.4. A visszajelzés	59
5. A SZEMLÉLETMÓD.....	62
5.1. A félelem.....	63
5.2. Az önbizalom	64
5.3. A szemléletmód fejlesztése a kiképzésben	65
6. AZ INTÉZKEDÉSEK SORÁN JELENTKEZŐ EXTRÉM STRESSZ HOSSZÚTÁVÚ HATÁSAI	67
6.1. Közvetlen utóhatások	67
6.2. Traumatizáció	69
6.3. Adrenalinfüggőség	71
IRODALOMJEGYZÉK.....	74



A SZERZŐRŐL

Dr. Lehoczki Ágnes 2005-ben végzett pszichológusként, majd klinikai szakpszichológusi végzettséget szerzett. 2005-től volt a büntetés-végrehajtási szervezet állományában. Munkáját 2014-ig az Igazságügyi Megfigyelő és Elmegyógyító Intézet klinikai szakpszichológusaként végezte, majd a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar Büntetés-végrehajtási Tanszékén volt tanársegéd, majd a doktori fokozat megszerzése után adjunktus. 2023-ig foglalkozott a tiszti állomány képzésével. Jelenleg a Rendőrség állományában teljesít szolgálatot.

A tiszti képzésben töltött időszakban kapott felkérést a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnokság Központi Műveleti Osztályától a műveleti állomány tréningezésére. Ezeken a tréningeken szerzett tapasztalatok alapján született meg az itt olvasható képzési rendszer alapötlete és elképzelése, melynek helyességét és szükségességét aztán a szakirodalmi kutatás is alátámasztotta. A szerző a tapasztalatszerzés érdekében több bevetési egység munkáját és mindennapi szolgálateljesítését tanulmányozta gyakorlati részvétellel, tanulmányozta a Nemzeti Közszolgálati Egyetem intézkedéstaktikai képzését, küzdősportolókkal és kiképzőkkel folytatott megbeszéléseket, intézkedéstaktikai képzéseken és szimulációs gyakorlatokon vett részt. Mindezt annak érdekében, hogy a hazai és nemzetközi szakirodalom tudományosan megalapozott tudását a lehető leggyakorlatiasabb és leghasználatóbb módon dolgozza fel, és adja közre. Reméljük, hogy az elkészült kötetet kedvvel és haszonnal fogja forgatni minden hivatásos és kiképző.

BEVEZETÉS

A fegyveres szervek állományát érő stressz napjainkban – nagyon helyesen és időszerűen – egyre inkább előtérbe kerülő téma. A szakirodalom ezeket a stresszhatásokat három aspektusban elemzi (Farkas & Végh, 2004; Fenici, 2019; Nieuwenhuys és mtsai., 2009). Az egyik a szervezeti jellegzetességekből adódó, és a munkavégzéssel kapcsolatos krónikus stressz, és ennek nyomán a kiégés és a pszichoszomatikus megbetegedések kockázata. A második aspektus a szolgálatlatteljesítés közben előforduló eseményekkel összefüggő traumatizálódás. Ez az írás azonban elsősorban a harmadik, igen ritkán említett vetülettel, a személy(ek) elleni rendészeti intézkedések, és a közelharc során jelentkező akut intenzív stresszrel foglalkozik.

Ez az intenzív szituációs nyomás ugyanis jelentős mértékben, vagy akár súlyosan le is ronthatja az intézkedések színvonalát, legrosszabb esetben el is lehetetleníti a megfelelő döntések megszületését és megvalósulását. A közelmúltban azonban a nemzetközi és tudományos színtéren is egyre inkább felismertté vált az a tény, hogy az ilyen teljesítményromlással szembeni ellenállóképesség jól fejleszthető (Shiple & Baranski, 2002).

Annak ellenére azonban, hogy a stressz miatt elhibázott intézkedéseknek milyen súlyos következményei lehetnek – tragikus kimenetel, a közbiztonság károsítása, a testületbe vetett bizalom megingása –, miközben a fejlesztés könnyen megoldható, a rendészeti, intézkedéstaktikai kiképzésekben meglehetősen ritkán szerepel a szisztematikus mentális felkészítés. Ha mégis szerepel, akkor is sokkal inkább alapszik személyes rutinon és tapasztalatokon, mintsem széleskörű, és tudományosan megalapozott tudáson (Garbarino és mtsai., 2012). Holott könnyen belátható, hogy akkor tudunk a leghatékonyabb lenni, ha a tapasztalat és rutin, valamint a tudományos eredmények egymásra támaszkodnak és egymást erősítik. Itt az ideje tehát, hogy a tudomány és a rendészeti gyakorlat ne határolódjon el egymástól, hanem elkezdjen együttműködni annak érdekében, hogy hivatásosaink mentális területen is megfelelő felkészítést kaphassanak (Garbarino és mtsai., 2012; Kitaeff, 2019).

Az ide vonatkozó tudás és módszertan sokat merít a katonai pszichológiából, bizonyos pszichoterápiás módszerekből és technikákból, valamint a sportpszichológiából (hiszen az sportolók és a hivatásosok stressz alatt történő lefagyása vagy teljesítményromlása voltaképpen nagyon hasonló jelenségek), ezeken a területeken alkalmazott és bevált edzési és kiképzési módszerekből (Huszár, 2011; Nieuwenhuys és mtsai., 2009; Low és mtsai., 2020).

Az itt leírtak a hazai és nemzetközi szakirodalom feldolgozásán és kutatási eredményeken alapszanak, a felépítés és a nyelvezet azonban a közérthetőséget, és könnyű befogadhatóságot szolgálja.

Ez a könyv pszichológiai témájú, de kifejezetten nem pszichológusoknak íródott, hanem mindazoknak, akik a rendészet területén szolgálatot teljesítenek, és érdeklődnek a téma iránt, vagy esetleg problémával küzdenek, és leginkább az ő kiképzőiknek. Kész útmutatóként szolgál arra vonatkozóan, hogy a már meglévő intézkedéstaktikai kiképzésbe hogyan lehet beépíteni azokat az elemeket, amelyek nem csak technikailag, fizikailag, szakmailag képezik rendőreinket, fegyőreinket, vámőreinket, hanem mentális ellenállóképességüket is fejlesztik. Mindez annak érdekében, hogy az elsajátított képességek, a rendelkezésre álló eszközök és felszerelések a lehető legoptimálisabban tudjanak érvényesülni az éles szituációkban, ahol bizony lehet, hogy ezen élet vagy halál is múlik. Reményeim szerint továbbá a fegyveres szerveknél szolgálatot teljesítőkön túl – megfelelő nyelvezeti és szituációs változtatásokkal és párhuzamokkal – hasznát vehetik az itt leírtaknak minden olyan szakma képviselői (orvosok, mentősök, katonák, tűzoltók stb.), akiknek nagy nyomás alatt, nagy téttel bíró helyzetekben kell kifogástalanul teljesíteniük.

A könyv második fejezetében azt tekintem át, hogy a mentális tréning hogyan épülhet be a kiképzésbe. A harmadik fejezetben tréning első szakaszának mibenlétével ismerkedhet meg az olvasó, mely az ismeretátadásra épül. Itt olvashat az érdeklődő arról, hogy a stressznek pontosan milyen hatása van a teljesítményre. A negyedik fejezetben a tréning második szakaszának részletes leírása történik. Ebben a részben számos olyan technikával is megismerkedhet az olvasó, amely a tanulási folyamatot, illetve a stresszkezelést segíti. Az ötödik fejezetben a tréning harmadik, és utolsó eleme kerül bemutatásra, amely az élethű szituációkban történő gyakorlásra épül, annak fontos szempontjait és mikéntjét bemutatva. A hatodik fejezetben egy olyan terület fejlesztése kerül a fókuszba, amely hangsúlyosan fontos a mentális tréning eredményeinek tekintetében: a félelem helye és az önbizalom szerepe. A hetedik fejezetben végül szót ejtek az extrém stressz olyan következményeiről, amely túlmutat az intézkedési szituáción, és mindenképp figyelmet érdemel a hivatásos állomány megtartása és egészsége szempontjából.

1. A MENTÁLIS TRÉNING BEÉPÍTÉSE A KIKÉPZÉSBE

Ahogy azt kutatások is alátámasztják, a rendészeti munka - és ezen belül is az igen magas rizikót magukban hordozó, veszélyes intézkedési helyzetek megoldása - a világ egyik legnagyobb és legsokrétűbb stresszterheléssel járó munkájának, hivatásának tekinthető. Mindemellett az optimális teljesítmény létkérdés. Ezért a szolgálatra való felkészülés, felkészítés mindennek az alapja. Az általánosan elfogadott nézet és tapasztalat azt mutatja, hogy a kiképzés a legfontosabb eszköz, amit a rendészek kezébe adhatunk, és amely a közbiztonságot szolgálhatja (Johnsen és mtsai., 2017).

Jelenleg a kiképzések – nemzetközi szintén is - elsősorban a fizikai, taktikai és szakmai felkészülésre koncentrálnak, ami természetesen rendkívül fontos, ám elhanyagolják a mentális felkészítést. Ugyanakkor fontos megérteni azt, hogy a szakmailag, taktikailag, technikailag legjobban képzett, fizikailag fitt, és tökéletesen felszerelt állomány szükséges, de nem elégséges feltétele a speciális feladatok eredményes és magas színvonalú elvégzésének, mert mindez együtt sem fogja a megfelelő teljesítményt biztosítani, ha az intézkedő mentálisan nincs felkészítve a helyzetre, amelyben ezeket az eszközöket alkalmaznia kell (Giovengo, 2017; Nieuwenhuys és mtsai., 2009). Számos anekdota említ olyan tragikus történeteket, de a kiképzések alatt is mindennaposak az olyan jelenetek, amikor a fizikai, szakmai felkészültség, a tökéletes felszerelés ellenére a helyzeti stressz hatására a harcképesség, az intézkedés megvalósítása szétesett, és ez tragikus következményekkel járt vagy járhatott volna (Bolgár & Szternák, 2005; Baldwin és mtsai., 2019). Célszerűnek tűnik tehát, hogy az állományt ne csak jogi, rendészeti, szakági, technikai ismeretek terén készítsék fel, hanem a várható, intenzív stresszt jelentő helyzetek biológiai és pszichológiai élményeire is, amelyeket egy valós, és egy nagyobb feszültséggel járó intézkedés során személyesen meg fognak tapasztalni (Bolgár & Szternák, 2005; Nieuwenhuys és mtsai., 2009). Ezek a tapasztalatok az intézkedések során kikerülhetetlenek és szükségszerűen bekövetkeznek, és előbb-utóbb hoznak magukkal valamilyen saját megoldásokat, majd egy rutint. De amíg ezek kialakulnak, addig az egyébként is kockázatos feladatot vállaló állomány extra mentális terhelése gátolja a hatékonyságot és az intézkedések biztonságát, hibákhoz, kudarcokhoz és kudarcélményekhez, szégyenhez, legrosszabb esetben tragédiákhoz vezetve. Holott a mentális edzés könnyen beépíthető a későbbi intézkedők kiképzésébe. Ebben a fejezetben azzal foglalkozom, hogy mik ezek a módszerek, és hogyan lehet a már meglévő kiképzésbe, gyakorlatba, de akár a hivatásos saját mindennapi szolgálatteljesítésébe is beemelni őket.

Bár ezek a módszerek nem bonyolultak, a legtöbb kutatás, tanulmány, könyv ezzel kapcsolatban az elmúlt 10 évben jelent meg a nemzetközi szintén. Azt megelőzően elsősorban szájról-szájra hagyományozódott gyakorlatok voltak, és kerültek vagy nem kerültek felhasználásra a kiképzésekben. Ma azonban már egyre többet tudunk erről a területről.

Egyre világosabb például az, hogy a mentális edzések – nem csak rendészeknél, hanem katonáknál, bányászoknál, sportolóknál, tűzoltóknál, hajókormányosoknál is - csökkentik a stressz negatív hatásait a teljesítőképessegre. Mind a személyes beszámolók, mind a mérések azt mutatják, hogy javul a feszült helyzetekben látható döntéshozási képesség, figyelmi kontroll és koncentrálóképesség, lövészet pontosság (Baldwin és mtsai., 2019). Csökken a nyomás alatt átélt stresszélmény és a pulzus, de ha nem is csökken, akkor is csillapodik és jobban kezelhetőbbé válik a stresszválasz és ez ellenállóbbá tesz annak hatásaival szemben (Driskell és mtsai., 2008; Kubiak és mtsai., 2017; Baldwin és mtsai., 2019; Clares, 2020; Low és mtsai., 2020). A mentális kiképzés segít a félelmi reakció helyett magas szintű kompetenciát és önbizalmat kiépíteni (Giovengo, 2017). Ez azt is jelenti, hogy nem csak elkerülhető a stressz miatti teljesítményromlás, de megfelelő módszerek alkalmazásával és a nyomás megfelelő adagolásával akár a korábinál jobb teljesítmény is elérhető (Slimani és mtsai., 2016).

A vizsgálatok arra is rámutatnak, hogy ezek az eredmények nem csak a gyakorolt helyzetekben érvényesülnek, hanem fennmaradnak az új szituációkban is (Driskell és mtsai., 2008), valamint hogy ez az erősödés nem csak az újoncoknál látható, hanem a tapasztalt, rutinos résztvevők stresszválasza és teljesítménye is javul (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Baldwin és mtsai., 2019; Low és mtsai., 2020). Az ilyen kiképzések egyes eredmények szerint 30%-al növelik az extrém stresszhelyzetbe kerülők túlélési esélyeit (Huszár, 2011).

A mentális edzés a teljesítmény pillanatnyi, adott helyzetben történő fenntartásán túl hosszabb távon is pozitív hatással van az általános alkalmazkodásra, a fizikai és mentális egészségre, tehát az állomány „elhasználódására” is (Hancock & Szalma, 2008).

Az ilyen jellegű kiképzés többféle néven található meg a szakirodalomban (stressz-vakcinációs edzés, stressz expozíciós tréning, nyomásedzés, szorongásos edzés, akklimatizációs tréning), de ezek mögött lényegében ugyanaz az elgondolás áll. Ez az elképzelés pedig az, hogy a személyt megismertetjük a rá váró helyzettel és külső-belső körülményekkel. Nem várjuk meg tehát, míg véletlenül adódnak olyan helyzetek, ahol ezek a tényezők előállnak, és a hozzászokás megkezdődhet, hanem a kiképzés során az állományt kitesszük az eredetivel azonos, de kevésbé intenzív mesterséges stresszhatásnak, és a különböző fizikai készségek, megfelelő reakciók begyakorlása olyan körülmények között történik, ahol a valós intézkedési helyzetben tapasztalható nyomást és stresszt szimulálják (Giovengo, 2017; Huszár, 2011).

Cél, hogy a rendőrnek, büntetés-végrehajtási felügyelőnek, katonának, tűzoltónak, akinek ezekben a helyzetekben majd helyt kell állnia, ne kelljen az éles helyzetig várnia arra, hogy ennek a valóságával szembesüljön, mert az jó eséllyel összezavarja, vagy akár sokkolja első alkalommal.

Ezek a lehetőségek kiemelkedő jelentőségűek tudnak lenni a gyakorlások által (Czenczer, 2020), és ha az egyén legalább egyszer megtapasztalta ennek az élményét, akkor már nem fogja meglepetésként élni, és jobb esélyekkel tudja azt kordában tartani (Driskell és mtsai., 2008).

Ez a módszer nem szünteti meg a stresszt, hanem megtanítja a stressz megfelelő kezelését és csillapítását a feladatvégrehajtás közben. Megismerteti a személyeket a stresszhelyzettel, a saját fizikai és pszichés reakcióikkal, és elősegíti, hogy a megküzdéshez szükséges készségeket megtalálják önmagukban és begyakorolják (Clares, 2020). Vannak olyan irányzatok is, ahol a mentális megküzdési technikák kialakítását sem tanítják explicit módon, hanem hagyják, hogy a résztvevők maguk alkalmazkodjanak a nyomáshoz a saját egyéni módjukon, a kiképző feladata pedig csupán az, hogy ehhez a körülményeket megteremtse (Low és mtsai., 2020). Nem lebecsülendő az sem, hogy a sikeres gyakorlás és megküzdés építi a személy önbizalmát, amelyben nagyon fontos a kiképzők támogató hozzáállása, és annak bátorítása, hogy a hibákból tanulni kell, és nem letagadni azokat (Low és mtsai., 2020).

A stressztréningnek alapvetően három fő eleme és ezekre épülő szakasza van.

A tréning első szakasza oktatási fázis, amikor a hallgatók információkat kapnak a stressz mibenlétéről, a stresszválasz fizikai és mentális jelenségeit, a teljesítményre gyakorolt hatását illetően, és ezáltal elkezdnek megismerkedni azzal a külső-belső környezettel, amelyben a feladatvégrehajtás történni fog.

A második szakaszban olyan speciális gondolkodási és viselkedési készségek elsajátítása és gyakorlása történik, amelyek segíthetik a teljesítmény megtartását a stresszterhelt helyzetekben.

A harmadik szakaszban pedig az elsajátított készségek alkalmazása és begyakorlása történik olyan szituációs gyakorlatok során, amelyek egyre inkább hasonlítanak a feladatvégrehajtás reális, és szakterület szerint specifikus körülményeihez (Meichenbaum, 2007; Driskell és mtsai., 2008).

Mindhárom szakaszban – mind a pszichológiai ismeretek átadásához, mind a technikák elsajátításához, mind a gyakorlás során megtapasztalt élmények feldolgozásához - célszerű, ha a folyamatban az intézkedéstaktikai kiképző mellett végig részt vesz egy erre alkalmas és felkészült pszichológus is (Farkas & Végh, 2004).

Ahogy látható, a stressztréning lényege éppen az, hogy nem külön tanítja a stressz kezelését, hanem a feladatok nyomás melletti végrehajtását tűzi ki célul. A fizikai és a mentális edzést együtt végzi, mert fizikai erőnlét és tudás nélkül a mentális stabilitás kevés az intézkedés sikeres lefolytatásához, de ez fordítva is igaz: hiába kifogástalan a fizikai erőnlét és tudás, ha az agy leállítja a rendszert, és a kolléga lefagy. A testnek és az agynak szinkronban, egymást segítve kell működni a sikerhez (Giovengo, 2017). Ezért ez nem feltétlenül egy külön kiképzési forma, hanem a meglévő intézkedéstaktikai kiképzésbe építhető be, illetve azzal kombinálható, akár részben, akár teljes egészében (Low és mtsai., 2020).

A cél, hogy a kollégák később a valóságos szituációban, a rendkívül intenzív stressz alatt is képesek legyenek fenntartani a teljesítményt, azaz meg tudják őrizni a gondolkodásra, a döntéshozatalra és a cselekvésre való készségüket nagy pszichés nyomás alatt is (Giovengo, 2017; Huszár, 2011).

Mivel azonban ez a tréning módszer egészen új, vannak olyan kérdések, amelyek egyelőre nem tisztázottak. Az egyik ilyen, hogy mekkora legyen egy csoport, amely a stressztréningen részt vesz. Abban ugyan egyetértés van, hogy ez semmiképpen nem lehet nagy csoport, ugyanakkor ezen belül a 4-5 fős (Huszár, 2011) és a 12-15 fős csoportok (Le Scanff & Taugis, 2002) között változnak az elképzelések az optimális létszámra vonatkozóan. Saját tapasztalatom szerint inkább a 4-5 fő az ideális, mintsem a 12-15 fős csoport. Mindenesetre ezt tekintetjük egy olyan tartománynak, amelyet lehetőség szerint és természetesen a specifikus szakterületnek megfelelően érdemes megcélózni a csoport alakításánál. Ugyanakkor szem előtt tartandó, hogy 15 főnél nagyobb létszámú csoport esetében már nem tekinthető át a képzés és a folyamatok.

A másik ilyen kérdés a tréning hossza. Terápiás esetben 8-15 alkalmat szoktak javasolni, majd 3 és 12 hónappal a befejezés után kontroll-alkalmakat iktatnak be (Meichenbaum, 2007). A sportolóknál a hosszútávú és állandó tréninget javasolják. Rendészeti területen 4 napos képzésre van példa, melyet 1 hónappal, majd 6 hónappal később követett az utánkövetéses találkozó (Le Scanff & Taugis, 2002). Hazai leírás pedig 4 és fél napos képzésről szól (Huszár, 2011). Összességében tehát azt láthatjuk, hogy az intézkedéstaktikai kiképzésbe érdemes legalább egy olyan blokkot beépíteni, amely a stressztréninget célozza, majd a tanultakat és élményeket frissítő, stabilizáló alkalmakat javasolt beiktatni rendszeresen nagyobb időközönként. Ugyanakkor az sem hibás megoldás, ha az intézkedéstaktikai gyakorlásba stabilan beépül a stressztréning módszere.

2. A TRÉNING ELSŐ SZAKASZA: AZ ISMERETÁTADÁS

Képzeld el, hogy végig kell mennünk egy földre helyezett 20 centiméter széles és 2 méter hosszú deszkán, csendben, nyugodt körülmények között. Ez valószínűleg nem jelent semmiféle problémát. Képzeld el, hogy a feladat ugyanez, de a deszka 30 méterrel a föld fölött van a levegőben. A mozgás, amire szükség van a végrehajtáshoz, ugyanaz. Ami más, és amitől az ember keze-lába remegni kezd, elkezdi izzadni, és nem tud koncentrálni, az a nyomás. A nyomás pedig a tét miatt hatalmas. Képzeld el, hogy bilincselünk, csendben, nyugodtan, együttműködő személyt. És képzeld el, hogy bilincselünk úgy, hogy mindenki ordít körülöttünk, a személy is ordít, ellenáll, köpköd, ismerten hepatitiszes, a rokonság karókkal áll körül bennünket, mindezt pedig egy mellékszereplő mobiltelefonnal veszi. Ismét: a mozgás, amit az ujjainktól elvárunk a két helyzetben ugyanaz, mégis nagyon nagy különbség van egy bilincselés, de akár egy lövészet feladat, egy bomba hatástalanítása, vagy egy kommunikációt igénylő helyzet esetében is a nyugodt, stresszmentes körülmények között történő végrehajtás és egy zajos, sötét, zsúfolt, veszélyes körülmények között történő végrehajtás között (Driskell és mtsai., 2008). Az intenzív nyomás együtt jár a rendészeti intézkedésekkel, és extrém erős lehet bizonyos helyzetekben. Ezért ahogy a tűzoltónak meg kell értenie a tüzet, úgy a rendésznek-harcosnak is meg kell értenie azt a pszichés állapotot, amelyben az intézkedés és a közelharc zajlik (Hancock & Szalma, 2008).

Ennek megfelelően a tréning első szakasza az ismeretközlésről szól. Ez több oldalról vértelje fel a tanulókat már itt, a kezdetekkor.

Először is tájékoztatást kapnak arról, hogy a nyomás, és az ő belső állapotuk mennyire fontos tényező az éles bevetések során és a bennük lezajló változások hol és hogyan helyezkednek el az intézkedések folyamatában. Ebben a folyamatban igénybe vehetők korábbi intézkedésekről szóló jelentések, felvételek, filmrészletek, beszámolók, esettanulmányok, amelyekben jól látható, hogy a nyomásnak milyen hatása van az intézkedés kivitelezésére, színvonalára, és ennek milyen valós következményei lehetnek. Lényeges, hogy a tanulók átérezzék annak fontosságát, és önmaguk is motiválttá váljanak arra, hogy ezen a téren is edzettek legyenek, megértsék a kiképzésbe beépülő mentális edzés felépítését és célját, és elsősorban azt, hogy mindez az ő túlélésüket fogja szolgálni (Driskell és mtsai., 2008), és azt, hogy hosszú és sikeres karrierjük legyen a rendészet területén (Giovengo, 2017).

Másodszor az állomány tagjai nagyon részletes és reális információkat, leírásokat kapnak azzal kapcsolatban, hogy mi a stressz, és milyen testi és mentális, érzelmi, gondolkodási, viselkedési hatásai vannak rájuk, és hogy mindez hogyan hat a teljesítményre az intézkedések közben. Három területen kell az állományt tudással ellátni ezen a téren, illetve ebben a szakaszban.

Az első a szenzoros, azaz érzéketi információk köre, ami arról szól, hogy a személy nagy valószínűséggel mit fog érezni az intenzív stressz hatására az éles helyzetben. Ebbe beletartoznak a tipikus, és sokszor kellemetlen testi és mentális tünetek is, amelyek a normális és természetes „üss vagy fuss” reakcióhoz tartoznak, ugyanakkor problémát is okozhatnak. Ez alkalmas arra is, hogy eloszlássunk olyan tévhitet, amelyeket a tapasztalatlanság, a médiatartalmak, valamint a szervezeti kultúra táplálhat. Mindez tehát felkészíti a hallgatókat arra, hogy amikor ilyen intenzív intézkedési helyzetbe kerülnek, mit fognak érezni: gyorsuló szívverés, izzadás, kiszáradt torok, szorongás, zavarodottság, figyelemzavar, fókuszvesztés stb. Már itt érdemes foglalkozni azzal, hogy ebben milyen egyéni sajátosságok lehetségesek, illetve, hogy mik azok a tényezők, amelyek igazán beindítják ezeket a folyamatokat. Fontos azt is hangsúlyozni, és többször visszatérni rá, hogy mindezek a folyamatok az egyént nem személy szerint érintik, hanem az összes intézkedő kolléga és az intézkedés alá vont személy is ugyanúgy intenzív stressz hatása alatt áll, és ezek a változások náluk is ugyanúgy jelentkeznek (Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020).

A második információ típus a műveleti információk köre. Ez azokat a lehetséges eseményeket írja le, amelyek az intenzív stresszes helyzetben, az intézkedés során valószínűleg előfordulnak. Ebbe beletartozik az intézkedési helyzet és körülmények leírása (például az ilyen helyzet többnyire zajos, sokfelé kell figyelni, sötét van, stb.), és a lehetséges stresszorok számba vétele, és akár rangsorolása (Driskell és mtsai., 2008).

A harmadik terület pedig a lehetséges eszközökre vonatkozó információk köre, amelyek azt írják le, hogy mi a teendő akkor, amikor a személy a stressz nemkívánatos hatásait tapasztalja magán, milyen módon tud ezekre reagálni úgy, hogy csillapítsa ezeket a hatásokat. Ezek az információk eszközként szolgálnak abban, hogy a stresszhelyzet adta problémákat a személy kezelni tudja (Driskell és mtsai., 2008).

A mentális edzés ezen első szakaszában megszerzett tájékozottság segít abban, hogy az éles helyzet, de már a kiképzés során az élethű szituációkkal kapcsolatos elvárások pontosak legyenek és ne illuzórikusak, helyzetek ne legyenek olyan újszerűek és ismeretlenek, hanem ismerősek és kiszámíthatók. Ez két szempontból nagyon fontos (Driskell és mtsai., 2008).

Az egyik, hogy így a természetes testi érzetek és pszichés élmények nem érik meglepetésként az intézkedőt, nem kell azzal foglalkoznia, hogy a történések közepette még folyamatosan értelmezze is azokat, mert pontosan tudja, hogy mi történik. Ha ugyanis ezek az érzések meglepetésként érik az egyént, akkor lekötik a személy gondolatait és figyelmét („úristen, mi történik velem”), és így a mentális kapacitását elterelik a feladatról.

A másik probléma, hogy az emberek hajlamosak félreértelmezni ezeket a teljesen normális és természetes jelenségeket, és valami katasztrofális, nem normális, kontrollálhatatlan történésnek tekinteni, ami aztán tovább fokozza a stresszt és feszültséget, amit így még katasztrofálisabbnak érznek, és így tovább. Amennyiben azonban a személy pontosan tudja, hogy mi történik benne, tudja, hogy ez teljesen normális, hogy ez a test bölcsessége, és teljesen természetes módja az intenzív stresszel való megbirkózásnak, hogy a legnagyobb valószínűséggel a helyzetben mindenki más – a kolléga és az intézkedés alá vont személy - is ugyanezt érzi, akkor ezek a jelenségek nem fokozzák a stressz-szintjét. Ezáltal kisebb mértékű stresszt él át, és így a feladatvégrehajtást érintő negatív hatások is csökkenthetők. Ez tehát nem köti le a mentális kapacitást és minden figyelem és erőforrás a feladatra és annak lehető legjobb megoldására fókuszálható. Ráadásul ha előre tudjuk, hogy mi fog történni, akkor arra könnyebb terveket készíteni, a lehetséges eszközöket számba venni és előkészíteni (például hogyan fogom magam megnyugtatni, mit kezdek a csórlátásommal), és ezeket előre begyakorolni (Meichenbaum, 2007; Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020).

A másik, hogy a kontroll, ismerősség, kiszámíthatóság, felkészültség így kialakult érzése növeli az intézkedő önbizalmát, ami a teljesítőképesség egyik legfontosabb eleme. (Meichenbaum, 2007; Driskell és mtsai., 2008; Giovengo, 2017; Clares, 2020). Kutatási eredmények (Inzana és mtsai., 1996) is bizonyítják, hogy már önmagában ezek a felkészítő információk csökkentik a stresszélményt és a stresszreakciókat, és növelik az önbizalmat a végrehajtás során, ami kevesebb végrehajtási hibát eredményez azokhoz képest, akik nem kaptak ilyen jellegű tájékoztatást előljáróban.

A kiképzés ezen első szakaszában az információnyújtáson túl ki kell alakulnia egy szoros együttműködésen alapuló, és bizalmi kapcsolatnak, szövetségnek is a kiképző és az állomány tagjai között. Ez rendkívül fontos, különösen az utolsó, intenzív stresszel dolgozó szakaszok tekintetében, de már itt meg kell alapozni azt a bizalmat, amelyre utóbb majd támaszkodni lehet. Ez a kapcsolat adja azt az alapot, kötőanyagot, amelyre az állomány építhet majd, amikor a stresszhelyzetekkel szembesül, és elkezdi a megküzdési technikáit felépíteni. E kapcsolat stabilitása, teherbírása, megbízhatósága rendkívül fontos faktor az egész kiképzési folyamatban (Meichenbaum, 2007). Ezért különösen javasolt, hogy már itt, a kezdeteknél – mind a kapcsolat építése, mind a szakmai anyag precíz ismertetésének céljából egy pszichológus is részt vegyen a mentális edzéseken (Farkas & Végh, 2004).

2.1. A stressz jelentősége az intézkedési szituációban

Vannak olyan hivatások, ahol a szakmabelieknek gyakran intenzív nyomás alatt kell teljesíteniük, méghozzá hibátlanul.

A tűzoltó, aki az égő házból ment ki embereket, a sebész, aki életmentő műtétet hajt végre, a futballista, aki tizenegyest rúg egy világbajnoki mérkőzésen, a rendőr, aki épp üldöz egy gyanúsítottat, vagy a fegyőr, aki felszámol egy zárkatorlaszt, mind példái ennek. A rendészeti területen az intézkedéseket végrehajtóknak képesnek kell lenniük fizikailag optimálisan teljesíteni, a felszerelésüket megfelelően használni, racionálisan gondolkodni, jól reagálni és jó döntéseket hozni, a helyzetben az irányítást megtartani, a helyzet alakulását azonnal és jól felismerni, megfelelően kommunikálni, és mindent a vonatkozó aktuális előírások pontos betartásával, jogszerűen és szakszerűen, gyorsan, hatékonyan, tökéletesen (Atkins & Norris, 2004; Driskell és mtsai., 2008; Kubiak és mtsai., 2017). Bár az a nyomás, ami a rendészekre ilyenkor nehezedik képes jelentősen lerontani a teljesítményt, vagy akár teljes lefagyáshoz is vezetni, nekik mégis nyugodtnak, összeszedettnek kell maradniuk, hiszen az ő dolguk rendet teremteni a káoszban, csillapítani a feszültséget, és ezt a feladatot minden elvárásnak megfelelően kell végrehajtaniuk (Thompson & Jenkins, 2013; Delahajj & Van Dam, 2017).

Az a jelenség, hogy az intenzív nyomás jelentősen leronthatja a teljesítményt, vagy akár lefagyáshoz is vezethet, univerzális és teljesen természetes jelenség. Ám a rendészeti intézkedések során ennek a teljesítményromlásnak borzasztó nagy ára lehet (Nieuwenhuys és mtsai., 2009). Az elhibázott intézkedések alkalmasak arra, hogy a testület megítélésére és a szervezet megbízhatóságába vetett hitet meggyengítsék, vagy akár le is rombolják, Amennyiben a társadalom nem bíz abban, hogy a rendészek képesek ellátni a rájuk bízott feladatot, akkor nem csak az állampolgárok biztonságérzete sérül, de annak a közbiztonságra is negatív hatása van, hiszen gyengül a szabályszegőket kordában tartó erő. Mindezen túl a rendész személyes életében is súlyos következményei lehetnek az optimálistól elmaradó teljesítménynek. Egyrészt a hivatásos karrierjének alakulása, hivatásstudata, a szervezethez való lojalitása sérülhet. Másrészt akár a testi épségét, egészségét is érintheti, hiszen egy erőszakossá alakuló intézkedésben megsérülhet. Legsúlyosabb esetben pedig a hibának tragikus következményei is lehetnek: az intézkedő vagy az intézkedés alá vont személy súlyosan megsérülhet, vagy akár meg életét is vesztheti (Driskell és mtsai., 2008; Kitaeff, 2019). A kudarc, vagy gyenge teljesítmény következménye tehát katasztrofális lehet. A tét tehát hatalmas. De emellett még számos olyan tényező is van egy intézkedési helyzetben, ami a nyomást és a stressz-szintet emeli.

Jelentős stresszt okoz például, hogy a rendészeti munka nagyrészt „ülőmunka”, lassú, sokszor monoton, sokáig nem történik semmi. Majd nagyon hirtelen következnek be azok az többnyire rövid, de nagyon intenzív események, amikre reagálni kell, ekkor viszont egy pillanat alatt kell „nulláról százra gyorsulni” (Nieuwenhuys és mtsai., 2009). Holland kutatási eredmények megmutatták, hogy az intézkedés helyszínére autóval nagy tempóval közelítő rendőrök pulzusa átlagosan 185-198 között van, ami jól jelzi a „gyorsulás” mértékét és a stressz intenzitását (Canetti és mtsai., 2020).

De ez a hirtelen váltás nem csak egy beérkező hívásban érhető tetten, hanem abban is, hogy akár egy sima közúti ellenőrzés is bármikor életveszélyes helyzeté válhat (Shiplely & Baranski, 2002). Ráadásul amikor az események beindulnak, akkor maguk a történések nagyon gyorsan, meglepetésszerűen zajlanak, nincs idő átlátni, átgondolni a döntéseket, nincs idő felkészülni, csak reagáló módban működni (Kubiak és mtsai., 2017). Ezek az incidensek ráadásul általában rossz fényviszonyok között és zajban, verbális provokáció közepette és nézelődőkkel körbevéve történnek, több személy mozgását és reakcióit kell figyelni, jól értelmezni az események folyamatos alakulását (Atkins & Norris, 2004; Driskell és mtsai., 2008; Kitaef, 2019). Napjainkban pedig egyre több esetben jelenik meg ezekben a helyzetekben az intézkedés mobiltelefon kamerájával történő rögzítése, amely a magyar rendőrök körében meglehetősen intenzív stresszt jelent. Ez ráadásul nagyon gyakori, és a legnagyobb mértékben befolyásolja az intézkedés menetét (Lehoczki & Gáspár, 2021b).

Fontos stressztényező a közelharc, és egyébként általában a nem együttműködő személy ellenállását megtörő, kényszerítő eszközök alkalmazását igénylő intézkedések erőszakossága, több szempontból is. Kézenfekvően adódik stresszorként elsőként az esetleges életveszély és a félelem a sérüléstől (Driskell és mtsai., 2008; Kubiak és mtsai., 2017). Ez azonban ennél összetettebb.

Saját kutatásunk (Lehoczki & Gáspár, 2021b), amelyben magyar rendőröket kérdeztünk arról, hogy számukra mi jelenti a legnagyobb stresszt egy intézkedés során, a helyzet veszélyessége még a dobogóra sem ért fel, csak a negyedik helyen végzett¹. Ez abszolút alátámasztja azokat a háborús harci tapasztalatokat is, amelyek azt mutatják, hogy az emberek nem akkor traumatizálódnak egy harci helyzetben a leginkább, ha veszélynek vannak kitéve. Ennél mélyebb félelem a társ megsérülése, annak a látványa, és az emiatti büntudat. Leginkább azonban az erőszakosságnak a személyessége az, ami igazán intenzív stresszt jelent: annak a tudata, érzete, hogy a másik ember bántani akar engem, meg akar ölni engem. Ez a személyesség és közelség pedig - amíg a technika lehetővé nem teszi a távolból történő bilincselést - minden egyes kényszerített alkalmazó intézkedésnek velejárója (Grossman, 2009).

Az erőszak nem csak a saját épség veszélyeztetése szempontjából jelent stresszt. Az is stresszfaktor lehet, hogy az intézkedőnek erőszakot kell alkalmaznia az intézkedés alá vont személlyel szemben, esetleg az életét is el kell vennie. Számos harci tapasztalat mutatja, hogy az ölési gátlás olyan erős, hogy szemtől szemben küzdelemben a katonák nagy százaléka képtelen tüzelni a másik emberre, vagy szándékosan mellélő - csak ölni ne kelljen. És ha mégis kell, akkor az az egyik legnagyobb trauma lehet az intézkedő számára (Grossman, 2009).

¹ A dobogósok: lőfegyver használata, a társ megsérülése, videófelvétel készül az intézkedésről

Nem véletlen, hogy a magyar rendőröknél is a lőfegyver, azaz a végső erőszak alkalmazása jelenti a legintenzívebb stresszt, ami egy intézkedés során előfordulhat (Lehoczki & Gáspár, 2021b), de a büntetés-végrehajtásban is jelentősége van (Czenczer, 2020). Ennek a lehetősége pedig állandó nyomásként van jelen a lőfegyverrel ellátott rendészeti szolgálat során.

Mindezekon kívül az intézkedések során megjelenő erőszak, illetve azok a körülmények, amiben ezek az intézkedések zajlanak olyan történésekhez is vezethetnek, amelyek traumatizálóak lehetnek. A hétköznapiakban elképzelhetetlen nyomor és emberi szenvedés látványa, az emberi természet legsötétebb oldalával való szembesülés, egy túszul ejtett személy kiszabadítása esetén kialakuló tűzharc, egy öngyilkosság, a súlyos sérülések vagy haldoklás, halál látványa, vagy amikor egy zárkába vagy bűnügyi helyszínre lépve a nagy mennyiségű vér, annak szaga, az agónia nyomai fogadják a hivatásost (Huszár, 2011; Canetti és mtsai., 2020) – ezek az élmények sokkolóak lehetnek. Ugyanakkor az intézkedő nem sokkolódhat, mindazokat az emberi reakciókat, amelyek ezekben a helyzetekben a legtermészetesebbek félre kell tennie, és el kell végezni a feladatát. Ezt a mechanizmust erősíti a fegyveres szervek szervezeti kultúrája is, ahol általános megküzdési mód és az érzések átélésével és kifejezésével szembeni védekezés a férfiasság felértékelése és hangsúlyozása: egy személy akkor férfias, ha gond nélkül képes fájdalmat okozni egy másik embernek annak érdekében, hogy a rendet fenntartsa és a dominanciát visszaállítsa. A rendésznek többnyire úgy kell végeznie a munkáját, hogy leblokkolja az érzelmi reakcióit, nem mutat semmiféle kétséget, különben gyengének, esetleg gyávának bélyegzik. Ilyen körülmények között bevallani az intézkedés előtt vagy közben fellépő szorongást, félelmet, a férfiatlansággal egyenlő. Ennek természetesen megvan a maga nagyon is fontos funkciója a rendészeti munkában, hiszen ha a rendőr vagy fegyőr a félelmet magához engedné ilyen helyzetekben, akkor könnyen előfordulhatna, hogy nem lenne képes a feladatát ellátni. Továbbá egy olyan munkában, amelyben a szenvedés, a halál, a fájdalom látványa vagy akár okozása a mindennapi munka része, ez egy fontos védekezés is, hiszen ha ezzel túl sokat foglalkoznak, akkor az ismét a feladatellátás kárára volna. Ennek azonban mindig megvan az ára, mégpedig az érzelmi szféra és a racionális gondolkodás szétválása, ami egyrészt rengeteg energiába kerül, másrészt a személyiség tartós torzulásához, az érzelmi élettől, és ennek nyomán különösen a párkapcsolatoktól való elzárkózáshoz és ezáltal a magánélet lerombolódásához vezethet. Az érzelmeket – például a félelmet - azonban nem lehet megszüntetni, és kerülőúton, de végül mindenképpen utat törnek maguknak, legrosszabb esetben függőségek és pszichoszomatikus megbetegedések, demonstratív és ésszerűtlen kockázatvállalásban, korai elhalálozás formájában (Le Scanff & Taugis, 2002).

Jól látható, hogy az intézkedő hivatásosokat – és megjegyzendő, hogy az intézkedés alá vont személyeket is – hatalmas nyomás éri egy ilyen esemény kapcsán. Ugyanakkor a társadalom, az előljárók, és sokszor maguk az intézkedők is kifo-gástalan teljesítményt várnak maguktól (Shiplely & Baranski, 2002).

A harcképesség és az intézkedéstaktika azonban nem csak technikai-szakmai képességeket feltételez, tehát a felszerelés és a szabályzók ismeretét, hanem mentális állóképességet is igényel (Bolgár & Szternák, 2005). Hiszen a hirtelen életveszélyessé váló helyzetekben a legjobb eszköz is csak akkor fog működni, ha azt az intézkedő képes működtetni, nem fagyott le, képes a szükséges finom mozdulatokat elvégezni.

A rendészeti kiképzések ennek elsősorban a technikai, taktikai, fizikai képességekre koncentrálnak és többnyire figyelmen kívül hagyják a pszichológiai tényezők szerepét az elsajátított technikai készségek optimális érvényesülésében. A kiképzés a rendészeti területen kritikus fontosságú, ezért érdemes kimondottan figyelmet fordítani arra, hogy a kiképzés ezekre a mentális terhekre és azok megfelelő kezelésére is felkészítse a rendészeket (és ne csak menet közben, hibázások árán tanulják ezt meg) (Shiplely & Baranski, 2002; Bolgár & Szternák, 2005; Nieuwenhuys és mtsai., 2009).

Jó hír, hogy a mentális állóképesség ugyanúgy tréningezhető, mint a bilincselés tükélyre fejlesztett elsajátítása, és könnyen beépíthető az intézkedéstaktikai kiképzésbe. Az ilyen komplex felkészülés pedig nem csak az intézkedések színvonalát és biztonságát, hivatásosaink túlélési esélyeit növeli, de az állomány hosszú távú „elhasználódását” is kedvezően befolyásolja.

2.2. A stressz meghatározása

A stressz fogalma a magyar származású Selye János nevéhez kötődik. Szerinte a stressz a szervezet környezeti hatásokra adott általános válaszreakciója, ami természetesen nem pozitív és nem negatív, hanem egy általános élettani jelenség, amely a szervezetet felkészíti az alkalmazkodásra és megküzdésre (Selye, 1976). A stressz tehát egyfajta készenléti reakció, valamilyen fenyegetettségre adott válasz, mely az egész szervezetet teljeskörűen érinti: a testi folyamatokat a sejtektől a nagy szervrendszerekig, a gondolkodásunkat, az érzelmeinket, és a viselkedésünket is. A stresszreakció összes fázisa (általános adaptációs szindróma) tehát teljes lényünkön fut végig (Selye, 1956). A stressz és az alkalmazkodás együtt jár az arousal-szint változásával. Az arousal az agy általános aktivációs szintje, a szervezet és az idegrendszer izgalmi állapota (Asken és mtsai., 2010).

A stresszt keltő (és ezáltal az arousalszintet növelő) ingereket és hatásokat stresszoroknak nevezzük. Ezek lehetnek fizikai tényezők (hideg, meleg, fizikai igénybevétel, fájdalom, stb.), és lehetnek pszichés tényezők. Ez utóbbiak általában olyan megterhelő szituációk, amelyek valamilyen szempontból (veszteség, konfliktus, önérzeti sérelem, fájdalom, stb.) fenyegetőek a személy számára (Lazarus & Folkman, 1984; Clares, 2020), vagy az emberi tapasztalat szokásos határain kívül eső traumatikus események, befolyásolhatatlan események, kihívások, és lehetnek belső konfliktusok (Atkinson és mtsai, 1999).

A katonai vagy rendészeti intézkedések során tapasztalt stresszorok mind beleesnek ezekbe a kategóriákba. Harci stresszornak számít minden pszichés, fizikális és fiziológiai inger, ami harci tevékenység során jelentkezik. Fizikai stresszorok lehetnek a fagy, a hőség, a folyadékhiány, kimerültség, éhség, melyek megnehezítik a pszichés stresszorokkal való megküzdést is. A pszichológiai stresszorok lehetnek *értelemre ható stresszorok* (például információval kapcsolatos problémák, érzékszervi terheltségek, idővel kapcsolatos nehézségek, kétértelműség, izoláltság, homályosság, helyzet bonyolultsága, választási, döntési nehézségek), és *érzelemre ható stresszorok* (például fenyegetettség, félelem, elkeseredés, harag, düh, esetleges unalom, izoláltság, a hit elvesztése, mások iránti érzések) (Schild, 2014). Amitől azonban a harci stressz csak a harci helyzetre specifikussá válik, az az elem, amely sehol máshol nem fordul elő. Ez pedig nem más mint a haláltól, megsemmisüléstől való félelem, és a legősibb és legmélyebb emberi félelemmel való szembesülés: a személyek közötti közvetlen erőszak, a tudat, hogy a másik ember bántani akar, vagy meg is akar ölni. Ez természetesen azoknál jelenik meg leginkább, akik a „frontvonalban” vannak, és szolgálatuk során előfordulnak ilyen epizódok (Bolgár & Szternák, 2005; Hancock & Szalma, 2008; Grossman, 2009). Ezt a katonai pszichológiától kölcsönzött jelenséget, a kvázi harci helyzetben intenzív nyomásként megjelenő stresszélményt a rendészeti kontextusban hívhatjuk műveleti stressznek.

Köznapi értelemben a stresszre úgy gondolunk, mint egy kellemetlen, negatív feszültségre, idegességre és a stressz fogalma szorosan összekapcsolódik a szorongással, félelemmel, a túlterheltség érzésével és elkeseredéssel, frusztrációval, és ennek nyomán az agresszióval (Atkinson és mtsai., 1999; Tringer László, 2010). Ugyanakkor már Selye (1976) is hangsúlyozta, hogy a stressz hatása nem mindig kedvezőtlen, stressz nélkül nincs élet, teljesítmény, az élet sava-borsa, a fizikai és pszichés fejlődéshez pedig elengedhetetlen (Ádám & Salavecz, 2010). Azonban a rendészeti közegben is azt láthatjuk, hogy a stressz a betegséggel, a gyengeséggel kapcsolódik össze, holott a kiképzésben, az itt elérhető fejlődésben is nélkülözhetetlen szerepe van (Driskell és mtsai., 2008). Ahogy később látni fogjuk (ld. A SZEMLELETMÓD fejezetet), a stressz „milyensége”, és fejlődésben, valamint teljesítőképességben való szerepe és felhasználhatósága nagymértékben függ attól a szemléletmódtól, beállítódástól, ahogyan az egyén az alkalmazkodási helyzetre tekint. Ezt pedig leginkább az énképe, önbizalma határozza meg (Kogler és mtsai., 2017).

Nem az tehát a kérdés, hogy például egy kiképzési vagy intézkedési helyzetben van-e nyomás (van, és kell is lennie), hanem az, hogy az egyének hogyan szabályozzák a belső állapotukat és kompenzálják a külső események, például a feladatterhelések által keltett egyensúlybillenéseket. Ez az, amit a kiképzésen meg kell tanulniuk a jövőbeni intézkedőknek – mindenki érdekében (Hancock & Szalma, 2008).

2.3. A stressz hatása a teljesítményre

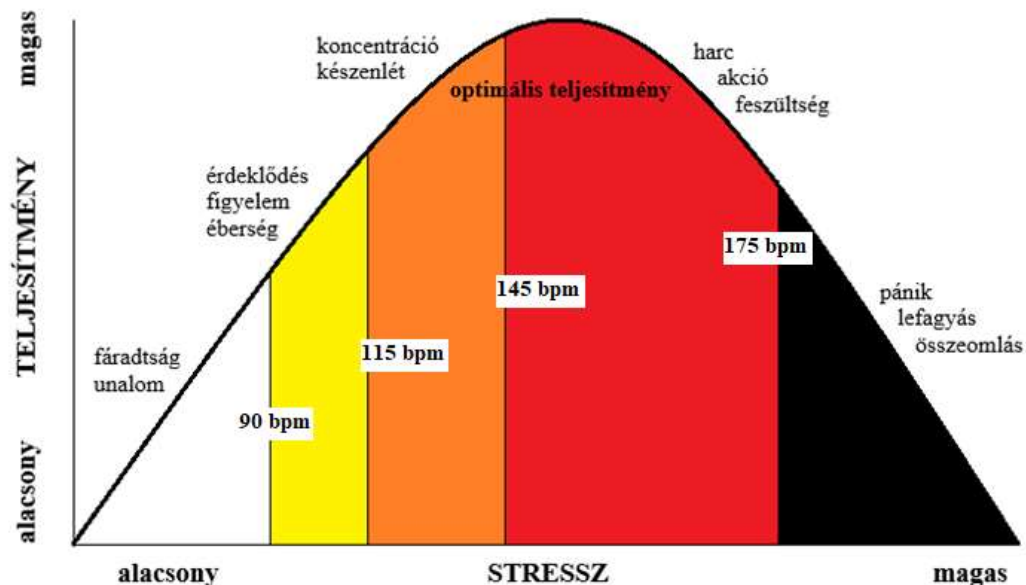
Először is azt kell tisztázni, hogy a stressz nem mindig ugyanúgy hat a teljesítményre. A szakirodalomban kiterjedt kutatási eredmények mutatják, hogy a teljesítmény közepes arousalszinten a leghatékonyabb. Ezt a kapcsolatot szokták gyakran Yerkes-Dodson törvénynek hívni. Ez voltaképp azt jelenti, hogy a magas, közepes és alacsony arousalszintek és a teljesítmény kapcsolata egy fordított U alakú görbét ad ki. Ez azt mutatja, hogy optimális teljesítmény a feszültség csak egy szűk tartományában látható. Számos adat támasztja alá, hogy egy személy teljesítmény gyenge, ha a személy pszichésen vagy fizikailag inaktív állapotban van, és egyre javul, ahogy az aktivitás növekszik. Ugyanakkor a teljesítmény elkezd romlani, ahogy a környezeti ingerlés túlzott szintet ér el, vagy meghaladja a szervezet képességeit. Hancock és Warm (2003) azonban azt tapasztalták, hogy az optimális tartomány nem ennyire keskeny, és alternatívaként azt vetették fel, hogy a stressz és a teljesítmény kapcsolatát egy elnyújtott fordított U alakkal írjuk le. Ez a modell azt mondja, hogy a teljesítmény stabil, kivéve a két szélsőség, tehát extrém alacsony vagy extrém magas stressz esetén. Azt a tartományt, ahol a stressz nem befolyásolja jelentősen a teljesítményt, ahol az egyén optimálisan tud teljesíteni, adaptációs vagy alkalmazkodási zónának hívják (Harris és mtsai., 2008).

2.3.1. A Cooper-féle színskála

A teljesítmény haranggörbéjének modelljeit részletezte és adaptálta a harci helyzetekre, illetve a megtámadott ember állapotaira Cooper (2005; Gáspár & Regényi, 2021), majd Grossman (2008), aki már specifikus pulzustartományokhoz is kötötte az állapotokat, és mindketten színekkel jelezték a különböző állapotokat. Ezt a kiképzésben mai napig Cooper-féle színskálának hívjuk². A harc során fontos tudni, hogy az egyén melyik állapotban van éppen. Csak ezt követően lehet elkezdni kontrollálni a fiziológiás állapotot, ez mindennek az alapja (Markovič és mtsai., 2020).

Ez a modell (1. ábra) kiválóan alkalmas annak a folyamatnak a bemutatására is, ami az arousalszint emelkedésével lezajlik bennünk mind testi, mind mentális téren.

² Meg kell említeni, hogy Grossman (2008) a Cooper-féle színkódrendszert kissé átalakította. A narancs zóna ebben nem szerepel, ugyanakkor kibővítette egy szürke zónával, amely a célzott tréning hatására alakulhat ki, és ami voltaképpen a piros zóna elnyújtásával keletkező optimális harci állapot. A tréningben és az önmonitorozásban azonban használhatóbbnak gondolom az eredeti, Cooper-féle rendszert, ezért a továbbiakban ezt ismertetem (a Grossmann által hozzárendelt pulzusszámokkal kibővítve).



1. ábra - A Cooper-féle színekódrendszer (Cooper, 2005) zónái (a Grossmann és Christensen (2008) által hozzárendelt pulzusszámokkal kibővíve)

2.3.1.1. Fehér - a lekapcsolt állapot

A fehér állapotban felkészületlenek vagyunk, mert biztonságban érezzük magunkat, vagy közönyösek vagyunk azzal szemben, ami körülöttünk történik. Egy buborékban vagyunk, nem figyelünk a környezetünkre. De fehér állapotban vagyunk akkor is, amikor alszunk vagy éppen ébredünk, álmodozunk, kimerültek vagyunk, vagy amikor például alkohol befolyása alatt állunk. Pulzusunk nyugalmi, 60-80 körüli. Az emberek 95%-a életének nagy részében ebben a „buborékban” van, hiszen nem számít semmiféle támadásra. Ha ebben az állapotban ér támadás, akkor csak az menthet meg, ha a támadás elhibázott (Cooper, 2005; Gáspár & Regényi, 2021). Szolgálat során ez az állapot mindenképpen kerülendő, ugyanakkor a rutinból történő végrehajtás miatt mégis előfordulhat.

2.3.1.2. Sárga - a laza készenlét, pásztázás

Citromsárga állapotban éberek vagyunk, 360 fokban monitorozzuk, radarozzuk, pásztázzuk a környezetünket, érzékszerveink élesek, ezért nehéz meglepni. A pulzus még mindig nyugalmi, 80 körüli. A veszély lehetőségének tudata megvan, de nincs közvetlen fenyegetettség. Mentálisan és fizikálisan is közepes szintű állapot, ezért sokáig fenntartható. Ebben az állapotban vagyunk, amikor ismeretlen helyzetben, ismeretlen emberek között vagyunk. Ha valakinél fegyver van, akkor tilos ennél alacsonyabb állapotban lennie.

2.3.1.3. Narancs - a konkrét fenyegetés, készenlét

A narancs állapot akkor aktiválódik, amikor megjelenik egy konkrét fenyegetés, és a „radarunk” figyelmeztetést küld.

Ebben az állapotban a személy észleli és felismeri a veszélyt, és felkészül arra, hogy harci üzemmódba váltson, amennyiben szükséges. A figyelem beszűkül a potenciális ellenfélre. A pulzus felugrik a 115-145 körüli tartományba. A fizikai teljesítőképesség növekedésnek indul, ám a finommotoros képességek (például az ujjak hajlékonysága, kéz-szem koordináció) már ekkor kezdenek gyengülni, ahogy a pszichés teljesítőképesség is. A mentális kapacitást elsősorban az köti le, hogy a személy a helyzetet értékelje és a megoldást tervezze. Meg kell hozni a döntést, hogy a fenyegetés milyen szintű, és milyen erőforrások állnak pillanatnyilag rendelkezésre, mik a lehetséges forgatókönyvek, és ennek megfelelően a személy harcolni vagy menekülni fog. Ebben az állapotban huzamosabb időt eltölteni mentális megterhelő, de teljesíthető. Ha a veszély semmisnek minősül, akkor az egyén visszatér a citromsárga szintre. Ha a veszély valósnak minősül, akkor az elindult fiziológias folyamatok felpörögnek, és a személy a piros zónába kerül.

2.3.1.4. Piros - harcolj vagy menekülj!

A piros zónába akkor kerülünk, amikor valamilyen valós fenyegetettséggel, potenciálisan akár életveszéllyel nézünk szembe. Az emberek és állatok az ilyen helyzetekre nagyon hasonló, és intenzív testi folyamatokkal válaszolnak. Ezt a reakciót Cannon (1935) írta le először, és harcolj/menekülj reakciónak nevezte el (de megtaláljuk Cannon-féle vészreakció néven is). Ez a válasz vagy folyamat készenlétbe helyezi az állat vagy ember szervezetét az azonnali harcra vagy menekülésre a túlélés maximalizálása érdekében (Taylor, 1991) teljesen önkéntelenül, a tudatos irányítástól függetlenül (Baldwin és mtsai., 2019; Markovič és mtsai., 2020). Ez evolúciós örökségünk, és mélyen gyökerezik a szervezetünk legősibb, reflexes működésmódjaiban (Hullám & Gergely, 2017). Tudatában kell tehát lennünk annak, és tiszteletben kell tartanunk azt, hogy amit akár testi, akár mentális téren átélünk vész helyzetben, az természetes reakció, a szervezetünk ősi automatikus válasza annak érdekében, hogy megvédjen bennünket a veszélytől, és olyan program, amit az akarattunktól függetlenül lefut bennünk. A mi testünk is voltaképpen arra van tervezve, hogy megküzdjön a vadászattal vagy préda léttel járó stresszel (Clares, 2020), és amikor az agyunk ősi része (hüllőagy, limbikus rendszer) úgy érzékeli, hogy veszélyben vagyunk – például szolgálat során riasztás történik, vagy egy jól megtervezett beavatkozás közben valami váratlan probléma bukkan fel –, akkor ezen az ősi szinten reagál és azonnal ezek a kontrollálhatatlan fizikai reakciók indulnak meg az agyban, és annak veszélyjelzése nyomán a testben (Fenici, 2019).

De azt is tudnunk kell, hogy bár ez a reakció végigfut az egész „rendszerünkön”, és a stresszválasz alapvető biológiája jól dokumentált (Steinberg & Kornguth, 2009), az egész folyamatot az agy irányítja. Az agyunk hatalmát a testünk felett mind megtapasztalhattuk már, amikor éjszaka izzadtságban fürödve ébredtünk, a szívünk ki akart ugrani a helyéről - miközben egyetlen izmot sem mozdítottunk (Giovengo, 2017).

Ha jobban megértjük, ahogyan az agyunk működik, akkor jobban értjük azokat az ingereket is, amikre reagál (Giovengo, 2017), és kevésbé leszünk kiszolgáltatottak ezeknek a folyamatoknak.

Grossman (2008) véleménye szerint annak, aki harci helyzetbe kerül – és egy konfliktusos intézkedés ilyennek minősül - ideálisan a piros állapotot kell fenntartania a harci helyzetben a legjobb túlélési esélyek érdekében (Markovič és mtsai., 2020). Mások szerint az optimális pulzustartomány intézkedés során 115 és 145 között van (tehát a narancssárga tartomány az optimális), efelett ugyanis már olyan változások állnak be, amelyek jelentősen ronthatják a hatékonyságot (Kittaeff, 2019). Bármi is legyen az ideális, a gyakorlatban több kutatás is azt mutatja, hogy még azok a hivatásosok is, akik elit kiképzést kaptak, kényszerítő eszköz vagy testi erő alkalmazását igénylő éles intézkedéseknél 160-180 közötti pulzusszámot mutattak, tehát bőven a piros zónában mozognak (Andersen és mtsai., 2016). Egy másik kutatásban a családon belüli erőszak helyszínére siető rendőrök pulzusa az autóban ülve 185-198 volt, ami már a fekete zónához köthető (Canetti és mtsai., 2020). Az intenzív stressz teljesítményre gyakorolt hatásaival tehát mindenképp számolni kell. Ezek a hatások általában három vonatkozásban jelennek meg: egyrészt a mozgásszervek területén, másrészt a szervek működésének vonatkozásában, harmadsorban pedig az elme működésében (Bolgár & Szternák, 2005).

2.3.1.4.1. Testi változások

A stresszreakció teljes komplexitásában egy nagyon finoman hangolt, bonyolult, számos idegrendszeri és hormonális területet mozgató mechanizmus (Isd. Hullám & Gergely, 2017), melynek részletes leírását Isd. Karacsnál (2023), illetve a láb-jegyzetben³.

³ A stressz és a nyomás azt jelenti, hogy az agy prefrontális kérgében túl sok az elektromos aktivitás. Ez az a terület, ahol a döntéseket hozzuk, hogy hol és mit együnk, mit nézzünk a tévében, vagy egy adott személy rejteget-e fegyvert. De az agyunknak vannak más részei is, amelyek részt vesznek a működésben például a hüllőagynak nevezett terület. Azért hívják így, mert ez az ősi agyterület nagyon hasonlít ahhoz, amit a hüllők agyában is fel lehet fedezni. Ez egy kéreg alatti terület, ami azt jelenti, hogy az ösztönös, mondhatni állati természetünkben gyökerező működéseinket irányítja, mint például az alvás, evés, szexualitás stb. A hüllőagy része a limbikus rendszer, melynek része az amygdala is. Ez utóbbi feladata megvédeni bennünket, minimalizálni a veszélyt, és maximalizálni a jutalmat és örömet. Ez a terület minden érzékelt (de jelentéssel még nem felruházott) apróságra reagál a környezetünkben, és ő dönti el, hogy „jó vagy rossz” dologgal állunk szemben, és ebben alacsony szintű, tehát automatikus és reflexszerű döntéshozás jellemzi. Ezek az amygdala hatáskörei. Az amygdala szoros kapcsolatban van a hypothalamus nevű területtel. A hypothalamus teremt egyensúlyt az autonóm (akaratlagosan nem irányítható) idegrendszeren belül, még hozzá különböző hormonok kibocsátásával. A hypothalamus tudatja velünk, hogy mikor vagyunk éhesek, kontrollálja a testi funkcióinkat, és itt dolgozódik fel a félelem is, ezért itt születik meg a harcolj/menekülj/lefagyás önkéntelen reakciója is. Amikor a fenyegető helyzetek bekövetkeznek, akkor a hypothalamus erről jelzést küld az agyalapi mirigynek, amely pedig továbbküldi a jelzést a mellékvesének. Ez a képlet nem az agy része, hanem a vese tetején helyezkedik el, viszont ez termeli az adrenalint és a

Az érthetőség kedvéért itt csupán annyit említek meg - tudván, hogy ez durva túlegyszerűsítés -, hogy fenyegetettség esetén a vegetatív idegrendszer⁴ működésében a szimpatikus aktivitás kerül előtérbe, amely a szervezet aktiváló rendszere (a nyugalmi állapotot irányító paraszimpatikus rendszerrel szemben). Ilyenkor az agyban lezajló érzelmi reakciók úgy irányítják a test erőforrásait, hogy azok energiát mozgósítsanak és ezt az energiát jól összehangoltan a túléléshez szükséges funkciók – a harc vagy a menekülés - számára biztosítsák (Fenici, 2019).

Ennek megfelelően a stresszválasz során adrenalin és kortizol kerül a véráramba. A légzés, a szívritmus és a szívösszehúzódások, a vérnyomás fokozódnak, a szív és a tüdő erei kitágulnak a véráramlás fokozása érdekében. A légcsövek kitágulnak, és a nyálkahártyák kiszáradnak a tüdőbe vezető légutak átmérőjének és a lehetséges oxigénfelvétel maximalizálása érdekében. A lépből vörös vérszettek zúdulnak a véráramba az oxigénszállítás fokozására. A máj cukrot bocsát ki, valamint fokozódik az anyagcsere és olyan hormonok szabadulnak fel, amelyek segítik a fehérjék és zsír cukorrá alakulását, mindezt az energiaforrások további növelése érdekében. Ez az oxigénben és cukrokban gazdag vér a vázizomzat kitágult ereibe áramlik, hogy az készen álljon a maximális erő kifejtésre. Mindeközben máshol az erek összehúzódásával és a vérellátás csökkentésével minden olyan funkció minimalizálódik a szervezetben, amely átmenetileg nélkülözhető, például az emésztés. A pupilla kitágul, a szemlencse ellazul, hogy minél több fény jusson a szembe. A verejtékezés fokozódik a túlhevülés megelőzése érdekében.

A test nem csak az erő kifejtésre készül fel, hanem a lehetséges sérülésre is. A bőr felületi erei összehúzódnak, hogy csökkentsék az esetleges vérzést, a máj véralvadási faktorokat bocsát ki a gyorsabb véralvadás érdekében, mindez csökkenti a kivérzés esélyét egy sérülés esetén. Endorfinok és ópiátok választódnak ki, amelyek a test természetes fájdalomcsillapítói, hogy sérülés esetén ne legyen bénító a fájdalom, és a menekülésre tudjon koncentrálni a szervezet. A csontvelő pedig több fehérvérsejtet termel egy sérülés esetén szerzett fertőzés elleni harchoz (Atkinson és mtsai., 1999; Krueger, 2008; Hullám & Gergely, 2017; Fenici, 2019;). Megjelenhetnek (mint ahogy a II. világháborúban az USA 5000 katonájának beszámolója alapján meg is jelennek) egyéb szimptómák is: erős szívdobogás (85%), émelygés (69%), egész testet elfogó remegés (61%), hideg veríték (56%), hányás (27%), hasmenés (21%), bevizelés (10%) (Bolgár & Szternák, 2005).

kortizolt, amikor stressz ér bennünket. Ennek köszönhető az adrenalin löket, amikor a mellékvese által kibocsátott kémiai anyagok előntenek bennünket. Ennek hatására az agy elkezd a vért átirányítani a prefrontális kéregtől (a racionális döntéshozástól) az izmokhoz és más mirigyekhez és szervekhez (a testi teljesítőképességhez). Továbbá a vér más testrészekhez való átirányításával az agy memóriaközpontja, a hippocampus is nélkülöz. A helyzetet tovább fokozza, hogy a nagy mennyiségű kortizol károsítja is a hippocampus részeit. Az intézkedők testében tehát pumpál az adrenalin és a kortizol, a vér pedig a testükben a normáltól eltérően kerül átirányításra, elosztásra, és ennek a gyors és önkéntelen, ősi folyamatnak lesz az eredménye számos testi és mentális funkcióváltozás (Giovengo, 2017).

⁴ Vegetatív idegrendszer: az idegrendszer azon része, amely a belső szervek működését irányítja és nem áll tudatos befolyás alatt.

2.3.1.4.2. Mentális változások

A vér és minden erőforrás átirányítása a vázizmokhoz azzal is együtt jár, hogy mindebből kevesebb jut az agy (a test legnagyobb energiafelhasználója) olyan területeihez, amelyek a racionális helyzetelemzést, döntéshozást végzik (Giovengo, 2017).

Sokszor ezek a képességcsökkenések – legalábbis eleinte nem látványosak. Az első finom jel a reakcióidő meghosszabbodása, amely eleinte szabad szemmel nem észrevehető. De ahogy a feladat egyre nehezebb és komplexebb, vagy egyre nagyobb az időnyomás, a többi mentális változással együtt ez is egyre látványosabbá válik (Harris és mtsai., 2008).

A leggyakoribb változások között vannak az észlelés, elsősorban a látás és hallás változása. A hallás megváltozásáról nagyon gyakran számolnak be, amely általában átmeneti süketséget jelent. A legtöbb ember számára a közelharc során minden csendes lesz, az ütések vagy lövések is csendesek. De ritkán előfordulhat a hallás kiélesedése, a hangok felerősödése is, különösen sötétben. A másik jellegzetes észlelési módosulás a látótér beszűkülése, más néven a csőlátás kialakulása. Megváltozik a térlátás, elveszhet a közellátás és a mélységészlelés. A tárgyak közelebbinek tűnnek, mint amilyenek, vagy tárgyakat a személy nem is észlel egyáltalán, vagy félreértelmezi a látottakat, például egy tárcát fegyvernek lát, vagy egy fegyvert lapátnak, stb. (Asken és mtsai., 2010; Fenici, 2019; Hancock & Szalma, 2008; Krueger, 2008). Egy kutatásban (Giovengo, 2017) a rendőrök 21%-a, tehát minden ötödik rendőr számolt be arról, hogy lőfegyverhasználattal járó incidensek során látott, hallott, vagy tapasztalt olyan dolgot, amelyről később kiderült, hogy nem történt meg, vagy nagyon másként történt, mint ahogy arra emlékezett. Siddle (2008) ezeket az észlelési változásokat 145 feletti pulzushoz köti⁵.

Az észleléshez kapcsolhatók az élménymód változásai is: robotpilóta üzemmód, disszociáció (például mentális kilépés a helyzetből, „érzelmi lezsibbadás”), betörő gondolatok fordulhatnak elő. Gyakori az események lassítva vagy gyorsítva történő észlelése, valamint az idő és a tér élményének megváltozása (Asken és mtsai., 2010; Hancock & Szalma, 2008; Krueger, 2008).

Hogy ezek a jelenségek mennyire gyakoriak, és előfordulásuk teljesen normális az intenzív stresszt jelentő intézkedési helyzetekben, az ábra mutatja be, melyet intézkedő rendőrök beszámolóí alapján állított össze Asken és mtsai (2010). Ezek a jelenségek különösen megrázóak lehetnek (Baldwin és mtsai., 2019). Ám az intézkedőnek feltétlenül tudnia kell, hogy ezek az élmények is – a többi előbb vagy alább leírt változással együtt – teljesen normálisak, és a fenyegetett szervezetben végbemenő stresszreakció természetes és elkerülhetetlen velejárói.

⁵ Ezt természetesen árnyalja az, hogy a pulzus a stressz vagy a fizikai aktivitás miatt emelkedik.

Jelenség	Előfordulás gyakorisága
Csökkent hangérzékelés / átmeneti sükettség	85%
Csőlátás	80%
Robotpilóta üzemmód	74%
Lassított felvétel	65%
Emlékkiesés az eseménnyel kapcsolatban	51%
Emlékkiesés a cselekvésre vonatkozóan	47%
Disszociáció	40%
Betörő gondolatok	26%
Emlékezettorzulás	22%
Gyorsított felvétel	16%
Felerősödött hangok	16%
Átmeneti bénulás	7%

2. ábra - Észlelési jelenségek és élménymód változások rendőröknél intenzív stresszt jelentő intézkedések során (Asken és mtsai., 2010)

Változások figyelhetők meg a motoros⁶ területen is. Az izmokba áramló nagy mennyiségű vér ugyan fokozza az oxigénnel és energiával való ellátottságot, ugyanakkor az így kialakuló feszültség miatt csökken a végtagok rugalmassága. Ennek következménye a finom-és nagymozgások, például a kézügyesség, a szemkéz koordináció romlása. Nehezebbé, ügyetlenebbé válhat a futás is (Andersen és mtsai., 2016; Fenici, 2019), de az olyan viszonylag egyszerű műveletek is, mind a könnygázszóró palack és a bilincstok megfelelő sorrendben való felrakása (Huszár, 2011), vagy önmagában a bilincs használata is csak nehezen sikerülhet. Azt pedig számos kutatás (Morrison & Vila, 1998; Nieuwenhuys és mtsai., 2009; Verhage és mtsai., 2018) igazolja, hogy még ha alacsony nyomásszinten a rendőrök lövészeti teljesítménye jó is, de lényegesen leromlik, ha szolgálatban, vagy nagy nyomás alatt kell lőniük (90% feletti találati pontosság vs. 36-54% közötti találati pontosság). A lőfegyver kezelésében különösen fontos a bilaterális szimmetria jelensége, amely azt jelenti, hogy amit a testünk egyik oldalán csinálunk, azt önkéntelenül tükrözzük a testünk másik oldalának izommozgásában. Ezt elsősorban csecsemőkorban látjuk, de intenzív stressz hatására felnőtteknél is megjelenhet.

⁶ Motoros: mozgásos, a mozgások kivitelezése, az izmok irányítása és a mozgások koordinációja is ide tartozik, beleértendők a kismozgások és nagymozgások is.

Ez problémát jelent akkor, amikor például az egyik kéz rámarkol valamire, vagy ökölbe szorítjuk a kezünket, elvesztjük az egyensúlyunkat, vagy önkéntelenül összszeressenünk egy nagy zajtól (startle reakció), miközben a másik kéz mutatóujja a fegyver elsütő billentyűjén van. A nem szándékos lövések hátterében sokszor áll ez a mechanizmus (ezért különösen fontos a „finger discipline” megfelelő „beütése”) (Asken és mtsai., 2010).

Az izmokra ható változások befolyásolják a beszédszervek működését is, ezért a beszédképzésben és a verbalításban is megjelennek a stresszre jellemző változások: hadarás, ismétlések, nyelvbotlások, emelkedett hangszín, a száj kiszáradása, a hangerő változása (Baldwin és mtsai., 2019; Hansen & Patil, 2007).

Siddle (2008) 115-ös pulzushoz kötötte a finommotoros változásokat (például nehezebb bilincselés, artikuláció), és 145-ös pulzushoz a nagymozgások leromlását (például a futás nehézségeit).

Az intenzív stressz hatására általánosságban csökken a kognitív⁷ kapacitás és a racionális kontroll, mivel a vér eláramlik a magasabb rendű gondolkodási folyamatokat irányító, az ember racionális lényét jelentő agyi területektől (Andersen és mtsai., 2016; Krueger, 2008). A mentális teljesítmény meglehetősen gyorsan képes leromlani megterhelő körülmények között még akkor is, ha a feladat egészen könnyű vagy éppen nagyon fontos (Krueger, 2008). Elsősorban három – egymással szoros összefüggésben álló – terület érintett: a memória, a figyelem, a problémamegoldás.

Az extrém intenzív stressz egyes megfigyelések szerint elsősorban a rövidtávú, azaz a munkamemória működését és kapacitását érinti (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Krueger, 2008; Giovengo, 2017). Előfordulhat akár az egész eseményre, vagy bizonyos cselekvésekre vonatkozó emlékezetkiesés (az esetek felében, lsd. ábra), vagy torzulás (kb. minden ötödik esetben, lsd. ábra) (Asken és mtsai., 2010; Farkas & Végh, 2004; Fenici, 2019).

A mentális változások egyik központi eleme a figyelmi működés változása. Általánosságban elmondható, hogy aki intenzív nyomás alatt (akár a sportban, akár a szolgálatban) a koncentrációját képes megőrizni és jól használni, az lesz képes jól, és jobban teljesíteni. A stressz két módon befolyásolja a figyelem működését: beszűkíti és eltereli a fontos tényezőkről (Clares, 2020).

A figyelem egy korlátozott kapacitású forrás, tehát csak bizonyos mennyiségű adatfeldolgozás lehetséges (ezért nagyon nehéz két dologra is figyelni egyidőben). A figyelmi teljesítményünk úgy képzelhető el, mint egy reflektor, amelynek a fénye az arousal növekedésével szűkül, a csökkenéssel pedig szélesedik. Alacsony stressznél széles a reflektor fénye, jut fény (figyelem) a feladatra és a lényegtelen ingerekre is.

⁷ Kognitív: a megismerési, megértési, információfeldolgozási, és gondolkodási tevékenységek gyűjtőfogalma.

Ahogy az arousal nő, a mérsékelt szint felé közeledve eléri az optimális szintet, a feladathoz nem kapcsolódó ingerek kizáródnak, és a feladat kerül teljes feldolgozásra. Ahogy az arousal tovább nő, a reflektor fénye egyre szűkebb, és a kritikus elemekre fókuszált. Ez egy alapvetően adaptív folyamat, hiszen az életveszéllyel vagy súlyos sérüléssel fenyegető történések esetén gyorsan és egyszerűen kell döntéseket hozni, a beszűkült figyelem pedig éppen a túlélést jelentő gyorsaság érdekében kiszórja a nem létfontosságú információkat, és rávilágít a legfontosabb támpontokra. Így azonban már bizonyos feladatrészekre, valamint a gondolkodási folyamatokra sem fog kapacitás/fény jutni. Ezen a ponton a mentális túlterhelődés sokkal könnyebben és nagyobb valószínűséggel következik be, ami figyelmi vak-sághoz is vezethet (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Hullám & Gergely, 2017; Baldwin és mtsai., 2019; Clares, 2020).

A figyelem azonban nem csak nem jut bizonyos tényezőkre, hanem el is terelődhet a feladatról, a lényeges szempontokról és információkról. A fenyegetettségi helyzetekben megjelenő szorongás fokozza a személy önmagára irányuló fókuszát, aminek eredményeként egyre több figyelem fordul a feladattal nem összefüggő tényezőkre (a személy érzelmei, gondolatai, megjelenése, viselkedése, például mit fognak gondolni mások, leégetem magam, hogy nézek ki, stb.), és egyre kevesebb a feladathoz tartozó információkra (Kivimäki & Lusa, 1994; Krueger, 2008; Nieuwenhuys és mtsai., 2009) A figyelem ilyen jellegű elterelődése a szélesebb csapatszemplélettől, csapatperspektívától is egy szűkebb, individuális fókusz és ezzel az egyéni feladatmegoldások irányába történő tolodást jelent. Ez értelemszerűen rontja a csapat együttműködését és teljesítményét, az előre megállapított terv végrehajtását (Driskell és mtsai., 2008; Farkas & Végh, 2004) (Farkas & Végh, 2004; Driskell és mtsai., 2008). A stressz mellett a fáradtság is jelentős mértékben növeli a figyelem terelődését. Megjegyzendő, hogy az időnyomás és a zajterhelés viszont csökkenti (Clares, 2020).

Mindemellett károsodik az ítéletalkotás és problémamegoldás is, de még ha a teljesítmény nem is romlik le, a problémamegoldási mintázat akkor is megváltozik. Stressz alatt, és kiszámíthatatlan és veszélyesnek látott helyzetekben, mint amilyen egy problémás intézkedés is, hajlamosak vagyunk szorongással, esetleg kisebb-nagyobb pánikkal, vagy haraggal reagálni, ami megakadályozza az elemző és tisztán racionális gondolkodást. Ilyenkor a probléma általános és túlegyszerűsített észlelése jellemző, korlátozott a támpontok észrevétele, az alternatív megoldások megtalálása és figyelembevétele. Elvész tehát a mélyebb, részletekre is kiterjedő elemzés és a gondolkodás rugalmassága, alkalmazkodóképessége. Az irányítást átveszi a tapasztalati gondolkodási mód, ami azt jelenti, hogy a jól ismert, berögződött, automatikus stratégiáinkra támaszkodunk, amelyeket az érzelmek irányítanak, és az azonnali cselekvés felé hajtanak. Nem gondolkodunk, hanem „ösztönből”, reflexből, a magától értetődő, elsőként eszünkbe jutó, és ismerőssége miatt biztonságérzetet adó megoldást választjuk, és cselekszünk.

Fenyegetettség esetén ez jó, mert ez a működés nagyon gyors, és egyszerű döntéseket eredményez, és valós veszélyhelyzetekben a másodperc tört része alatt kell döntést hozni, nincs idő „agyalni”, ilyenkor a tapasztalati gondolkodásra és az automatikus reakciókra kell hagyatkozni. Ezek a megoldások azonban felületeseek, merevek, a helyzethez nem feltétlenül illeszkednek, és sokszor szervezetlenek lehetnek. Ezeket a reakciókat az érzelmek és reflexek vezérlik, ezért impulzívok is, így ilyenkor döntést hozunk már azelőtt, hogy minden lényeges információ a birtokunkban lenne, vagy azokat figyelembe vettük volna. Mindez pedig az irracionális reakciók, elhamarkodott döntések, túl merev és kizárólagos magatartás, és a taktikai hatékonyság elvesztésének receptje (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Driskell és mtsai., 2008; Hancock & Szalma, 2008; Kitaeff, 2019; Fenici, 2019; Baldwin és mtsai., 2019; Krueger, 2008).

Hogy ez mennyire így van, mutatja, hogy több, élethű tréning-szituációval dolgozó vizsgálat tanulsága, hogy még a szimulációban tapasztalt intenzív stressz is kimutathatóan rontja az intézkedők teljesítményét a fegyverkezelés, löpőpontosság, a helyzet uralása, a kommunikáció, a döntéshozás, és számos más készség területén (Farkas & Végh, 2004; Nieuwenhuys at al, 2009; Fenici, 2019). Az FBI kiképzéseinek adatai szerint élethű kiképzési helyzetekben (tehát még csak nem is éles szituációkban) nagy nyomás alatt a hallgatók 70%-ban hoztak rossz taktikai döntéseket, 70%-ban képtelenek voltak a felszerelés vagy eszköz működési akadályát elhárítani, 49%-ban pedig képtelenek voltak az irányítást megtartani a helyzetben (Giovengo, 2017). Magyar fegyveresek életű, fegyverhasználatot, kényszerítő eszközt is igénylő, intenzív stressz-szituációkkal történő kiképzésén hasonló tapasztalatokról számoltak be: szinte senkit nem a tanult szakmai ismeretek vezettek, hanem sokkal inkább az ösztönei, és olyan végrehajtási hibákat követtek el jellemzően (tehát nem egyszer-egyszer, hanem rendszeresen), mint hogy a fegyvert pánikszerűen üresre lőtték, a fegyver működési problémáját (akadály, üres) hangosan bejelentették, a fegyver ürülését nem vették észre, és azzal vívták tovább a tűzharcot, vagy épp a fegyver kiürülésével vagy találat kapásával az intézkedési feladatot is befejezettnek tekintették, nem merték ember ellen használni a fegyver még egyértelműen jogszerű szituációban sem, a találati pontosság értékelhetetlen volt, sem egymással, sem az előjáróval nem kommunikáltak, vagy akár kérésre átadták a fegyverüket az intézkedés alá vont személynek (Farkas & Végh, 2004). Nem csoda, hogy az éles helyzetben az a tapasztalat, hogy az emberek nagyon nagy valószínűséggel nem tudnak úgy reagálni, mint ahogy azt a normál képzés során megtanulták (Huszár, 2011).

Ezért nagyon fontos, hogy a kiképzés során a tapasztalati tár a megfelelő, hatékony megoldásokkal és tapasztalatokkal legyen feltöltve, az automatikus, azonnal kéznél lévő megoldások és reakciók jól legyenek rögzítve, és mélyre legyenek „beütve”, különben több kárt okozhatnak, mint hasznot (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Karacs, 2023).

A gyakorlás azért is fontos, mert ha a feladat, vagy annak részei annyira begyakoroltak, hogy automatikusan hajthatók végre, akkor az itt használt figyelem feloszabradulhat és másra használható, például a gondolkodás fegyelmének megtartására vagy újabb fontos információk felkutatására a környezetben (Hancock & Szalma, 2008).

2.3.1.5. Fekete - a lefagyás

A fekete állapotban a fiziológiai állapot extrém módon felfokozott, a szívritmus extrém magas (175 feletti), azonban a pszichés működés szélsőségesen alacsony szintre csökken, a teljesítőképesség összeomlik. Ez akkor történik meg, amikor a stressz, vagy akár pánik előnti a személyt, a hatalmas feszültséget a „hardver” nem bírja el, vagy amikor fehér állapotban, váratlanul éri az intenzív stressz az illetőt (mint például a lerohanásos intézkedéseknél az intézkedés alá vont személy esetében). Ilyenkor előfordulhat a lefagyás jelensége. Ez voltaképpen a mentális folyamatok súlyos, de csupán átmeneti működési zavara, és a komplex viselkedés teljes blokkja. Ez kontrollvesztett magatartásként, vagy átmeneti lebénultságként is megjelenhet (Farkas & Végh, 2004; Fenici, 2019; Gáspár & Regényi, 2021; Hullám & Gergely, 2017). Források több olyan esetről számolnak be, ahol az ütközet közepén a katonák a magas fokú stressz hatására pánikrohamot kaptak (Barna, 2019), úgy érezték, hogy nem tudnak nyelni, nem kapnak levegőt, vizeletüket, akár székletüket elengedték, vagy képtelenek voltak elengedni azt, ami a kezükben volt („death grip”) (Asken és mtsai., 2010). De nem ritka a lebénulás, süketség, teljesen irracionális és értelmetlen magatartások (például sírás, ordítás), fejvesztettség, tombolás, vagy fékevesztett agresszió megjelenése sem (Driskell és mtsai., 2008; Kubiak és mtsai., 2017; Markovič és mtsai., 2020).

Ilyen állapotban természetesen blokkolódnak a szakmai ismeretek és tapasztalatok, valamint a szigorú szabályok alkalmazásának kontrollja is, amelynek egy rendkívüli esemény esetében súlyos következményei lehetnek.

Ugyanakkor nagyon fontos tudatában lenni annak, hogy a lefagyással szemben senki nem immunis. Hazai tapasztalatok szerint az intézkedők 70-80%-ának nagyon korlátozott a teljesítménye az extrém stresszhelyzetben és 10-50%-ban fordul elő lefagyás (Farkas & Végh, 2004).

Bár a lefagyás megjelenésének a valószínűsége a megfelelő kiképzéssel és felkészüléssel csökkenthető, de előfordulhat, hogy hirtelen és váratlan események, a sok járulékos stresszterhelés, ami terheli a „rendszert”, és a személy állapotából (például fáradtság, sokadik intézkedés aznap, magánéleti problémák, stresszes munkakörnyezet stb.) adódó pillanatnyilag csökkent tűrőképesség összeadódva elvezet egy lefagyáshoz⁸.

⁸ Természetesen, ha valakinél ez rendszeresen előfordul, akkor olyan munkafolyamatokban kell őt alkalmazni, ahol nem éri extrém szintű akut stresszterhelés.

Ezt tudomásul véve a kiképzésbe be kell építeni azt is, hogy mi a teendő akkor, ha intézkedés közben azt vesszük észre, hogy egy társunkon a lefagyás jelei mutatkoznak (ő maga nem fogja ezt észrevenni, és képtelen ezt kontrollálni is). Ebben a helyzetben a megfelelő reakció az adott személlyel szemben intenzív inger alkalmazása (például az arcába ordítani), amennyiben ez nem használ azonnal, akkor pedig az eltávolítása a helyzetből. Az intézkedés után természetesen rendkívül fontos a történetek támogató megbeszélése, amelyben a szégyenkeltés abszolút kerülendő.

2.3.1.6. Megjegyzés

Fontos azt is látni, hogy ugyanezek a folyamatok zajlanak le az intézkedés alá vont személyben is a stressz hatására. Sőt, egy felszámoláskor alkalmazott taktikai fogások célja – meglepetés, gyorsaság, hirtelenség, nagy zaj, villanások, agresszív parancsok és kiabálás – éppen a fekete állapot, és az azzal járó tehetetlenség kiváltása az intézkedés alá vont személyből, mert ez előnyt ad az intézkedőknek (Asken és mtsai., 2010). Ugyanakkor ez azt is jelenti, hogy ugyanúgy csőlítésre, esetleg süketségre, az információk és az utasítások nehezebb feldolgozására kell számítani az ő esetükben is, és ennek megfelelően alakítani a kommunikációt.

2.3.2. Az egyéni változatosság

Mindamellet, hogy az intenzív stresszreakció, és az azzal járó biológiailag meghatározott folyamatok a teljesítőképeség általánosan jellemző változásaival járnak, a fentebb leírt általános lefutáson belül láthatóak egyéni változatok, mintázatok, fogékonyságok. Ez azt jelenti, hogy ugyanaz a stresszor is más hatást vált ki két személyből, sőt ugyanaz a személy is másként reagálhat a külső, vagy éppen a saját belső körülményeitől függően (például testi és/vagy mentális állapot, kipihentség, hormonális állapot, cirkadián ritmus⁹, egyéb stresszorok) (Steinberg & Kornguth, 2009; Asken és mtsai., 2010).

Továbbá az a feszültségtartomány, amely optimális, és az a határ, ahol már romlik a teljesítmény, egyénenként változó (Giovengo, 2017; Krueger, 2008). Az optimális övezet szélessége, illetve az optimális övezet felső határa részben veleszületetten meghatározott, egyszerűen idegrendszeri adottság (Steinberg & Kornguth, 2009). Ezért a kiképző részéről hiba abból kiindulni, és azt közvetíteni, hogy minden egyénnek ugyanazon a feszültség szinten kell optimálisan teljesíteni. A kulcs az, hogy mindenki számára meg kell találni az optimális feszültség szintet, amelyen a legjobban tud teljesíteni. Ezt gyakorlás közben ki is lehet tapasztalni, és teljesíteni a feladatot magas, valamint alacsony arousal-szinten is, majd értékelni, hogy melyik hozott jobb teljesítményt.

⁹ Cirkadián ritmus: a szervezet napi bioritmusa.

Ehhez mérten érdemes az intézkedésre az azt megelőző percekben felkészülni, felkészíteni: fokozni az arousal-szintet, „pumpálni az adrenalint”, olyanok között lenni, akik a leghangosabbak, viccelődnek és egymás hátát veregetik, vagy épp ellenkezőleg, ellazulni, a csendesebb társakkal lenni, vagy akár izolálódni a többiekől (Asken és mtsai., 2010).

Ide kapcsolható az a rajtlázhoz és rajtapátiához hasonló jelenség, amit Karacs (2023) figyelt meg küzdősportolók között a harc előtti szakaszban. Rajtlázban az egyén felpörög és túlmozgásossá válik, túlzott izgalmat, hangulatingadozást tapasztal és nem képes a figyelmét összpontosítani, esetleg bőbeszédűvé, ingerlékenyvé válik. Itt a harcolj és menekülj, egyébként nagyon is hasznos, harcra kész állapotba hozó aktivizáló mechanizmusai lépnek életbe. Ám problematikussá válhat, ha ez az állapot túl erősen és/vagy túl korán jelentkezik, mert elégeti a szervezet energiáit, és mire a harcra kerül a sor, kialakul az apatikus állapot. Amikor az apátia az uralkodó állapot, akkor az egyén sápadttá válik, benuválságot, zsibbadtságot, ólmos fáradtságot, dekoncentrátságot tapasztal, kiszalad belőle az erő, mozgása teljesen szétesik, és a harctól való félelmet él át (Rétsági és mtsai., 2011; Karacs, 2023).

A kezelés módja leginkább a figyelemelterelés. Karacs megfigyelése szerint a rajtláz harcost nyugtatni kell például légzőgyakorlatokkal, relaxációval, de más sportolóknál ez gyakran figyelemeltereléssel, zenehallgatással, olvasással, parancsok kondicionálásával, kabalákkal és rituálékkal történik. Rajtapátiás harcosnál pedig a lassú, fokozatos, és szintén figyelemelterelésként is hasznos bemozgatás, melegítés lehet hatékony (Rétsági és mtsai., 2011; Karacs, 2023).

Az adottságon és veleszületett hajlamon túl számos olyan körülmény van, amely alakítja azt, hogy az adott idegrendszer hogyan tud megküzdeni az őt érő behatásokkal. Ebben kiemelten fontosak a korábbi tapasztalatok. A rutin önmagában is csökkenti, a tapasztalatlanság, a helyzet ismeretlensége és az ezzel járó bizonytalanság és önbizalom-hiány emeli a stressz-szintet (Delahajj & Van Dam, 2017). Ezen felül továbbá, ha a korábbi megküzdési tapasztalatok pozitívak, akkor az egyén egyre inkább megfelelő lelkievel, kitartással viseli a kellemetlenségeket, a célokat lelkesítő erőként fogja fel, harcostársaival jó kapcsolatot épít ki, megfelelően tud figyelni, bátorsága fejlődik. Ha a korábbi megküzdési tapasztalatok negatívak, akkor ingerlékenység, düh, reményvesztettség, bizalomvesztés, esetleg fanatizmus, rossz fizikai állapot, kimerültség, emlékezetvesztés, érzéketek gyengülése, végső esetben képzelgés alakulhat ki (Schild, 2014). Ezért különösen fontos, hogy a kiképzés alatt a személy milyen tapasztalatokat gyűjt be. Mindez nagyban befolyásolja a személy kiképzettségébe vetett hitét, kontrollérzését és ezáltal önbizalmát is.

2.3.3. A beállítódás

Míg a legtöbb embernél az intenzív stressz – általános és egyéni jellegzetességek szerint – a feszültség növekedésével egyre inkább rontja a teljesítményt, vannak olyanok is, akiknek a teljesítményét többnyire nem rontja, sőt javítja a nagyfokú nyomás (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Krueger, 2008). Fenici (2019) kimutatta, hogy lövészeti versenyen a versenyzők pulzusa 180, vagy akár 200 fölé is ment, de a lövészek nagyon másféle szubjektív stresszélményről számoltak be. A kutatások azt mutatják, hogy minél nagyobb fiziológiai feszültség tapasztalható a stresszes helyzetekben, annál nagyobb a változás a döntéshozásban - akár pozitív akár negatív irányban. A különbség a személy helyzetértékeléséből és megéléséből adódik, amely automatikusan, tudattalanul és nagyon gyorsan történik meg. A helyzet kihívásként való értelmezése jobb teljesítményhez vezet még intenzív feszültség esetén is (részletesebben lsd. A SZEMLÉLETMÓD fejezetben), de leginkább a lassabban kifejlődő helyzetekben (Kelley és mtsai., 2019).

2.3.4. A feladat nehézsége

A stressz teljesítményre gyakorolt hatásáról beszélve említést kell tennünk a végrehajtandó feladatok nehézségének szerepéről.

A feszültség szintje optimális szintje feladatonként is változik annak komplexitásától függően. Ha relatíve egyszerű feladatot hajtunk végre, akkor sokkal szélesebb az optimális feszültségövezet, és minél komplexebb feladatot hajtunk végre, a teljesítmény annál hamarabb és annál meredekebben indul hanyatlásnak az optimális feszültség szint átlépésével (Giovengo, 2017). Azonban az, hogy mi számít komplex és egyszerű feladatnak, nagyrészt függ a kiképzettségtől is. Az ember ugyanis rendkívül komplex feladatokat is végre tud hajtani (például az autóvezetés), anélkül, hogy tudatában lenne, mennyire bonyolult is az, amit csinál, vagy ez jelentősebb erőfeszítést jelentene neki. Ehhez azonban több évnyi gyakorlás kell, mert ennek eredményeként válik mindez automatikussá, és ami automatikussá vált, az már kevés figyelmet igényel, és könnyű feladattá válik (Hancock & Szalma, 2008).

3. A TRÉNING MÁSODIK SZAKASZA: A TECHNIKÁK ÉS KÉSZSÉGEK MEGTANULÁSA ÉS BEGYAKORLÁSA

A tréning második szakaszának célja az, hogy olyan készségeket tanítson és gyakoroltasson be a résztvevőkkel, amelyek segítenek az intenzív stressz fizikai és mentális hatásaival való megküzdésben. Ezek a készségek felvértezik az intézkedőket olyan eszközökkel, amelyekkel nem csak minimalizálni tudják a teljesítményromlást, meg tudják őrizni teljesítőképességüket, hanem a stresszre pozitívan tudnak reagálni, és a fejlődésre tudják azt felhasználni. Számos stresszkezelési stratégia és technika beépíthető a tréning ezen szakaszába. Ezek lehetnek általános készségek is, mint a kognitív kontroll, a mentális gyakorlás vagy a fiziológiás kontroll, de lehetnek feladatspecifikus stratégiák is, mint a döntéshozatal gyakorlása (Clares, 2020; Driskell és mtsai., 2008).

Az alábbiakban az alapvető elveket és technikákat vesszük sorra, melyek a tréningezés során, illetve akár az éles szolgálat során segítik a stresszhez való hozzászokást és annak kezelését. Ezek között több kifejezetten pszichológiai készség van, ám ennek ellenére a legjobb az, ha azt a pszichológus nem külön blokkban oktatja, hanem a kiképzővel közösen, a fizikai és intézkedéstaktikai kiképzés részeként, abba szervesen integrálva vezetik be. Hiszen a test és az elme egyrészt nem elválaszthatók egymástól, másrészt a szinkronban történő elsajátítás és gyakorlás lehetővé teszi ezek együttes, összekapcsolt rögzülését és aktiválódását (Asken és mtsai., 2010).

3.1. Fokozatosság

A rendészeti kiképzésnek része kell, hogy legyen a stressz és a nyomás, ugyanis bármilyen cselekvést hajtunk végre az intenzív stresszhelyzetben, a testet és az agyat arra tanítjuk, hogy azt spontánul tegye. Minden stresszes pillanat egy lehetőség arra, hogy a stressz alatti ösztönös reakciókat kialakítsuk, átalakítsuk (Giovengo, 2017). De a stressz bevezetésének rendkívül fontos eleme a fokozatosság. A kutatások azt mutatják, hogy a kezdeti, alapozó tanulás nyugodt körülmények között a leghatékonyabb, majd a megtanult készségeket először a tréninghelyzetben gyakoroltatják be, és aztán fokozatosan történik a különböző stresszfaktorok melletti gyakorlás bevezetése (Meichenbaum, 2007).

Az alapvető elsajátítás tehát nyugodt, koncentrációt lehetővé tevő körülmények között zajlik. Ezután gyakorlás következik, még mindig nyugodt körülmények között egészen addig, míg a tanult készségek ilyen körülmények között stabilá nem válnak.

Ha ez megtörtént, akkor elkezdődhet a minél élethűbb stresszfactorok (például egyszerre cseréljen tárat és adjon jelentést, a kellemetlen és hangos zajok, tömeg kiabálása, intézkedők ócsárlása, fáradtság, időnyomás stb.) bevezetése, eleinte egyesével, szintén lehetőséget adva a megszokásnak, begyakorlásnak, stabilizálódásnak, semmiképpen nem elborítva velük a kiképzést alatt állókat. Ezután lehetséges egyszerre két, majd ezután több stresszfactorral való terhelés, ezek változtatása, de még mindig a gyakorlási (tehát nem élethű) helyzetben (Giovingo, 2017).

A magas szintű teljesítményhez ezért szükséges az olyan körülmények közötti gyakorlás, amely a legjobban utánozza azokat a feltételeket, amelyek között majd éles helyzetben sor kerül a tanultak alkalmazására (Baldwin és mtsai., 2019) – de ez már a tréning harmadik szakaszának feladata lesz.

3.2. Túltanulás, automatizálás

Az ember rendkívül komplex feladatokat is végre tud hajtani, például az autóvezetés, sport, vagy egy intézkedés, anélkül, hogy tudatában lenne, mennyire bonyolult is az, amit csinál, vagy ez jelentősebb erőfeszítést jelentene neki. Ehhez azonban több évnyi gyakorlás kell, mert ennek eredményeként válik mindez automatikussá (Hancock & Szalma, 2008). Az automatikus, és automatikussá gyakorolt mentális és fizikai, mozgásos készségek kevés figyelmet igényelnek, és ezért kevésbé érzékenyek a stressz hatásaira (Baldwin és mtsai., 2019; Clares, 2020). Ha azonban a feladatvégrehajtásban kevés az automatikussá gyakorolt elem, azok mind igénylik az odafigyelést, és ezzel foglalják a – biológiai stresszválasznak köszönhetően egyébként is jelentősen lecsökkent – mentális kapacitásvárakot, és sokkal könnyebben és hamarabb következik be a „hardver” túlterhelődése. Amennyiben ehhez még hozzáadódik az is, hogy a feladat nehéz és bonyolult, akkor a hatékony végrehajtás összeomlása szinte borítékolható.

Továbbá, ahogy azt már korábban is láttuk, éles helyzetben, és különösen közelharc során az automatizmusok és reflexek átveszik az irányítást (Kubiak és mtsai., 2017). Arra kell törekednünk, hogy ez ne véletlenszerűen történjen, hanem a kiképzés során „beütött” automatikus harci és intézkedési készségek lépjenek életbe (Kubiak és mtsai., 2017).

Ezért a kiképzésben és a felkészülésben rendkívül fontos a gyakran használt és mindig ugyanúgy végrehajtott elemek (például bilincselés, felszólítás stb.) úgynevezett túltanulása, túlgyakorlása (azaz a készség stabilizálódásán túl). Egy-egy reakció vagy készség túltanulása azért szükséges, mert ennek során a gyakorolt viselkedéses elemek automatikus adaptív válaszként épülnek be, rutinná és automatizmussá válnak, „beütik” őket a tapasztalati tárba. Ezek a készségek pedig kevesebb figyelmet igényelnek.

Ezért egyrészt kevésbé zavarhatók meg, másrészt az ilyen elemek automatikus, gondolkodás és figyelem nélküli végrehajtása éles helyzetben a figyelmi kapacitást már nem köti le, és az így felszabaduló erőforrások lehetővé teszik azt, hogy a korlátozott kapacitású feladatkoncentráció azokra a bonyolultabb feladatokra forduljanak, ahol rugalmasságra és kreatív változtatásokra van szükség a stresszhelyzetben (Kivimäki & Lusa, 1994; Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020). Fontos kitétel, hogy nem csak a fizikai készségek igénylik a folyamatos gyakorlást, hanem a mentális készségek is. Gyakori tévhit, hogy ha valami „pszichológiai”, akkor elég beszélni vagy hallani róla, de ez korántsem így van. Az optimális eljárás az, ha a fizikai gyakorlással együttesen, azzal szinkronban állandóan használatban vannak a mentális készségek és például a kommunikációs fordulatok is (Asken és mtsai., 2010).

Az automatikus, szinte reflexszerű válaszok és készségek szisztematikus oktatás és rengeteg gyakorlás során alakulnak ki, amihez időre van szükség. A Schneider és Schiffrin (1977) kutatási eredményei szerint körülbelül 2100 ismétlés után látható az automatizmus kialakulása és rögzülése – legyen szó akár egy bilincslésről, egy elvezető fogásról, egy légzőgyakorlatról vagy gyors relaxációról. A jó hír az, hogy ebbe a 2100 ismétlésbe beletartoznak a mentális gyakorlás során elvégzett gyakorlatok is.

Mindenképpen szem előtt kell tartani azt, hogy csak olyan intézkedési, viselkedéses vagy mentális elemeket szabad túlgyakoroltatni és „beütni”, amelyeket mindig, minden körülmények között azonosan kell végrehajtani. Továbbá fontos azt is tudni, hogy a már kialakult automatizmusokat nagyon nehéz megváltoztatni, ha egyszer már rögzültek, ezért létfontosságú, hogy azokat pontosan és a megfelelő módon sajátítsák el és gyakorolják a tanulók már a folyamat kezdetétől (Kivimäki & Lusa, 1994).

3.3. Mentális gyakorlás

A mentális gyakorlás a feladat gondolatban történő elpróbálását jelenti úgy, hogy közben valós fizikai mozgás nincs jelen (Driskell és mtsai., 2008). Ebben a technikában az egyén képzeletben végigmegy egy forgatókönyvön, és a lehető leg részletesebben és legélethűbben elképzeletben a feladat végrehajtásához szükséges lépéseket, illetve azt, ahogyan azokat végrehajtja (Clares, 2020).

A mentális elpróbálás voltaképpen egy természetes folyamat vagy készség, és mind megtapasztalhatjuk, amikor gondolkodunk egy közelgő feladaton vagy intézkedésen. Ami azonban a rendszerek számára igazán hatékony pszichológiai eszközzé teszi a teljesítmény és a mentális ellenállóképesség fejlesztésére, az a kiépítésbe való beépítés és szisztematikus használat (Asken és mtsai., 2010).

A technika használata leginkább az élsportban ismert. A mentális gyakorlás hatása a stressz alatt nyújtott sportteljesítményre jól dokumentált számos sportágban, például az íjászatban, kosárlabdában, karatében, teniszben (Shiple & Baranski, 2002). Összefoglaló kutatások azt mutatják, hogy bár nem annyira hatékony, mint a fizikai edzés, de a mentális gyakorlásnak is komoly teljesítményjavító hatása van (Driskell és mtsai., 2008). Újabban már rendőrökkel végzett kutatásokban is hatékonynak bizonyult, mégpedig a fiziológiai stresszreakciók csökkentésében (Arnetz és mtsai., 2009). Egy kutatás (McDonald, 2006) szerint a rendőrök 40%-a egyébként is használja a mentális elpróbálást, és leginkább azok, akik taktikailag tapasztaltak. Legtöbbször pedig olyankor használják, amikor az intézkedés helyére tartanak éppen, a lehetséges reakciók elpróbálására, illetve mentális listaként az intézkedésre való felkészülésben (Asken és mtsai., 2010).

A mentális gyakorlásnak számos területen van haszna. A módszer segítségével fejleszthetők a mozgásos készségek, az önbizalom, motiváció (Slimani és mtsai., 2016). Használható a fegyverhasználat, a közelharc, a kommunikáció gyakorlására. Minden olyan készség fejlesztésére alkalmas, amelyeknél a végrehajtás adott sorrendben történik. Különösen alkalmas a különböző szituációkban lehetséges és optimális válaszok átgondolására, megtervezésére, gyakorlására. Az intézkedés részleteinek elképzelése során ugyanis nem csak annak gyakorlása történik meg, de ellenőrizhetők azok a pontok is, ahol bizonytalanság, elakadás vagy hibalehetőség van, és kialakíthatók az erre adandó válaszok (Asken és mtsai., 2010). Ez kiemelten hasznos lehet olyan feladatok esetében, amelyek nagyon komplexek (Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020). Ebben az esetben a tényleges végrehajtást megelőző tervezés, mentális lepróbálás különösen fontos. Ugyanis, ha a részfeladatok sorrendjére, egymásra épülésére és szisztematikus végrehajtására van egy konkrét tervünk, és legalább mentálisan már végrehajtottuk, akkor jobban tudunk koncentrálni, beosztani az időnket, és beosztani az energiánkat a munkafolyamat során (Harris és mtsai., 2008).

Nagyon jól használható a technika az olyan feladatoknál is, amelyek tényleges végrehajtása nagyon veszélyes lenne. A mentális gyakorlással azonban az ilyen forgatókönyvek is tréningezhetők, ám biztonságos módon (Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020). Alkalmazható továbbá az olyan helyzetek elpróbálásánál, amelyek annyira ritkán történnek meg, hogy emiatt alig, vagy egyáltalán nem adódik lehetőség a gyakorlásukra (Driskell és mtsai., 2008).

Mindezeknél a helyzeteknél a mentális gyakorlás lehetővé teszi az egyén számára, hogy bővítse az agy tapasztalati eszköztárát, amelyhez stresszes intézkedési helyzetben automatikusan nyúl majd. Ezáltal csökkenti a meglepetés-faktort is a valós szituációkban, hiszen az agy úgy fog emlékezni, hogy az adott helyzettel találkozott már. Ráadásul így olyan tapasztalatokkal bővíthető a repertoár, amelyek egyébként nagyon nehezen gyakorolhatók a valóságban (Driskell és mtsai., 2008; Asken és mtsai., 2010; Clares, 2020).

További haszna a mentális gyakorlásnak, hogy használatával frissen tarthatók a készségek, ami különösen azoknál a készségeknél különösen fontosak, amelyek a gyakorlás hiányában leginkább „berozsdásodnak” (Asken és mtsai., 2010). A mentális jelenetben továbbá elképzelhető maga a stressz és a nyomás és az ehhez kapcsolódó testi érzetek és érzelmek is, ezáltal a megküzdési stratégiák is gyakorolhatók (Clares, 2020).

Bár az önbizalom elsősorban az intézkedésekre való megfelelő mentális felkészülés eredménye, a szükséges és kívánt érzelmi reakciók elképzelésével és mentális gyakorlásával is fejleszthető. Amikor valaki azt mondja, „már látom, hogy ezt el fogom szúrni”, akkor valójában leépíti a saját önbizalmát, növeli a saját szorongásszintjét, és kudarcra programozza magát. Ezzel szemben a sikeres végrehajtás, a jó megküzdés és az optimális belső válaszok elképzelése és gyakorlása növeli az önbizalmat és a mentális szívósságot, és csökkenti a szorongást (Asken és mtsai., 2010).

Minden harcosnál előfordulnak olyan álmok, amelyek a teljesítményszorongásról és a kudarcról való félelemtől szólnak. Még a legelitebb egység tagjai is álmodnak időnként azzal, hogy besül a fegyverük, vagy képtelenek egy intézkedési feladatot végrehajtani a kritikus pillanatban. Fontos tudni, hogy ezek az álmok nem jelentenek problémát, előfordulásuk általános. Kezelésükben pedig szintén hatékony lehet a mentális gyakorlás. Nem kell mást tenni, mint újra elképzelni az álmot, de ezúttal másmilyen, pozitívabb, hatékonyabb akciókkal, és sikeres befejezéssel, majd ezt a változatot gyakorolni a mentálisan (Asken és mtsai., 2010).

A mentális gyakorlásnál nagyon fontos, hogy a készségek vagy egy intézkedés mentális elpróbálása, és ehhez a megfelelő forgatókönyv a lehető legrészletesebb és legéletszerűbb legyen (Markovič és mtsai., 2020). A részletesség azonban nem elegendő. Ahogyan a fizikai túltanulásnál is, ha a mentális gyakorlás hanyag, vagy hibás, akkor a való életben való kivitelezés is hanyag vagy hibás lesz. Ha képzeletben nem tudja az egyén sikeresen végrehajtani az akciót, akkor nagy valószínűséggel a valóságban sem fogja tudni. Ezért létfontosságú, hogy a mentális gyakorlás, az elképzelt forgatókönyv kidolgozása és az elképzelt akciók végrehajtása precíz és alapos legyen. Továbbá fontos, hogy a fókusz sokkal inkább a folyamatra, mintsem az eredményre javasolt helyezni, mivel a maximális eredményt a készségek vagy tervek lehetőleg hibátlan kivitelezése hozza meg (Asken és mtsai., 2010).

További lényeges szempont, hogy bár az itt használt imaginációt gyakran nevezik vizualizációnak is, ám ez félrevezető. A vizualizáció ugyanis csak arra utal, amit látunk egy intézkedés során vagy képileg elképzelünk. Egy igazi intézkedés során azonban minden érzékszerv aktívan részt vesz, ezért fontos, hogy a kiképzésben használt mentális gyakorlásnak és imaginációnak is minden érzékszervet működtető képzeleti módot kell használnia. Tehát nem csak azt kell elképzelni, amit az egyén látna, hanem azt is, amit hallana, amit érezne mind fizikailag, mind érzelmileg, és a szagokat és ízeket is.

Az összes érzékszerv használata abban is segít, hogy a képzeletben gyakorolt készségek a lehető leghatékonyabban legyenek átvihetők a valós szituációra (Asken és mtsai., 2010).

A gyakorolt forgatókönyvet érdemes előre átgondolni, megbeszélni, és leírni, és a gyakorlás kezdeti szakaszában azt valakivel felolvasatni, például a kiképzővel, vagy még inkább a kiképzésben közreműködő pszichológussal. A gyakorlásnak nem kell feltétlenül egyedül zajlania, azt a kiképzésben csoportos formában is be lehet építeni. Később, amikor ez már beépült az egyéni rutinokba, nincs szükség a külső vezetésre. Önállóan, bárhol és bármikor el lehet végezni - egy kényelmes székben otthon, az edzőterem közepén állva, de épp egy jármű hátsó ülésén is a helyszínre tartva.

Egy ilyen forgatókönyvre lehet példa az alábbi egyszerű szituáció, mely természetesen igény szerint alakítható, felhasználható, cserélhető.

Ülj egy kényelmes székbe, lazulj el, és csukd be a szemed! Minden instrukciónál képzeld el pár pillanatra a jelenetet, és lépj tovább a következő instrukcióra! Mind-egyiket olyan élénken képzeld el, amennyire csak lehetséges! Tartsd fenn a fókuszot, és ne engedd, hogy a gondolataid elkalandozzanak!

Vegyél egy mély levegőt taktikai légzéssel, majd kezdj normálisan lélegezni! Közben engedd, hogy az intézkedési helyzettel kapcsolatos képek kerüljenek felszínre az agyadban! Mondjuk, hogy ez egy olyan helyzet lesz, amikor erőszakosan be kell hatolnod egy helységbe! Használd minden érzékedet! Gondold végig, hogy mit láatsz! Gondold végig, hogy mit hallasz! Gondold át, hogy mit érzel a testedben, és éld át, mit érzel érzelmileg! Azt is gondold és éld át, hogy milyen szagokat és ízeket érzel! Érezd a gépjármű zötykölődését, ahogy megáll veled! Halld az ajtó kinyílását, és lásd, ahogy a külső fények beáramlanak, amikor kinyílik az autó ajtaja! Érezd, ahogy a lábad földet ér és megtámaszkodik, ahogy kiszállsz a gépjárműből! Lásd, ahogy az egységed többi tagja is kiszáll és halld a tompa hangokat, ahogy az ő lábuk is földet ér és elhelyezkedik! Lásd az épület ajtaját és ablakait, ahogy közeledsz! Érezd, ahogy pásztázod az épületet és a környezetet és keresed a veszélyforrásokat! Lásd az egységet, ahogy feláll, és érezd a finom lökéseket és súrlódásokat, ahogy mindannyian pozícióba helyezkedtek! Majd gyorsan fókuszálj vissza a behatolási pontra! Lásd, ahogy az eszköz az ajtóra kerül! Érezd, ahogy a várakozás, önbizalom, és készenlét emelkedik a testedben! Halld a hangosbemondót, ahogy elhangzik az azonosítás, és a felszólítás! Halld, ahogy a kos döng az ajtón! Lásd, ahogy a törmelékdarabok repülnek! Halld, ahogy az ajtó törik! Érezd a lökések és ütközések erejét! Halld, ahogy a döngésektől csengetni kezd a füled, míg ezt az érzést felváltja a bajtársaidtól érkező utasításokra való koncentráció! Lásd, ahogy a törmelékek és az ajtó darabjai ott vannak a bejáratban! Lásd és érezd a széttört anyagok porát, ízét, szagát a levegőben! Lásd a törmeléket az helységben! Ahogy bemész és a sarokra fordulsz, lásd a célszemélyeket, ahogy megadják magukat, letérdelnek a kezüket és ujjukat a fejük mögött összekulcsolva! Lásd és érezd, ahogy pásztázod a helyszínt további célszemélyeket, fegyvereket, tiltott tárgyakat, és veszélyforrásokat keresve!

Érezd a folyamatos éberséget és készenlétet, amíg biztos nem vagy benne, hogy minden biztonságos! Halld a „Tiszta!” kiáltásokat és érezd az elégedettséget, ahogy a célszemélyeket elvezetik! Érezd a hideg víz ízét, ahogy csökkented a készütséget, leállsz, és felkészülsz a távozásra! Élvezd az elégedettség és a siker jóleső érzéseit egy pár pillanatig, amíg ki nem nyitod a szemed, magabiztosnak és erősnek érezve magad! (Asken és mtsai., 2010)

A mentális elképzelésnek annyira hasonlítania kell a fizikai kivitelezéshez, amennyire csak lehetséges. Hasznos – de nem elengedhetetlen – ha a mentális gyakorlás abban a környezetben történhet, ahol a valós végrehajtás is történni fog. Bár ez a gyakorlás mentális, nem kell végig nyugodtan ülni, nyugodtan lehet apró mozdulatokkal lejátszani azokat a mozgásokat, amiket az egyén épp elképzel. Ilyenkor nem kell teljes erővel és sebességgel mozogni, hanem elég kicsi, finom mozgásokat végezni, ezáltal még jobban átélhetők az elképzelt.

A mentális gyakorlás hatása akkor lesz optimális, ha az valós időben történik, tehát körülbelül azzal a sebességgel, mint a valós végrehajtás. Hasznos lehet – mint a fizikai tréningnél – ha egy készség gyakorlását először lassítottan kezdjük, de végül el kell jutni a valós idejű mentális végrehajtáshoz, ahogyan az a fizikai tréningnél is történik. A mentális gyakorlásnak követnie kell a valós képességbeli változásokat, fejlődést is.

Az imaginációnak abban is követnie kell a realitást, hogy feltétlenül tartalmaznia kell a jelenethez kapcsolódó érzelmeket is. Különösen így van ez akkor, amikor nehéz vagy negatív szituációk gyakorlása történik, mint például, hogy valaki fegyvert fog ránk, elakad a lőszer a fegyverben, behatolás egy olyan épületbe, ami másként van elrendezve, mint amire számítottunk, vagy hogy egy bajtárs megsérül. Így nem csak a mozgásos és gondolkodási elemek kerülnek gyakorlásra, de a nagy nyomással való megküzdés is.

Minden forgatókönyvnél, de kiemelten az ilyen nehéz, negatív szituációknál kritikus fontosságú, hogy sosem szabad megállni a problémás pontnál, hanem mindig tovább kell haladni egy olyan pontig, ahogy a probléma kezelése sikeres. Ahogyan az élsportban vagy a harcművészetben az intézkedések során is mindig történnek hibák, de a győzelemhez nem a tökéletes végrehajtásra van szükség, hanem a lehető legkevesebb hibára, és az azokból való gyors helyreállásra. A mentális edzés és mentális gyakorlás során létrejöhet egy olyan érzelmi beállítódás, amelyben a kitartás, a cselekvés, a hibák és a meglepetés kezelése vésődik be és válik reflexes reakcióvá. A jó válaszok és megoldások elképzelésével törölhetők a hibás válaszok és viszonyulások és újraprogramozhatók a jó megoldások (Asken és mtsai., 2010). Ezért fontos mindig a sikert elképzelni, és annyira részletesen és annyira realiztikusan kidolgozni az elképzelt forgatókönyvet, amennyire csak lehetséges (Markovič és mtsai., 2020).

3.4. Vezetett hibázás

A klasszikus, megerősítésen alapuló tanulási, és kiképzési elképzelések szerint a kiképzési feladatokat úgy kell megtervezni, hogy a hibázások előfordulása a lehető legminimálisabb legyen. Intuitíve helyesnek érződik, hogy törekszünk a jó megoldások megtanítására, és a hibák elkerülésére (vagy akár büntetésére), a kudarcélmények hiánya pedig várhatóan növeli a résztvevő motivációját, valamint csökkenti a szorongását. Meglepő módon azonban, azok a tréningek, ahol a hibázást megengedik, és tanulási lehetőségként használják, jóval hatékonyabbnak bizonyultak. A tanulási folyamat során ugyanis nagyon hasznos azt is megtapasztalni, hogy hol és hogyan lehet hibázni, és ezeknek a hibáknak mi a következménye. A hibák továbbá lehetőséget adnak a visszajelzésre és a korrekcióra, ezen keresztül támogatják a tanulási stratégiák fejlődését, valamint a tudás átvitelét más helyzetekre, gazdagítják a tapasztalati tárat, és fejlesztik az önismeretet és az önbizalmat. Ráadásul a tréningek és gyakorlások során a hibákat, minden igyekezet ellenére sem lehet elkerülni, viszont megfelelő megközelítéssel a kiképző azt a tréning hasznára fordíthatja (Driskell és mtsai., 2008; Lorenzet és mtsai., 2005).

A hibázások egyik megközelítésében egyszerűen csak hagyjuk, hogy a hibák előforduljanak, ahogy természetesen adódnak a gyakorlás során. Ekkor a várható hibák száma, gyakorisága, típusa nem látható előre. Másrészt az is lehetséges stratégia, hogy a hibákat kiváltjuk, szándékosan előidézzük, például a feladat komplexitását növeljük, vagy információkat szándékosan visszatartunk a tréning kulcsmozzanatainál. Bár ez a megközelítés nem biztosítja, hogy minden személy ugyanazokat a hibákat fogja megtapasztalni, mégis növeli az előfordulás esélyét és gyakoriságát az előző megközelítéshez képest (Lorenzet és mtsai., 2005).

További lehetőség, hogy a hibákat hatékonyan beépítjük a feladat vagy a tréning struktúrájába. A legtöbb kiképző pontosan tudja, hogy egy adott feladatnál melyik rész vagy melyik instrukció lesz a legnehezebb a hallgatóknak, mik a tipikus hibák. Amikor a hallgatók elérik a feladat nehezebb, problematikusabb részeit, akkor úgy irányíthatja őket, hogy hibázzanak, világossá téve azt, hogy a hibázás várt és elvárt része a tanulási folyamatnak. Ezzel bebiztosítjuk, hogy a kiképzés alatt ugyanazokat a hibákat tapasztalják meg, majd a kiképzőtől megkapják a megfelelő támogatást a hibák korrigálásához (Lorenzet és mtsai., 2005). A kutatások azt mutatják, hogy a beépített hibázással dolgozó tréningen részt vett hallgatók nyújtják a legjobb teljesítményt, önmagukat is hatékonyabbnak érzik, és stabilabb önbizalmat fejlesztenek ki (Lorenzet és mtsai., 2005; Driskell és mtsai., 2008).

Mind a megengedett, mind az indukált hibázásos megközelítés hátránya lehet, hogy előfordulhat, hogy a kiképzett a saját képességeinek, korlátainak, netán alkalmatlanságának tulajdoníthatja a hibákat, ami frusztrációhoz vezet, és az önbizalom csökkenéséhez. Amennyiben azonban a hibázás mintegy kötelező része a feladatnak, akkor a hibázásokat a személyek nem a saját képességeiknek és korlátaiknak tulajdonítják, így a motivációjuk és önbizalmuk nem csökken (Lorenzet és mtsai., 2005; Driskell és mtsai., 2008).

Rendkívül fontos, hogy a hibák ne maradjanak kijavítás nélkül, hogy a hibás megoldás „át legyen ütve” a tapasztalati és az érzelmi tárban is. Ez történhet önkorrekciónal is, amikor a hallgató saját maga oldhatja meg a hibákat a kiképző vagy más személy támogatása nélkül, ami fejleszt az önbizalmát és az önismeretét. Ugyanakkor biztosabb a támogatott korrekciós módozat, amikor a hiba és a jó megoldás is a kiképzővel megbeszélésre, majd javításra kerül. Ilyen módon a kiképzésben többi résztvevő is hasznosíthatja a hallottakat és látottakat, és biztosított, hogy a hallgatók megfelelő stratégiákat tanuljanak meg (Lorenzet és mtsai., 2005).

Ez utóbbi lehetőséget maximalizálja a komplexebb gyakorlatok videóra való rögzítése és utólagos elemzése. Ez különösen a kommunikációt is igénylő, szituációs gyakorlatok esetében felbecsülhetetlen értékű (a harmadik szakaszban, az élethű helyzetekben történő gyakorlás során pedig elengedhetetlen).

Különösen a rendészeti szervek szervezeti kultúrájából adódóan rendkívül fontos a hibák támogató és bajtársias atmoszférában történő megbeszélése és javítása. Nagyon fontos azt megértetni és elfogadtatni, hogy a kiképzés során nem csak szabad, hanem hasznos is hibázni, mert ebből mindenki tanul, sőt akár az intézkedéstaktikai tudás is gazdagodhat. Ez az a biztonságos terep, ahol ki lehet, és ki kell próbálni dolgokat, ötleteket, fogásokat, szerepeket, stílusokat – következmények nélkül. Ha nem válik be, akkor az nem egy éles helyzetben fog kiderülni, hanem a kiképzésen, ahol tanulni lehet belőle, és újra lehet próbálni.

3.5. Egyszerűsítés a döntéshozásban, sablonozás

A formális, elemzésen alapuló döntéshozás azt kívánja a döntéshozótól, hogy részletes, alapos, szisztematikus módon kutassa fel az információkat, vegye számba az összes lehetséges döntési alternatívát, és mindegyiket alapos értékelésnek vesse alá, mielőtt döntést hoz (Driskell és mtsai., 2008). Azonban a nagy nyomású, stresszes helyzetekben a döntéshozóknak, intézkedőknek nincs lehetőségük arra, hogy az ilyen időigényes elemzési lépéseket lefolytassák. Ezekben a helyzetekben hatalmas az időnyomás, mert azonnali választ igényelnek, gyorsan és egyszerűen kell döntéseket hozni. Ahogy láttuk már korábban, a beszűkült figyelem pedig éppen a túlélést jelentő gyorsaság érdekében kiszórja a nem létfontosságú információkat, és rávilágít a legfontosabb támpontokra, és így bizonyos feladatrészekre, valamint az elemző gondolkodási folyamatokra sem fog kapacitás jutni, és a mentális túlterhelődés is sokkal könnyebben és nagyobb valószínűséggel következik be (Kowalski-Trakofler és mtsai., 2003; Hullám & Gergely, 2017; Baldwin és mtsai., 2019; Clares, 2020). Ezért ilyen helyzetben a kimunkált, mindenre kiterjedő, elemző döntéshozást elvárni kimondottan ellenjavallt, és ez el is lehetetleníti azt a mechanizmust, ami illeszkedik a helyzet követelményeihez. Ehelyett érdemes a kiképzésbe olyan tréningelemeket is beépíteni, amelyek az egyszerűsítésre helyezik a hangsúlyt, de mindeközben precízek (Driskell és mtsai., 2008).

Ez lehetséges például viselkedési, vagy válaszsablonok kialakításával és begyakorlásával, különösen döntési, és még inkább a kommunikációs terepen. Például a büntetés-végrehajtási területen tipikus jelenség, hogy másik zárkába való költöztetésnél egy fogvatartott látszólag együttműködik, de közben az utasítás valahogy mégis végrehajtva, mert húzza az időt az ismételt felszólítás ellenére, és ezért a helyzeti feszültség egyre inkább fokozódik, „kezd érne” a kényszerítő eszköz alkalmazása. Ekkor az intézkedő kollégának nem kell mélyen elemeznie a helyzetet, vagy vitába bocsátkoznia a fogvatartottal, hanem a begyakorolt sablon szerint reagálhat, például: „XY. fogvatartott, kap öt percet, öt perc múlva visszajövök, és költözik, amit összezsomagolt, az jön magával, a többi itt marad” (nagyon fontos az elhangzottak következetes végrehajtása).

Az ilyen sablonok kidolgozása, begyakorlása és alkalmazása jelentős terhelést képes levenni a mentális feldolgozásról, ami stressz alatt egyébként is beszűkült. Nem csak azért, mert nem kell rajta gondolkodni, hanem azért is, mert segít abban is, hogy az intézkedés minden résztvevőjét megtartja a saját szerepében, és ezzel csökkenti a feszültséget és bizonytalanságot is.

3.6. Változatosság

Az intézkedések jó megoldásának egyik kulcseleme a rugalmasság és alkalmazkodóképesség. Ez azt jelenti, hogy a személy képes szakmai ismereteit, viselkedését, reakcióit úgy formálni, hogy az a lehető legjobban passzoljon a feladathelyzethez, annak követelményeihez. Az intézkedésekben ugyan vannak természetesen azonos elemek, de például a szociális magatartást, a szóhasználatot, az alkalmazott agresszió mértékét, az arányosságot minden alkalommal igazítani, illeszteni kell az adott helyzethez. A kiképzés „laboratóriumi” körülményei között tanultakat át kell vinni a változatos valós intézkedési helyzetekre.

Az intézkedési helyzetekben sokszor tapasztalat intenzív stressz azonban éppen lerontja a rugalmasságot, és pont a gondolkodás rigiditásához, merevségéhez vezet: a figyelmünk fixálódik egy dologra, és nem tudunk kilépni abból a meggyőződésből, hogy az adott helyzetet csak azon az egy adott módon lehet megoldani, amit mi éppen erőltetünk.

A kiképzésben a rugalmasságot és a tanultak más típusú helyzetekre való átvitelét fejleszti, ha a kiképzés során számos különböző példát és példafeladatot kapnak a hallgatók. Minél változatosabb a gyakorlás, annál többet tesz a rugalmas és gördülékeny helyzeti alkalmazkodásért. A legjobb, ha ez érvényesül abban, ahogy a kiképzési anyag bemutatásra kerül, a különböző kiképzési kontextusok, szituációk alkalmazásában, és a feladatok különböző szerepből való elvégzésében. Ez utóbbi különösen fontos: megtapasztalni mindenféle szerepet, és kiemelten az intézkedés alá vont személy pozícióját is. Ez nem csak rendkívül értékes visszajelzést ad a személy számára, de az intézkedéstaktika fejlesztéséhez is adalékokkal szolgálhat (Driskell és mtsai., 2008).

3.7. A figyelmi kontroll gyakorlása

Az intenzív stressz egyik nagyon markáns hatása, illetve a stressz alatt látott mentális változások háttérében álló egyik legfontosabb jelenség a figyelem működésének változása, és a koncentráció irányításának megnehezülése. A nagy nyomású helyzetekben a figyelem egyrészt beszűkül, másrészt a személy önmaga és belső történései felé fordul (a személy érzelmei, gondolatai, megjelenése, viselkedése, például mit fognak gondolni mások, leégetem magam, hogy nézek ki, stb.). Ez különösen igaz akkor, ha ezek az ingerek negatívak, mert a figyelem nagyon könnyen tapad az erős negatív érzelmi töltéssel bíró ingerekre. Intézkedési helyzetben azonban többnyire a figyelem kifelé irányuló fókusza az ideális, hogy tudatában legyünk, mi történik körülöttünk, különösen, ha a befutó információkra kell koncentrálni, vagy el kell terelni a figyelmet a fáradságról vagy fájdalomról. A stressz okozta beszűkülés viszont elvonja a figyelmet egyrészt a kívülről érkező információkról és a feladatról, másrészt a csapatperspektíváról, ami mind rontja a hatékony megoldást. Továbbá nem csak elterelődik a figyelem a fontos információkról, hanem megnehezül a tanult magatartások és sablonok alkalmazása is (Kivimäki & Lusa, 1994; Krueger, 2008; Nieuwenhuys és mtsai., 2009; Asken és mtsai., 2010). Ráadásul, ha ez a figyelmi fókusz a belső kellemetlen érzéseken marad, akkor a stressz tovább nőhet, a zavaró gondolatok, a szorongás egyre inkább elboríthatja a személyt, és ez az ördögi kör akár pánikos állapotig, lefagyásig is sodorhatja – a lefagyásra is hajlamosabbak azok a személyek, akiknek a figyelme jobban terelődik, illetve kevésbé képesek azt tudatosan irányítani (Gröpel & Mesagno, 2019). Ezért nem jó, ha a harcossal fennmarad a belső fókusz, mert akkor a helyzetet jóval ijesztőbbnek érzékelheti, mint amilyen az valójában (Asken és mtsai., 2010).

Mindezek miatt a magas szintű teljesítmény legkritikusabb faktora – legyen szó intézkedésről vagy élsportról – a figyelem irányításának képessége, hogy a személy a megfelelő időben a megfelelő dologra tudjon koncentrálni (Asken és mtsai., 2010). Jó hír, hogy vannak olyan technikák, amelyek segítségével a figyelem kontrollálásának, a feladatra való tudatos koncentrálás és az irreleváns gondolatok kizárásának képessége edzhető (Clares, 2020).

A figyelem-fixálás tréning egy egyszerű gyakorlat erre a célra. Arra szolgál, hogy erősítse a koncentrációs képességet, ami az intenzív stresszhelyzetekben sokszor a legnehezebb dolog. Természetesen csak akkor hozza meg a kívánatos eredményeket, ha a gyakorlás rendszeres, és szokássá válik. Az alábbiak szerint végezhető:

1. Ül le egy csendes helyen, válassz egy, a szolgálattal összefüggő tárgyat (például sisak, jelvény, fegyver) és koncentrálj rá! A cél, hogy csak és kizárólag erre a tárgyra fókuszálj, és semmi másra.
2. Figyeld meg az alakját, a karcolásait, a részleteit!
3. Az elmédben csak ezzel a tárggyal kapcsolatos gondolatokat engedj létezni!

4. Tartsd fenn ezt a fókuszt 15-30 másodpercig, majd fokozatosan növeld az idejét két percig!

Az, hogy milyen hatékonyan tartható fenn a koncentráció, jól jelzi a figyelem fegyelmességét. Ha olyan gondolatok jelennek meg, amelyek nem erre a tárgyra vonatkoznak (például *Miért csinálom ezt a hülyeséget?*, *„Volna ennél jobb dolgom is”*, *„Ez unalmas”*), akkor ezek mind a figyelem elkalandozását, fegyelmességének csökkenését jelzik. Ha ez történik – és meg fog történni – nem kell frusztrálttá válni, egyszerűen csak visszairányítani a figyelmet a tárgyra.

Az időt lassan és fokozatosan javasolt növelni két percig. Ha ezt sikerült, el lehet kezdeni bevezetni alacsony intenzitású zavaró tényezőket, például bekapcsolni halk zenét, tévét, és megfigyelni, hogy így is fenntartható-e a koncentráció. Ha igen, akkor fokozható a zavaró tényezők intenzitása (például a hangereje). Így is gyakorolni kell addig, amíg a figyelem fegyelmessége stabilá válik, majd ismét fokozható a zavaró tényező intenzitása a való életből származó hangok használatával (például miközben egy bilincsre koncentrálsz a figyelem, szirénázást, kiabálást, fegyvertűzet lehet hallgatni). Ezzel elősegíthető a begyakorolt figyelmi képesség éles helyzetre való átvitele. Ezután lehet gyakorolni valós körülmények között, például vonaton, ha biztonságos, akkor a szolgálati kocsiban, majd kint a terepen.

Variálható a gyakorlat a figyelem váltogatásával például a tárgyról a zavaró tényezőre, majd vissza, szűk fókuszból tágra, majd vissza (Asken és mtsai., 2010).

Bár kissé ellentmondásos, de szintén a figyelmi gyakorlatok közé tartozik, és a stressz okozta csőllátás kialakulását hivatott megakadályozni a vizuális szkennelés, amit elsősorban a lőfegyver használatával összefüggésben említenek. Ez azt jelenti, hogy a fegyver tokba rakása előtt a stresszes szituációkat – például lőfegyverhasználatot – követően a személy vizuálisan megvizsgálja a környezetét, és ezzel tudatosan elszakítja figyelmét és tekintét attól a ponttól, amelyre beszűkül. Az optimális alkalmazáshoz – tehát hogy ez éles szituációban automatikusan, reflexszerűen működjön – érdemes ebből is szokást csinálni a kiképzés és a gyakorlások, de akár a fegyver tisztítása során is. A vizuális szkennelés azonban egyáltalán nem csak a fegyver használata esetén alkalmazható, hanem minden olyan intézkedési elemhez köthető, és a gyakorlása során bevezethető, amely rendszeresen előfordul és jellemzően emelkedett feszültség szinten (például bilincselés, behatolás stb.) (Asken és mtsai., 2010).

További gyakorlat a figyelmi-kontroll tréning, melynek alkalmazásával könnyebben visszaállítható a megfelelő figyelmi fókuszt, amikor valami váratlan dolog eltereli a figyelmet, amikor a stressz kellemetlen szintre emelkedik, amikor hiba történt és nehéz túllépni rajta, miközben már a következő történésre vagy feladatra kell koncentrálni.

Ez a gyakorlat akár behatolás előtt az ajtó előtt állva is elvégezhető, vagy a helyszíntre tartva az autóban is, akár csoportosan a szakasz vezetőjének kezdeményezésére is. Hatékonytágot természetesen akkor várhatunk tőle, ha rendszeres gyakorlással megteremtettük annak alapjait. A gyakorlat lépései:

1. Állj vállszéles terpeszbe, térded enyhén hajlítva, egyik lábad legyen elől (tipikus karateállás)! Ha ülsz, a talpad akkor is lazán, de stabilan támaszkodjon a földön!
2. Lassan vegyél egy mély levegőt!
3. Lassan lélegezz ki, és hagyd a szemed becsukódni!
4. Hagyd, hogy a teljes figyelmi fókuszod a súlypontodon nyugodjék!
5. Nyisd ki a szemed és adj magadnak egy orientációs parancsot valamilyen taktikai utasítás gondolati megjelenésével vagy kimondásával (például „tölts”, vagy „sorakozz”, vagy akár „koncentrálj”)!
6. Térj vissza a tevékenységedhez!

Ebben a gyakorlatban a kulcsszavak szükség esetén lehetnek olyanok is, amelyek az optimális belső állapotot jelentik és azt aktiválják, például „erő”, „reagálj”, „fókuszálj”, „gondolkodj”, „tisztá”. Ezek olyan szavak, amelyek abszolút egyéniek és személyre szabottak, érdemes megkeresni azt a szót, amely az egyén számára a leginkább kapcsolódik az ideális állapothoz és az igazán jó intézkedés-élményhez, és készenlétbe helyezik őt (Asken és mtsai., 2010).

Végül fontos figyelmi készség a figyelem megosztása. A magas stresszel járó intézkedési helyzetek ugyanis gyakran együtt járnak azzal, hogy az eredeti feladathoz még továbbiak adódnak hozzá, ami azzal jár, hogy a figyelmet meg kell osztani. Az egyes feladatrészek esetleges újdonsága vagy ismeretlensége pedig még tovább növeli a stresszszintet, ezzel tovább rontja a figyelmi működés rugalmasságát. Ugyanakkor a figyelem megosztása szintén fejleszthető képesség, még hozzá rendkívül egyszerű módon: rendszeresen gyakorolni kell egyszerre több feladat végrehajtását, vagy több készség egyidejű gyakorlását (Asken és mtsai., 2010).

Megjegyzendő azonban, hogy a figyelemmegosztás készségspecifikusan fejlődik. Ez a kiképzés számára azt jelenti, hogy realiztikus párosításokban kell gyakoroltatni (Driskell és mtsai., 2008). Tehát olyan készségeket kell egymással párban és szimultán gyakoroltatni, amelyek a valós intézkedés során is együtt fordulnak elő (Clares, 2020). Például behatolás előtt az alakzat felvétele és a felszólítás elmondása mindig, a gyakorlás során is együtt történjen. Ez azért is hasznos, mert így együtt rögzülnek, és valós intézkedés során nem marad el egyik sem, mert az egyik elem automatikusan hívja elő a „párját”.

A leírt gyakorlatok könnyűek, ugyanakkor – nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy – rendszeres gyakorlást igényelnek.

Ahogy a testi izmaink fejlesztése és szinten tartása is csak rendszeres, szokás-szerű (és az egyéni igényeknek és sajátosságoknak megfelelő) gyakorlással lehetséges, ez ugyanúgy igaz a mentális „izmaink” fejlesztésére és karbantartására is. A rutinba való beépítéssel azonban a fejlődés gyors, az eredmények hamar jelentkeznek, és abszolút mértékben hasznosulnak. Az optimális feszültség optimális figyelmi működést hoz, de az optimális figyelmi működés is optimalizálja a feszültség szintet. Ez a kettő pedig a nyomás alatt nyújtott megfelelő teljesítmény alfája és omegája (Asken és mtsai., 2010).

3.8. Horgonyzás

Szintén a figyelem akaratlagos irányítására és a sodró stressz hatások közepette történő „újrakalibrálásra” szolgálnak az úgynevezett horgony-gyakorlatok. A fő alapelvek a figyelem akaratlagos irányítása a külvilág felé, vagy a saját testen kívülre, vagy olyan erős érzéklet kiváltása, amely önkéntelenül magához rántja és magára összpontosítja a figyelmet (Asken és mtsai., 2010; Gröpel & Mesagno, 2019). Ezek a gyakorlatok, technikák szintén alkalmazhatók akár bevetés közben is, akár az autóban a helyszínre tartva, vagy behatolás előtt az ajtóban állva. Az alábbi technikák példák, de ez a lista bővíthető a fenti elveknek megfelelően.

- Figyelj a körülötted lévő hangokra; ha csend van, adj ki hangot! (például dúdolás, kopogás, csettintés, taps, dobogás a lábbal)
- Nézz le a lábfejre!
- Helyezd a súlyod a lábfejre és nyomd bele a talajba, amilyen erősen csak tudod!
- Nézz rá erősen a kezedre!
- Masszírozd a halántékokat!
- Szopogass mentolos vagy egyéb erős ízű cukorkát!
- Szagolj bele valami erős illatú dologba! (erre a célra tarthatsz magadnál ilyesmit)
- Vegyél kézbe valamit, ami a közeledben van, és figyelj arra, hogy milyen érzés, a felülete, a súlya, a hőmérséklete, a nagysága, a színe! (erre a célra tarthatsz is magadnál egy kavicsot, pénzérmét, vagy más apró dolgot)
- 5-4-3-2-1 módszer: Regisztrálj 5 dolgot, amit hallasz, 4 dolgot, amit láatsz, 3 dolgot, amit érintesz maximum onnan, ahol ülsz, 2 dolgot, amit szagolsz, 1 dolgot, amit ízlelsz!
- Mondj el egy rövid mondókát!
- Használ horgonyzó mondatokat! Például „November 7-e van, délelőtt 11 óra. Kissé esik, de azért még látható a nap. Az autó dökög alattam. A társaimmal vagyok, akikben megbízok.”
- Használj horgonyzó képet, például egy filmből, ami jó hatással van rád, vagy képzelj el, ahogy a lábadba egy suhanó gepárd izmai kerülnek! (vannak, akik Hulkot képzelik el átalakulás közben, vagy azt, hogy ők maguk alakulnak át Hulk-ként)

- Szorítsd öködbe és engedd el a kezed! (Asken és mtsai., 2010; Artz & Saleh, 2022)

3.9. Fiziológiai kontrolltechnikák

A sikeres intézkedésnek alapfeltétele – egyes kiképzők szerint „Szent Grálja” – a stressz hatására jelentkező arousal megértése és kontrollálása. Az ilyenkor tapasztalható, és az intézkedésben valaha részt vett rendészek által jól ismert jelenségek nagyrészt a nagy mennyiségű adrenalinnak – az adrenalinfröccsnek – köszönhető, amely a szervezetünket ilyenkor elárasztja (Williams, 2004). A fiziológiai kontroll technikák az adrenalinfröccs nemkívánatos testi reakciónak kezelését vagy csillapítását teszik lehetővé. Arra törekednek, hogy a nyugalmat, higgadtságot, laza és kontrollált állapotot hozzanak létre a testi funkciók tudatos alakítása által. Kutatási eredmények (Andersen és mtsai., 2018) is igazolják, hogy azok a rendőrök, akik az autonóm idegrendszer modulálására alkalmas technikákat tanultak, jóval kevesebb hibás döntést hoztak intézkedési feladatokban és gyorsabban állt helyre a szervezetük a stresszhatás után. Ezek az eredmények ráadásul hosszútávúnak bizonyultak (Baldwin és mtsai., 2019).

A fiziológiai reakciók kontrollálásának a céljára elsősorban légzőgyakorlatok és relaxációs gyakorlatok alkalmazhatók, melyek lényege a légzés és az izomfeszülés tudatos kontrollálása (Driskell és mtsai., 2008).

3.9.1. Légzőgyakorlatok

Az autonóm idegrendszer által szabályozott reakcióink közül kettőt tudunk tudatosan is irányítani és ezek közül az egyik a légzés (a másik a pislogás) (Asken és mtsai., 2010). A légzésnek jóval több funkciója van, mint a vér oxigén és széndioxid szintjének szabályozása. Ezen kívül a légzés maximálisan igazodik az anyagcseréhez, az érzelmi állapotunkhoz, a gondolatainkhoz, a légzésünk azonnal reagál, ha fájdalmat, szorongást, pánikot, örömet, vágyat vagy megkönnyebbülést élünk át, és ez a hatás oda-vissza működik (Severs és mtsai., 2022). Ha a légzésünket tudatosan elkezdjük a kívánt irányban alakítani, akkor az visszahat az idegrendszerre és ezzel a többi, tudatosan nem irányítható működésre is. Ha tehát lassabban kezdünk lélegezni, akkor lassul a szívverésünk is, csökken a vérnyomásunk, és nyugodtabbá válunk. Ezért a higgadtság a nyugodt, egyenletes ritmusú lélegzetvétellel kezdődik (Bolgár & Szternák, 2005). A légzőgyakorlatok, vagy légzési technikák ráadásul rendkívül egyszerűek, akár közvetlenül az intézkedés előtt, de akár közben is végezhetőek. Ezeket a gyakorlatokat gyorsan el lehet végezni, amikor arra van szükség, hogy az egyén éber és mindenre kész legyen, járőrözés, őrzési feladat, várakozás, megfigyelés közben. Alkalmazhatók akkor is, amikor össze kell szedni magunkat, egy erőszakos intézkedés után, üldözés után, vagy bármilyen erőszakos konfrontáció után.

A hatékonyság és az egyszerűség miatt egyes szerzők mellett érvelnek, hogy a légzőtechnikák megtanulását a kiképzés kötelező részévé kellene tenni (Asken és mtsai., 2010; Grossman & Christensen, 2008).

A legegyszerűbb légzőtechnika, amelyet itt említhetünk, a sóhajtás. A sóhaj funkciója mind élettani, mind pszichológiai szempontból az egyensúlyi állapot visszaállítása, mintegy újraindító-gombként működik. Mentális téren a sóhaj segít egyik pszichofiziológiai állapotból átváltani egy másikba. Pszichés területen legszorosabban a megkönnyebbülés érzéséhez kapcsolódik, tehát ahhoz, amikor egy negatív érzelmi állapot befejeződik vagy megszakad, egy negatív állapotból egy kevésbé negatív állapotba való átmenetkor. Nem csak gyakrabban sóhajtunk megkönnyebbülés idején, de maga a sóhaj is elősegítheti a megkönnyebbülés érzését. Ez jelentős mértékben köszönhető annak, hogy a sóhajtás előtt az izomfeszültség fokozatosan egyre nő, majd a sóhajtással történik meg a kiengedés és a feszültség oldódása. Ugyan ez a hatás leginkább a spontán megjelenő sóhajtások esetében tapasztalható, az utasításra történő mély lélegzetvétel is eredményez megkönnyebbülést, különösen akkor, ha az alkalmankénti utasításra történő sóhaj áttevődik olyan helyzetekre is, amelyek visszaállítást igényelnek (Vlemincx és mtsai., 2010, 2016, 2022). A sóhaj tehát hasznos visszaállító („reset”) eszköz lehet stresszes állapotokban, érdemes tehát feszült helyzetben tudatosan egyet vagy kettőt sóhajtani, de nem többet. Ha ugyanis túlzásba esünk és a testünk igényét túllépjük, az káros is válhat, széleskörű testi tünetek megjelenéséhez, és akár pánikhoz is vezethet (Vlemincx és mtsai., 2016).

Egy további alkalmazható technika az úgynevezett taktikai légzés (más néven dobozlégzés), melynek lépései:

- 4 másodperc orron át való lassú belégzés (orron be, két, három, négy)
- 4 másodperc benntartás (tart, két, három, négy)
- 4 másodperc szájon át történő lassú kilégzés (szájon ki, két, három, négy)
- 4 másodperc kinntartás (tart, két, három, négy)
- 4 ismétlés

(Grossman & Christensen, 2008; Asken és mtsai., 2010; Markovič és mtsai., 2020).

A mély légzés során a rekeszizom intenzíven összehúzódik és ellazul, ami azonnali nyugalomérzést eredményez. A hasi légzés egy ilyen mély légzőtechnika. A helyes és mély hasi légzésnek komoly haszna van a harcoss számára, mert feszültséget enged el a szervezet, és szinte azonnal a nyugalom és önbizalom érzését adja. Ezt akkor lehet használni, amikor csillapítani kell a testet, de nem kell állandóan hasi légzést folytatni. A hasi légzést a következő módon lehet gyakorolni.

- Tedd az egyik kezéd tenyérrel a hasadra, a másik kezéd tenyérrel a mellkasodra! Ha mellkasi légzést végzel, akkor a mellkasodon lévő kezedet fogod emelkedni és süllyedni látni. Ha egyenesen ülsz, akkor a rekeszizom szabadon van, ami segít a hasi légzésben, de a hasi légzés egyébként ter-

mérszentesen adódik akkor, amikor a hátadon fekszel. Ebben a testhelyzetben nézd meg, hogy a hasad jobban emelkedik és süllyed-e, mint a mellkasod, mert ez jelzi a hasi légzést! Lélegezz lassan és letről, a rekeszizomból! A hasad ilyenkor kitágul, és a hasadon lévő kezed emelkedik és süllyed.

- Húzd össze az ajkaid, mintha szívószálon keresztül lélegeznél! Ez is segít abban, hogy a rekeszizomból lélegezz.
- Lélegezz az orrodon keresztül!
- A légzést inkább le-fel folyamatként képzelj el, mintsem ki-be folyamatként!
- Emlékezz rá, hogy a hasi légzés nem jelent feltétlenül mély levegővételeket, hanem lassú, csendes légzést, ami a feszültség kontrollálásához és csillapodásához vezet! (Asken és mtsai., 2010)

A mély és lassú légzést képekkel is össze lehet kötni, például az alábbi módon:

- Állj úgy, hogy a lábaid vállszélességben vannak egymástól, és az egyik láb bad előrébb van, a térded kissé hajlítotak!
- Lassan és mélyen lélegezz be, mint a hasi légzésnél!
- Lélegezz ki és lassan csukd be a szemeid, miközben elképzelsz egy falevelet vagy egy madártollat, ahogy lebeg és lassan, lassan ereszkedik lefelé... egyre lejjebb és lejjebb... míg végül megpihen, lassan leereszkedve a súlypontodra, a köldöködre.
- Nyisd ki a szemed, és térj vissza az eredeti tevékenységedhez!

Ezt a módszert eleinte biztonságos és csendes, nyugodt helyen javasolt gyakorolni. De gyakorlással nagyon hamar gyorsan, nyitott szemmel, bármilyen testhelyzetben, fókuszáltan és tudatosan is elvégezhető még a káosz közepette is (Asken és mtsai., 2010).

3.9.2. Relaxáció

A sportpszichológiai szakirodalomban is számos tanulmány mutat rá arra, hogy a csúcsteljesítményt mentális oldalról milyen hatékonyan támogatják a különböző relaxációs technikák (Shiplely & Baranski, 2002). A stressz egyik elsődleges hatása ugyanis az izmok megfeszülése, ez okozza többek között a stressz-eredetű fejfájásokat is, de a gyors kifáradást és az ilyenkor látható pontatlanságot, vagy szokásostól eltérő ügyetlenséget is (Asken és mtsai., 2010). A relaxációs módszerek nagyon hatékony eszközei lehetnek a test és az elme kontrollálásának és lecsillapításának, és egy relaxációt követő bevetésnél a test is kevesebb energiát és oxigént használ ahhoz, hogy az ellenfelet legyűrje. Nem véletlen, hogy több világklasszis sportoló felkészülésének eszenciális eleme a meditáció, jóga, relaxáció: Serena Williams, Novak Djokovic, Andy Murray, Maria Sharapova, Kobe Bryant, Michael Jordan, LeBron James, Lewis Hamilton, Jenson Button, Cristiano Ronaldo, Tiger Woods, Tom Brady mind létkérdésnek tartják a mentális felkészülés ezen formáját (Ennis-Hill, 2015; T. Jones, 2022).

Ennek ellenére a relaxációt övező szkepticizmus a rendészetben világszerte általános, pedig tévedünk, ha azt gondoljuk, hogy ezeket a módszereket csak a sportolók használják. A jóga katonai alkalmazása régre nyúlik vissza. Szikh harcosok alapvető gyakorlata volt például a kundalini jóga, vagy gondoljunk csak a samuráj harcosok meditációs gyakorlataira. A jóga és meditáció, mindfulness gyakorlatok pedig az USA mai modern hadseregében általános gyakorlatként léteznek. Márpedig ha a SEAL egységek rendszeresen jógáznak, akkor annak testi és mentális hatásai számunkra is megfontolásra érdemesek (Asken és mtsai., 2010; Rees, 2011; Lothes és mtsai., 2013). Ideális lenne, ha relaxációs eszközöket minden hivatásos megkapná már az alapkiképzés elején, hogy ez segítse őket, amikor intenzív stresszel néznek szembe, hogy ellenállóbbak legyenek, hogy a túlélésüket segítsük, és hogy hosszú és sikeres karrierjük legyen a rendészet területén (Giovengo, 2017).

A relaxációs módszerek sokfélék lehetnek: nagyon specifikus instrukció mellett történő tréningyszerű gyakorlás, önálló vagy vezetett gyakorlás, fizikai vagy mentális relaxáció (Schlosser, 2012). Azonban minden módszer a pszichés és testi egyensúly kialakítására törekszik azáltal, hogy áthangolja a pszichés-és izomtónust a sokszor ismétlődő gyakorlás útján, melynek során az idegrendszert és az izomrendszert tanítjuk a zavaró ingerek felhalmozódásából vagy a túl erős ingerekből adódó túlfeszültségek megszüntetésére vagy enyhítésére (Bodolai és mtsai., 2016).

A rendészetben is használható módszereket az alábbiakban röviden említtem meg, mivel egy-egy módszer részletes bemutatása is jelentősen túlmutat e kötet keretein. Ugyanakkor biztatom az olvasót arra, hogy tájékozódjon ezekről a technikákról, akár az online elérhető források, még inkább azonban a szolgálati helyen elérhető pszichológus segítségével.

- Meditáció – Sokan úgy képzelik, hogy a meditációhoz órákig lótuszülésben kell ülni és füstölőket égetni, ez azonban tévedés. A meditáció olyan gyakorlat, melynek lényege a figyelem és tudatosság szándékos irányítása és összpontosítása, a mentális folyamatok akarattalagos irányításának erősítése (Schlosser, 2012). Meditálni, relaxálni lehet otthon egy kényelmes székben, a szolgálatban egy csendes helyen, de akár a szolgálati autóban is, egy homokzsáknak támaszkodva, az ágyban elalvás előtt, vagy ébredés után, de még akár sétálás közben is. Ez lehet csak minden nap egy pár perc csend, amikor kiürítjük az agyunkat. Lehet annyi, hogy kényelmesen leülünk egy csendes helyen, és ismételtünk egy olyan szót, vagy kifejezést, ami az ellazultságot jelenti a számunkra. A hagyományos meditációban ez a szó vagy kifejezés a mantra. Fontos a szóra vagy kifejezésre fókuszálni és engedni, hogy az ellazulás megtörténjen. Az ellazulást nem lehet erőltetni, csak engedni, hagyni a nyugalmat kialakulni (Asken és mtsai., 2010).
- Mindfulness – A meditációhoz kapcsolódik a manapság rendkívül elterjedt mindfulness, vagy éber tudatosság.

Ez voltaképpen egy olyan meditáció, amely nem tartalmaz vallási elemeket, így jóval elfogadhatóbb a nyugati kultúrában, a katonai és a rendészeti kiképzésekben (Stanley és mtsai., 2011; Christopher és mtsai., 2018; Zanesco és mtsai., 2019; Withrow és mtsai., 2023). Az éber tudatosság lényege az elme akaratlagos, és az adott pillanat belső és külső történéseitől elfogulatlan figyelme. Az éber tudatosság gyakorlása során az elmét arra tanítjuk, hogy lecsendesedett, éber és nyitott maradjon, a jelennel foglalkozzon úgy, hogy eközben nem ítélik, és nem értelmez, csak észlel, megfigyel, és engedi zajlani a történéseket. Ez azt is jelenti, hogy saját gondolatainkat, érzéseinket, érzeteinket sem értelmezzük, ítéljük meg, csak elfogadjuk és megfigyeljük őket. A mindfulness gyakorlat során ezt az állapotot tartjuk fenn és gyakoroljuk, hogy olyan készséggé váljon, amely aztán az élet minden területére kiterjed (Schlosser, 2012), és intézkedés közben is használható.

- Jóga – A jógában is nagyon fontos a ritmikus légzéstechnika és a relaxáció, de ezt összekötik testpozíciók kitartásával, nyújtó és lazító gyakorlatokkal, illetve dinamikus mozgásokkal. Ahogyan a meditáció, a jóga is „lomtalanítja” az elmét, ellazítja a testet, ezáltal javítja a gondolkodást, összpontosítást, tanulást, döntéshozást (Asken és mtsai., 2010; Bodolai és mtsai., 2016). A jógának számos fajtája létezik. A gyakorlás megfelelő elsajátításához és az individuálisan legmegfelelőbb fajta megtalálásához érdemes felkészült jógaoktató segítségét igénybe venni. A befektetés mindenképp megéri, mivel a jóga legfontosabb hatása az önuralom, amely az intézkedéseket végrehajtó hivatásos állomány körében rendkívül értékes tulajdonság.
- Autogén tréning – Ez a módszer könnyen megtanulható, de a tanulási fázis autogén tréning oktató segítségét igényli, ám azt követően bármikor teljesen önállóan végezhető. A módszer alapfokú elsajátítása 12-15 alkalmas képzés során történik, illetve ezen felül szükséges a napi rendszerességű gyakorlás. Az autogén tréning egy tudatosan egymásra épülő önszuggesztív gyakorlatsor, egymást követő koncentrált lazításokkal, melynek során különleges pszichés állapotban kapcsolódnak össze a biológiai, vegetatív automatizmusok és annak változásai, ezáltal a személy önállóan lesz képes szabályozni életfunkcióit (Bodolai és mtsai., 2016). A hat alapgyakorlat, melyből a tréning áll a végtagok elnehezülése, a végtagok átmelegedése, a légzés kontrollja, a szív működés kontrollja, a hasi szervek átmelegedése, és a homlok hűvösségének érzése (Tringer László, 2010). Könnyen belátható, hogy az alapgyakorlatok pontosan azokat a saját testi folyamatokat tanítják meg szabályozni, amelyeket a legfontosabb kontrollálni egy nagy nyomás alatt végrehajtott intézkedési helyzetben.
- Progresszív relaxáció – A passzív módszerekkel ellentétben ez a módszer egy testileg és szellemileg is aktív módszer, ezért talán jobban passzol a cselekvés-orientált rendészeti területhez. Lényege a test különböző izmainak, izomcsoportjainak (a kéz és a kar izmai, majd a váll és nyak, a mellkas, a has, a lábak és a lábujjak) megfeszítése majd elengedése, és a két állapot

közti különbség tudatosítása (Bodolai és mtsai., 2016). Ez a módszer arra tréningezi az izmokat, hogy ellazuljanak és elengedjék a feszültséget. Amikor az izmok ellazultak, akkor a test többi része is reagál, csökkenni kezd a szívverés, a vérnyomás, lassul a légzés. Ez a módszer abban is segít, hogy az izmokban lévő feszültség könnyen felismerhető legyen. Ha az izmokat már a megfeszülés első jeleinél ellazítjuk, akkor sokkal könnyebb ezt a folyamatot visszafordítani, mintha már nagyon erős feszültségnél próbálkoznánk vele. A progresszív relaxáció egy hatékony, nagyon egyszerűen, bárhol és bármikor használható eszköz a feszültség csökkentésére – a rendszeti és katonai állomány körében, és minden olyan területen, ahol nagy nyomás alatt kell koncentrálnak maradni (Asken és mtsai., 2010).

Amikor az ember mélyen ellazult állapotban van, akkor fogékony az önszuggesztíóra, ezért a relaxált állapotokat össze lehet kapcsolni kulcsszavakkal vagy kifejezésekkel. Ez bármi lehet, ami az ellazult állapotot és a koncentrátságot jelenti az egyén számára. A kulcsszóra történő koncentráció a test és elme ellazítása közben összekapcsolja a kettőt: a kulcsszót és a test ellazulását. Gyakorlással hamar elérhető az, hogy csupán a kulcsszó gondolati megjelenésére, vagy elsuttogására beinduljon a testben az ellazulás. Ezt néhányszor ismételni kell ahhoz, hogy rögzüljön, időnként pedig érdemes újragyakorolni, újrarögzíteni a kapcsolatot, így a kulcsszó önmagában a relaxáció bekapcsoló gombjává válik. A kulcsszót a későbbiekben lehet helyettesíteni akár egy mozdulattal (például ökölbe szorított kéz), vagy képekkel is (Asken és mtsai., 2010; Clares, 2020).

A relaxáció rendkívül hasznos eszköz az önuralom fejlesztésében, ugyanakkor néhány szempontra figyelmet kell fordítani. A relaxáció gyakorlást igényel, ellenkező esetben nem várhatók tőle eredmények. Másodsor, a relaxáció egy alapkészség, és nem csodaszer. Harmadsor, amennyiben szomatikus betegsége van az egyénnek, akkor a relaxáció alkalmazhatóságával kapcsolatban tájékozódnia kell egy orvos segítségével. Végül pedig, a relaxáció alkalmazása odafigyelést igényel különösen akkor, ha az egyén nagyon fogékony az ellazulásra, és nagyon könnyen képes produkálni ezt az állapotot. Ebben az esetben bevetés előtt vagy közben csak óvatosan, vagy egyáltalán nem javasolt a relaxációs technikák alkalmazása. Nem szabad elfelejteni, hogy a cél az optimális izgalmi szint elérése, és akkor kell használni a relaxációt, ha ehhez hozzásegít (Asken és mtsai., 2010).

3.10. Csapatsportág

Az intézkedés csapatsport. A csapat nagysága változó, lehet akár csak két fő, de egy bevetés soha nem egyéni teljesítmény. Ennek megvannak az előnyei, ugyanakkor vannak pontok, amelyek ezzel kapcsolatban odafigyelést, és szintén tréningezést igényelnek. Ezen a téren a csapatsportok pszichológiájából nagyon sokat meríthetünk, és minden olvasót biztatok, hogy tájékozódjon e témában.

E kötet kereteit messze meghaladja az itt felgyűlt tudás csupán említésszintű leírása is, ezért itt csak azokat a pontokat villantom fel, melyek talán a legfontosabbak a rendészeti szervek kiképzéseire nézve.

Ahogy az korábban láttuk, intenzív stressz hatására a személy figyelme elkezd beszűkülni. Ez igaz abban a tekintetben is, hogy a személy fókusza a szélesebb, csoport-perspektíváról, a bajtársakról, a csapatérdekről és az együttműködésről átkerül önmagára, tehát az egyén egyre inkább csak magára figyel, mondhatni, hogy csőlátása alakul ki saját magára. Ez jelentősen rontja az intézkedő egység teljesítményét. Ezért a csapatszemplélet, mint készség feljesztése, kiemelten fontos a teljesítmény fenntartásában a nagy nyomású helyzetekben (Driskell és mtsai., 2008).

Az összetartás – az együttműködés, az együttes taktikai alakzatok begyakorlása, a csapaton belüli pozitív interakciók, egymás támogatása, a biztonságos társas közeg – elősegíti a jó teljesítményhez szükséges mentális állapot létrejöttét és fenntartását (Gyömbér és mtsai., 2012; Slimani és mtsai., 2016), és kritikus faktor a bátorság és az intézkedési teljesítmény terén, amikor nagy nyomású, veszélyes helyzetekben kell intézkedni (Hancock & Szalma, 2008). A bajtársi szellem kialakításában a parancsnoknak, vagy az egység vezetőjének, a belé vetett bizalomnak és az ő, embereibe vetett bizalmának (Bolgár & Szternák, 2005) és a csapattagok egymás közötti viszonyainak, valamint a konfliktusok kezelésének van kulcsszerepe (Gyömbér és mtsai., 2012).

Az összetartó csoport nem csak javítja az intézkedési teljesítményt, hanem az intézkedések során tapasztalt stressz pillanatnyi és hosszútávú hatásaival szemben is védőfaktoraként működik (Barna, 2019). Ezért válsághelyzetben, vagy súlyos esemény bekövetkeztekor a csapatokat egyben kell tartani, és elő kell segíteni a csoportos lereagálási formákat (Bolgár & Szternák, 2005), melyekből javasolt a csoport egyik tagját sem kihagyni.

Az egyik legnagyobb stressz, amit egy intézkedés során egy hivatásos átélhet, a bajtárs sérülése, esetleg halála (Lehoczki & Gáspár, 2021b). Ennek a látványa rendkívül mély és nyers érzéseket robbanthat be, és ennek megfelelően ezek lereagálása problémás lehet (Asken és mtsai., 2010). A hivatásosok kiképzésében feltétlenül foglalkozni kell ennek a lehetőségével, és mentális gyakorlással érdemes felkészülni nem csak a fizikai tennivalókra, de az érzelmi tapasztalat kezelésére is. A kiképzés során nem csak a sérülés lehetőségével kell foglalkozni, hanem egy jóval gyakoribb jelenséggel is: mi a teendő, ha az intézkedés során valaki fekete állapotba kerül? Ez bárkivel előfordulhat, ugyanakkor jóval kisebb rá az esély, ha az egyén biztonságban érzi magát a csapatában, és tudja, hogy ilyen esetben nem hagyják cserben, és később sem szégyenítik meg egy ilyen epizód miatt. Ezért az erre való felkészülésnek, és helyes kezelésének nem csak intézkedéstaktikai jelentősége van, hanem a bajtársiasság és csapatösszetartás terén is komoly hasznot várhatunk tőle.

A csapat összetartása fejleszthető az erősségek és gyengeségek kezelése, és az egységek összeállítása mentén is. Az erősségeink olyan képességeink, amikben jók vagyunk, amihez egyszerűen jó adottságaink vannak, könnyebben megy, és rendszeres használatuk energiával tölt fel bennünket (realizált erősség); vagy nincs alkalmunk rendszeresen használni, de jók az adottságaink hozzá és gyakorlással nagyon jók lehetnénk benne (nem realizált erősség). A tanult viselkedések ezzel szemben olyan aktivitások, amelyekben jók vagyunk, de kimerítik az energiáinkat, rendszeres, folyamatos végzésük kiürüléshez, és kiegészítéshez vezet. Végül a gyengeségeink olyan tevékenységek, amelyekben nem vagyunk jók, és ki is merítik az energiáinkat (Gordon & Gucciardi, 2011).

A legjobb csapatelrendezés az, ahol az egyének lehetősége van a realizált, tehát begyakorolt erősségeit többféle módon és hatékonyan felhasználni, alkalma van a nem realizált képességeit használni és fejleszteni, a tanult viselkedések használata moderált, a gyengeségeket pedig nem, vagy csak minimálisan kell használnia (Gordon & Gucciardi, 2011). Ha ez az optimális összeállítás nem is valósítható meg teljes mértékben, akkor is érdemes törekedni rá, hogy az egyének olyan pozíciót kapjanak a csoporton belül, amiben jók, magabiztosak. A gyengébb területek fejlesztésére adódik a specifikus tréningezés a kiképzők segítségével, ám vannak olyan lehetőségek is, amelyek a képességfejlesztés mellett a csapatösszetartást is javíthatják.

- Kérdezzük meg az egység tagjait, hogy hogyan határoznák meg a saját szerepüket egy intézkedés során! Milyen szerepben, pozícióban érzik magukat elemükben, erősnek és magabiztosnak, és mi az, ahol bizonytalanabbnak érzik magukat? Mindenkinek van ilyen, senki nem jó mindenben, ám a rendkívül maszkulin közegben ennek felvállalása nehézkes lehet. Ebben a kiképző önmagát hozhatja példaként, megmutatva, hogy ő maga a képességek milyen egyedi keverékéből tevődik össze.
- Érdemes – elsősorban csoportosan, az egységen belül – átgondolni és megbeszélni azt, hogy az egyének hogyan tudják az erősségeiket felhasználni arra, hogy a gyengeségeket kompenzálják. Ebben a csapattagoknak használható ötletei lehetnek, ami az egymást támogató, bajtársiasságot is erősíti.
- Hasznos lehet, ha az egyének találnak maguknak egy komplementer társat, aki épp abban erős, amikben ők nem annyira, és fordítva. A kiképzések és bevetések során egymástól tanulhatnak már csak azáltal is, hogy megfigyelik a másikat akció közben.
- Ezt a gondolatmenetet követve a kiképzések, szituációs gyakorlatok során össze lehet állítani erősségeken alapuló csapatokat is, akiket megfigyelve sokat lehet tanulni. (Gordon & Gucciardi, 2011)

4. A TRÉNING HARMADIK SZAKASZA: GYAKORLÁS ÉLETHŰ SZITUÁCIÓK- BAN

Egy kiképzés akkor hatékony, ha az ott tanultakat a résztvevők át tudják vinni a valós intézkedési helyzetekre. Annak az újdonsága azonban, amikor egy egyébként jól megtanult és begyakorolt készséget első alkalommal kell az extrém stresszt jelentő intézkedési körülmények között alkalmazni, sokkoló lehet (Driskell és mtsai., 2008).

Természetesen erre az idő és nagyszámú hasonló, sikeres bevetésen való részvétel, és néhány elrontott akció megoldást hoz a rutin formájában. Ennek köszönhetően a tapasztalt intézkedők bár ugyanazt a fordított U alakú lefutást mutatják a stressz és teljesítmény kapcsolatában, amiről korábban szó volt, általánosságban alacsonyabb arousal-szintet mutatnak. De amíg eddig eljutnak, az sok időbe, sok bevetésbe, és felesleges hibákba is kerül (Asken és mtsai., 2010).

A mentális kiképzés harmadik fázisa éppen ezt az időt és ezeket a hibákat hivatott csökkenteni, és az újdonság és meglepetés ellen igyekszik védettséget nyújtani a hivatásosoknak. Ahogy egy vakcina is tartalmaz bizonyos mennyiségű vírust, az ilyen célt kitűző kiképzésnek is tartalmaznia kell bizonyos mennyiséget abból a stresszből, amely ellen védettséget szeretnénk kialakítani a résztvevőkben. Erre a legjobb módszer lemásolni azt a stresszort, amellyel szemben a felkészítés történik (Markovič és mtsai., 2020).

Ezért a mentális kiképzés harmadik és utolsó szakaszának feladata, hogy a korábbiakban megtanult készségeket és a mentális kiképzés második szakaszában tanult technikákat a valódi intézkedésekhez minél jobban közelítő körülmények között gyakoroltassa be a résztvevőkkel (Driskell és mtsai., 2008; Clares, 2020).

Az ilyen kiképzési forma hatékonyságát nem csak a kutatási eredmények, hanem a résztvevők beszámolóí is alátámasztják (Baldwin és mtsai., 2019). Ugyanakkor van pár szempont, amiket feltétlenül figyelembe kell venni, amikor az realiztikus szituációkat alkalmazzuk a kiképzésben (Driskell és mtsai., 2008).

4.1. Előnyök

Ennek az eljárásnak számos előnye van a kiképzés és a kiképzendők számára.

A harmadik szakaszban egyre realiztikusabb gyakorlatok során a résztvevők saját magukon tapasztalhatják meg azokat a jelenségeket, amelyekről az első szakaszban alapos ismereteket kaptak, és amire a második szakaszban felkészültek. A résztvevők nem csak a stresszorokkal ismerkednek meg konstruktív módon, hanem annak hatásaival is, mégpedig saját magukon (Driskell és mtsai., 2008).

Ez a fázis valós élményt nyújt a résztvevőknek arról, hogy saját reakcióik, érzéseik, észlelésük, gondolkodásuk, viselkedésük, intézkedési teljesítményük hogyan változik meg a nagy nyomás és az extrém stressz hatására (Andersen és mtsai., 2016; Giovingo, 2017; Baldwin és mtsai., 2019), és ezzel az elméleti tudást kiegészíti a saját megéléssel. De fontos élmény a valósággal való szembesülés is, például egy mentésnél megtapasztalni, hogy a valóságban milyen nehéz a földről felemelni egy magatehetetlen embert, hogy mennyire nehéz felállítani, menni vele, és menni még azután is, hogy az ember úgy érzi, hogy már egy lépést sem bír megtenni (Huszár, 2011).

A sok realiztikus gyakorlás hatására az egyén úgy érezheti, mintha már sokszor megélte volna az intézkedési helyzetet, így az ismerőssé, megszokottá válik a számára. Ez az ismerősség csökkenti a feszültséget és szorongást, és lehetővé teszi a nagyobb figyelemkoncentrációt (Gyömbér és mtsai., 2012). Ilyen közegben mind a fizikai készségek, mind az érzelmek kontrollálása akadálytalanabban tud fejlődni, és természetessé válni a stresszes intézkedési helyzetben is (Clares, 2020).

A tréningnek ugyanis nem az a célja, hogy az arousalt kiiktassa, hanem az, hogy nagyobb kontrollt teremtsen az érzelmi és testi reakciók felett (Meichenbaum, 2007). A kontroll érzése pedig kulcsfontosságú a stresszélményben. A kontrollérzés hiánya önmagában is stresszhez vezet, sőt, a kontroll elvesztésének élménye pánikot is okozhat, ami a teljesítmény összeomlását eredményezi. Ezzel szemben azok a résztvevők, akik úgy érzik, hogy képesek kézben tartani az eseményeket, és önmagukat is, bíznak saját teljesítőképességükben, jóval kisebb teljesítményromlást mutatnak a valósághű szituációkban (Harris és mtsai., 2008). A tréning fokozatos felépítése, a gyakorlatokon megtapasztalt sikerélmény pedig a lehető legjobb feltételeket teremti a kontrollérzés és az önbizalom felépüléséhez, mert ez újra és újra igazolja a résztvevő számára, hogy a túltanulás során automatikussá gyakorolt készségek valóban automatikusak, hatékonyan oldják meg a taktikai problémákat extrém stressz mellett is, és megbízhat saját teljesítőképességében és kiképzésében (Kitaeff, 2019).

További nagyon lényeges eleme a realiztikus kiképzési gyakorlatoknak, hogy ebben a biztonságos környezetben lehet hibázni. Ki lehet próbálni technikákat, el lehet rontani szituációkat, aminek a való életben nagyon súlyos következménye lehetne, itt viszont csak a tapasztalatszerzés (Baldwin és mtsai., 2019). De nem csak taktikai fogásokat lehet kipróbálni, hanem ezek a gyakorlatok adják a biztonságos terepet ahhoz, hogy az egyén biztonságos közegben felfedezze önmaga működését ezekben a szituációkban, hiszen stresszreakciók terén az általánosságok mellett nagy egyéni változatosság is van. Kitapasztalhatja, hogy neki személy szerint mi okozza a legnagyobb stresszt, mi rontja le leginkább a teljesítményét, mi a stresszválasz rá jellemző egyedi mintázata, hol van a feszültség optimális övezete a számára, mi az optimális és a nem megfelelő feszültség számára a bevetés előtt, alatt és után, valamint megküzdési módokat, a második szakaszban tanult technikákat, hogy mi válik be a számára és mi nem.

Ezek a tapasztalatok teszik lehetővé, hogy felépítse és gyakorolja a saját, neki egyénileg bevált stresszkezelő eszközeit, amivel a leginkább képes fenntartani a teljesítményét (Driskell és mtsai., 2008; Bolgár & Csomós, 2012; Clares, 2020; Low és mtsai., 2020).

További haszna a fokozatosan bevezetett realisztikus gyakorlásnak, hogy az eljárással és ezeken a hatásokon keresztül tágíthatjuk az optimális feszültségövezetet is (Markovič és mtsai., 2020).

4.2. Fokozatosság

Az első felmerülő kérdés: mennyire kell a szituációnak valóságúnak lennie? Ahogy az már említésre került az imént, ebben a tekintetben a fokozatosság elvét kell követni.

A készségek beépülése akkor a leghatékonyabb, ha az olyan körülmények között történik, ami másolja azokat a körülményeket, ahol majd a valós alkalmazás fog megtörténni (Baldwin és mtsai., 2019). A stresszt nélküli tréning valóban nem biztosítja az egyén számára azt, hogy élethű helyzetben is kipróbálja a tanult készségeket, az a kiképzés azonban, amely azonnal és folyamatosan nagyon magas intenzitású stresszorokat alkalmaz, még a tapasztalt résztvevőket is túlterheli, és károsítja a készségek fejlődését, valamint önbizalomvesztéshez vezet (Driskell és mtsai., 2008). Mint a vakcinák esetében, itt is érvényes, hogy a személy ellenállóképességét az ébreszti fel, ha olyan támadásnak tesszük ki, ami elég erős ahhoz, hogy erős védekezésre legyen szükség vele szemben, de nem olyan intenzív, hogy elborítsa az illetőt (Meichenbaum, 2007). Ezért a komplex és magas stresszterhelésű szituációkra való felkészülésben a fokozatosság a jó megközelítés (Driskell és mtsai., 2008; Huszár, 2011), mert ez lehetővé teszi az egyén számára, hogy megismerkedjen a lényeges stresszfaktorokkal és azok hatásával anélkül, hogy azok elborítanák és túlterhelnék, és a teherbírásának megfelelő körülmények között akadály nélkül tudnak fejlődni képességei (Driskell és mtsai., 2008).

A kutatások (Driskell és mtsai., 2008) azt mutatják, hogy az alapkészségek kezdeti elsajátítása alacsony stresszszinten a leghatékonyabb, ezért a kiképzés második szakaszában a résztvevők az alapkészségeket egyszerű és a valóságoshoz csak kevéssé hasonlító és stresszmentes, vagy csak egy-két stresszfaktorral terhelt körülmények között sajátítják el (ld. a második szakasz Fokozatosság című részét). Amikor ez a tudás stabilizálódott, akkor a további fázisban fokozatosan bevezetett, egyre növekvő stressz és fenyegetettség mellett, valamint egyre realisztikusabb körülmények között kell gyakorolni, amíg a feladatvégrehajtás nem válik optimálissá intenzív stressz mellett is (Andersen és mtsai., 2016). Az újabb és újabb fokozatokat hasznos lehet mentális gyakorlással bevezetni, tehát a tényleges megvalósítás előtt képzeletben lepróbálni a mentális gyakorlás elveinek megfelelően (Meichenbaum, 2007).

A fokozatosság különösen fontos a mozgásos készségeknél, mint például a bilincselés (Andersen és mtsai., 2016).

A fokozatos felépülésnek nem kell túlságosan elnyújtottnak lennie. A tempót természetesen meghatározza a rendelkezésre álló idő, de optimális az, ha alkalmazkodik a résztvevők terhelhetőségéhez. Természetesen a résztvevő jelezheti, hogy nem tudja az adott feladatot folytatni (például egy előre megbeszélte jelszó segítségével). Ekkor az adott tevékenység azonnal felfüggesztésre kerül (Huszár, 2011).

Ebben az eljárásban érdemes időszakonként ismétlő tréningeket beiktatni, hogy az elért eredmények fennmaradjanak. (Meichenbaum, 2007)

4.3. A realiztikus szituációk kialakítása

A realiztikus gyakorlósituációknak a lehető legpontosabban kell imitálnia a valóságban előforduló helyzetet (Clares, 2020). A fizikai környezet úgy néz ki, úgy hangzik, olyannak érződik, mint a valós szituáció. Lehet alkalmazni aljátárszókat¹⁰, sérüléseket szimulálni, fegyvereket használni, és veszélyforrásokat teremteni (Baldwin és mtsai., 2019). Emellett olyan szituációs feladatokat kell létrehozni, ami szintén realiztikus, mert a nyomás szimulálása akkor a leghatékonyabb, ha erre olyan stresszorokat alkalmaznak, amelyek eleve hozzátartoznak a szituációhoz (Low és mtsai., 2020).

Egy friss hazai kutatás (Lehoczki & Gáspár, 2021a) rámutat arra, hogy a magyar hivatásosok leggyakrabban az alábbi stresszorokkal találkoznak: engedély nélkül videófelvételt készítenek az intézkedésről, negatív megjegyzések az intézkedés során, sokfelé kell figyelni, jogi felelősség tudata az intézkedés során, verbális agresszió az intézkedő felé az intézkedés során. A legintenzívebbnek ítélt stresszorok pedig az alábbiak: lőfegyver használata, engedély nélkül videófelvételt készítenek az intézkedésről, testi kényszer használata, a társ fizikai sérülése, a jogi felelősség tudata az intézkedés során, negatív megjegyzések és verbális agresszió az intézkedő felé az intézkedés során. Érdemes ezeket a mindennapi szolgálat realitásához tartozó stresszoringereket is szerepeltetni és ezekre felkészíteni a résztvevőket a realiztikus gyakorlatok során.

Maga a szituáció bármilyen intézkedési helyzet lehet: bíróságra kísérés a fogvatartott felbőszült rokonságán keresztül, szökési kísérlet, váratlan támadás, menekítés, rajtaütés, behatolás ingatlanba vagy helységbe, ellenállás megtörése, túszhelyzetbe kerülés akár túszként, rádiókommunikáció gyakorlása, stb. A sebesült kolléga mentése olyan forgatókönyv, amelyet érdemes alkalmazni, mert komoly csapatépítő ereje is van (Huszár, 2011).

¹⁰ Olyan állományi tagok, akik eljátszák azokat a szerepeket, ami a szituációhoz szükséges (intézkedés alá vont személy(ek), bábáskodók, hozzátartozók, stb.)

Ezek a gyakorlóhelyzetek lehetnek egyszerű helyzetgyakorlatoktól kezdve a több szerv együttműködésében létrejövő teljes esemény-szimulációkig sokféle komplexitásúak; lehetnek egyéni, vagy többszörösek, és össze is kapcsolódhatnak egy eseménysorozattá (Asken és mtsai., 2010). Ha eseménysort gyakoroltatunk, akkor az egymást követő események biztosíthatják a stressz-szint hullámszintjét is (Driskell és mtsai., 2008).

A kiképzési szituációkat és a körülményeket lehet variálni, így azok különböző reakciókat igényelnek, ezáltal fejlesztve a rugalmasságot és alkalmazkodóképességet. Sőt, a szituációkat úgy is el lehet rendezni, hogy azok direkt hibákat provokáljanak, így a résztvevők megtapasztalhatják a hibaforrásokat is valóságban, de biztonságos körülmények között (Driskell és mtsai., 2008).

Fontos olyan kerettörténetet alkalmazni a szituációkhoz, amely azzal szembeesíti a résztvevőket, hogy ez a helyzet előfordulhat a szolgálat során (Huszár, 2011). Nagyon hasznos ezekhez megtörtént eseményekből és intézkedésekből ötleteket meríteni (Asken és mtsai., 2010). A kerettörténetnek legyen eleje, közepe és vége, mert azáltal, hogy az események idővel bontakoznak ki, a résztvevők is jobban bevonódnak az eseményekbe, még akkor is, ha azok nem teljesen és minden részletükben valóságban (Driskell és mtsai., 2008).

A gyakorlás során nem határozzuk meg a résztvevők számára, hogy a szituációnak mi a helyes, vagy elvárt megoldása. A valós helyzetekben is lehetősége van a résztvevőnek sokféle módon reagálni (Driskell és mtsai., 2008). Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne kerülne sor a résztvevők értékelésére. Ehhez a kiképzőnek a gyakorlat előtt gondosan elemeznie kell a forgatókönyv kulcsmozzanatait, amelyek az intézkedési magatartást elindítják és meghatározzák, a megoldáshoz szükséges készségeket, a szereplő stresszorokat, és mindezt egyeztetnie kell a gyakoroltatni kívánt készségekkel és stresszorokkal. Meg kell határozni továbbá a teljesítménymutatókat, a kritikus reakciókat és magatartásokat, amelyeket meg kell figyelni a végrehajtás során, és ami alapján a résztvevőket értékelik majd (Driskell és mtsai., 2008).

4.4. A visszajelzés

A gyakorlat megbeszélése optimálisan közvetlenül a gyakorlat után történik, mégpedig a gyakorlat összes résztvevőjének jelenlétében. Alapelve, hogy „ami a képzésen történt, az a képzésen marad”, a csapat megőrzi a történeteket csapattitokként és senkit nem ad ki a kívülállók számára. Alapelve az is, hogy a visszajelzések során mindenki egyes szám első személyben beszéljen. Fontos, hogy érzésekkel nem szállunk vitába, csak tényekkel. Nem javasolt foglalkozni azzal, hogy „mi lett volna, ha”, csak azzal, ami valóban megtörtént.

A korábbi szakaszokban is javasolt, ebben a szakaszban azonban elengedhetetlen pszichológus bevonása. Az életszerű szituációk során olyan énközelni élmények fordulnak elő, amelyek olyan mélyen érinthetik a résztvevőket, ami szakmai odafigyelést igényel. A tapasztalatok mentén szükség lehet egy új szakmai identitás felépítésére, amelyben a hivatásost nem lehet magára hagyni. Ezért a legcélszerűbb, és a felelős megoldás, ha ezt a szakaszt a taktikai kiképző és egy erre felkészített pszichológus együttesen végzi.

A megbeszélés azzal kezdődik, hogy a gyakorlat meghatározásakor kinek milyen érzése volt, milyen mentális beállítódással kezdte meg egyáltalán a feladat végrehajtását, figyelemmel arra, hogy ebben nagyok az egyéni eltérések. Nagyon fontos átbeszélni, hogy a gyakorlatokkal kapcsolatban milyen félelmek, nehézségek, feszültségek, elvárások jelentkeztek. Mit gondoltak arról, hogy mi fog történni, és mit kell tenniük, milyen eszközt kell alkalmazniuk, és ez milyen kapcsolatban van azzal, ami ténylegesen történt. A következő megbeszélendő téma, hogy miben egyeztek meg, ki milyen feladatot, pozíciót kapott, választottak-e vezetőt, és hogy végrehajtották-e azt, amiben megegyeztek? Mennyire tudtak csapatként működni, vagy mennyire mentek át egyéni harcos üzemmódba? Mire gondoltak, amikor felálltak a feladat végrehajtásához? Mekkora volt a feszültség, és miből, hogyan, hol érezték? Megpróbálták-e ezt kezelni valahogyan? Ki indította az akciót, és hogyan? Megtörtént-e a felszólítás? Mindenki részletesen idézze fel, hogy mit csinált, kivel és mit kommunikált, tudott-e együttműködni a többiekkel? Ki kapott találatot, ütést, rúgást, ezt hogyan élte meg, és hogyan reagált rá? Adott-e találatot, ütést, rúgást, és a másik fél erre hogyan reagált? Meglepte a reakció? Érdemes az alájátszót is megkérdezni, hogy milyen élmény volt az intézkedésben a másik oldalon részt venni? Milyenek voltak a tapasztalatai az intézkedés egyes elemeit illetően? A felidézés során megjelenő, de esetleg ki nem mondott érzelmi reakciókkal is foglalkozni kell, azokat is előtérbe kell hozni, hogy a stresszélmény fokát, hatásait tudatosítsuk.

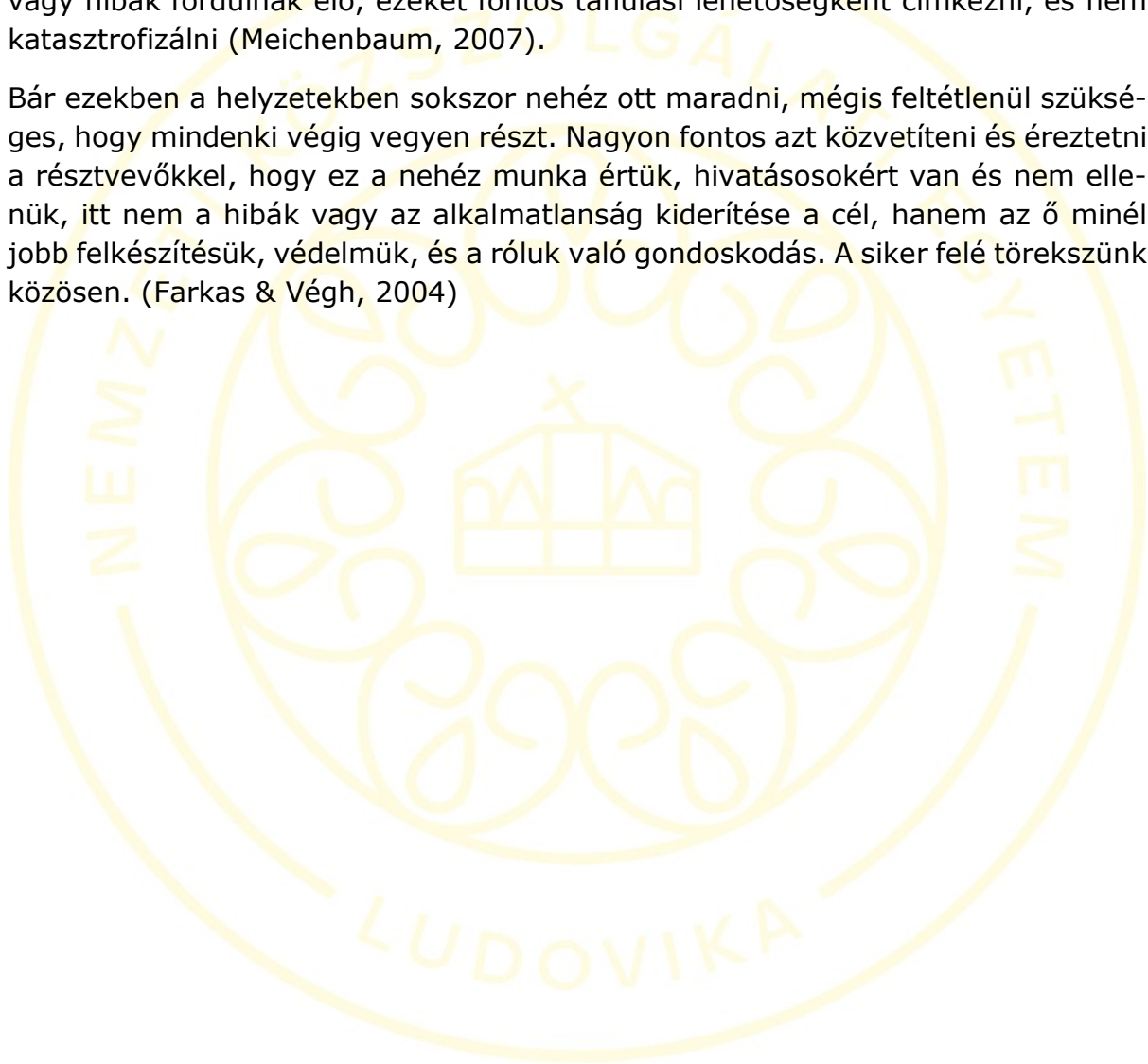
A legoptimálisabb az, ha a gyakorlatot videón is tudjuk rögzíteni. A megbeszélést azonban nem a videóval kell kezdeni, hanem az élmények megbeszélésével. A videót pedig ezek átbeszélése után megnézni, és az ott látottakat össze kell vetni a résztvevők emlékeivel. Számítani lehet rá, hogy az egyének a történések töredékére emlékeznek, ráadásul sok mindenre pontatlanul, hogy kiesnek nekik események, még olyanok is, amiket ők maguk csináltak, ami ismét megdöbbenést válthat ki a résztvevőkből. Ugyanakkor ezen jól lemérhető az is, hogy mely ponton érkeznek meg az extrém stressz különböző hatásai. Tudatosítani kell azt is, hogy egészen ritkán fordul elő, hogy valaki pontosan emlékezzen mindenre, beleértve a saját intézkedését is.

Ez a nagy szembesülések, megdöbbenések és hallgatások fázisa. A saját intézkedési teljesítményt, vagy az extrém stresszhelyzet kiváltotta ösztönös reakciókat látva az egyén azzal szembesülhet, hogy a valóság nem egyezik saját szakmai identitásával.

Komoly lelki sérüléseket okozhat, ha a személy nem tud megfelelni a saját maga elvárásainak, esetleg úgy érzi, hogy megszégyenült, vagy szakmai identitása megkérdőjeleződött. Nehéz lehet azzal is szembesülni, hogy az extrém stresszhelyzet milyen ösztönös, állatias reakciókat válthat ki az egyénből, hogy esetleg gyáván, ésszerűtlenül, vagy éppen brutálisan képes viselkedni.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a gyakorlatok megbeszélésénél és a visszajelzések megfogalmazásában és keretezésében rendkívül körültekintően kell eljárni. Kizárólag a támogató és építő jellegű visszajelzések megengedettek; megalázó, megszégyenítő, vagy kifigurázó módon megnyilvánulni tilos! Ha kudarcok vagy hibák fordulnak elő, ezeket fontos tanulási lehetőségként címkézni, és nem katasztrófizálni (Meichenbaum, 2007).

Bár ezekben a helyzetekben sokszor nehéz ott maradni, mégis feltétlenül szükséges, hogy mindenki végig vegyen részt. Nagyon fontos azt közvetíteni és éreztetni a résztvevőkkel, hogy ez a nehéz munka értük, hivatásosokért van és nem ellenük, itt nem a hibák vagy az alkalmatlanság kiderítése a cél, hanem az ő minél jobb felkészítésük, védelmük, és a róluk való gondoskodás. A siker felé törekszünk közösen. (Farkas & Végh, 2004)



5. A SZEMLÉLETMÓD

A stresszt hajlamosak vagyunk egyértelműen és kizárólag negatív jelenségnek tekinteni, ugyanakkor már Selye (1976) is hangsúlyozta, hogy a stressz és hatása nem mindig kedvezőtlen, sőt, a fizikai és pszichés fejlődéshez elengedhetetlen (Ádám & Salavecz, 2010). A rendőri teljesítményt vizsgáló kutatások is rámutattak arra, hogy az intézkedések alatti intenzív arousal nem feltétlenül rontja a teljesítményt, sőt, javíthatja is azt (Arnetz és mtsai., 2009; Verhage és mtsai., 2018; Arble és mtsai., 2019). Egyrészt vannak olyan intézkedések, ahol a minél magasabb arousal kívánatos vagy szükséges ahhoz, hogy a helyzetben az egyén helyt tudjon állni (Baldwin és mtsai., 2019). Ugyanakkor ettől függetlenül is az tapasztalható, hogy bizonyos körülmények között igen magas aktivációs szinten is jó teljesítmény látható, miközben a teljesítményt lerontó állapotok előfordulhatnak közepes vagy alacsony arousal-szinten is (Hancock & Szalma, 2008). Érdeemes tehát nem csak a stressz negatív hatásaival foglalkozni, hanem azzal a potenciállal is, amely javítja az intézkedési teljesítményt és fejlődéshez vezethet (Delahajj & Van Dam, 2017).

Úgy tűnik, hogy a stressz teljesítményt rontó vagy javító hatása nem feltétlenül a túlzott feladatterhelés és ennek következményeként a magas fiziológiás aktivitás függvénye, hanem elsősorban attól függ, hogy a magas arousal-szinthez milyen érzelmek kapcsolódnak. Az optimális teljesítmény szempontjából a kérdés tehát nem az, hogy az intenzív stresszhelyzetben az energiamozgósítás túl magas vagy túl alacsony, hanem sokkal inkább az, hogy az érzelmi állapot és irányultság megfelel-e a feladathelyzet követelményeinek (Hancock & Szalma, 2008).

Felmerül a kérdés, hogy milyen faktor determinálja a különbséget a teljesítményt rontó, és a teljesítményt serkentő magas aktivációs állapot között? (Hancock & Szalma, 2008)

A stressz és megküzdés modern, tranzakcionista elméletében (Lazarus & Folkman, 1984) a központi elem, amely a stresszélményt, a hozzá kapcsolódó érzelmeket és az adott reakciót, a megküzdést meghatározza: az értékelés. A modell szerint amikor az egyén találkozik egy feladathelyzettel, akkor több szempont mentén, gyorsan és automatikusan, nem tudatosan, és minden esetben a saját szubjektív megítélése alapján folyamatosan értékeli a szituációt: a helyzet fontossága az egyén számára, a szóba jöhető reakciók számba vétele, a helyzet kiszámíthatósága, a jövőre vonatkozó elvárásai. Esetünkben az értékelés legfontosabb szempontja, hogy az egyén szubjektív megítélése szerint a feladathelyzet követelményei – például a veszély nagyságának észlelése, biztonság észlelése, bizonytalanság, szükséges erőfeszítés, szükséges tudás – és az egyén megküzdő képességei – eszközei, kiképzettsége, taktikai tudása, tapasztalata, adottságai, képességei, külső támogatása, érzelmi teherbírása – egyensúlyban vannak-e (Aldwin, 2011; Kelley és mtsai., 2019).

5.1. A félelem

Ha az egyén úgy ítéli meg, hogy a megküzdési forrásai nem elegendőek a helyzet megfelelő kezeléséhez, kontrollálásához és kézben tartásához, és pozitív eredmény eléréshez, tehát nem képes, vagy nem biztos benne, hogy képes hatékonyan megküzdeni a helyzettel, akkor azt fenyegetettségként fogja megélni és a stresszélménye jelentősen megnő (Kelley és mtsai., 2019). Ennek a teljesítményre és a helyzettel való megküzdésre jelentős hatása van. A fenyegetettség ugyanis visszahúzódtásra készíti a személyt és elsősorban érzelmközpontú megküzdéseket aktivál. A rendészeti ágazatban a hivatásosokat arra tréningezik, és azt várják el tőlük, hogy aktívan közelítsék meg a veszélyes helyzeteket is, kontrollálják és oldják meg azokat, és maradjanak fókuszáltak. Ha azonban valaki eközben az érzelmeivel és azok csillapításával van elfoglalva egy ilyen extrém stresszes szituációban, akkor az gátolja a hatékony döntéshozást és teljesítményt (Delahaij & Van Dam, 2017).

A fenyegetettséghez legszorosabban kapcsolódó érzelm a félelem¹¹. A stressz számos tünete valójában ugyanaz, mint a félelemé, bár az utóbbinál intenzívebbek ezek a jelenségek, mert a félelem meglehetősen magas arousallal jár együtt, ami gátolhatja a teljesítőképességet. Ugyanakkor a félelem természetes jelenség, és megvan a maga nagyon fontos szerepe mind fizikailag, mind mentálisan. A félelemre jellemző fiziológiás mintázatban a perifériás keringés csökken, a vérben több a kortizol, ami segíti a vérárvadást, mindezek pedig segítik a személy túlélését (Hancock & Szalma, 2008). Másrészt a félelem egy érzelmi jelzőlámpa. Arra figyelmezteti az egyént, hogy az adott szituációban veszély fenyeget, óvatosságra és fokozott figyelemre van szükség, és készenlétbe helyezi az embert. A félelem az, ami motivációt ad arra, hogy a hivatásos megtanulja tisztelni a veszélyt, és alaposan felkészüljön, és megtanuljon mindent az eszközeiről, a technikákról, a felszerelésről, az ellenfélről (Asken és mtsai., 2010). Mert nem a félelem hiánya, hanem annak megértése az, amit lehetővé teszi, hogy a test a félelem jelenlétében is tovább tudjon funkcionálni, sőt, jobb teljesítményre legyen képes.

¹¹ Röviden meg kell említenünk a harag szerepét is. Vannak, akik a haragot használják arra, hogy energiát mozgósítsanak azáltal, hogy valamivel feldühítik, felhergelik magukat, majd ezt az energiát használják az intézkedés során. Ez a módszer nem eredménytelen, különösen akkor, amikor nagy izomerőt igénylő feladat előtt áll az egyén, azonban mégsem javasolt. Ennek az oka az, hogy a harag által felszított energia kiszámíthatatlan és rendkívül nehezen kézben tartható, és amilyen könnyen felkelthető, olyan nehezen állítható le. Továbbá a harag levezetése által nyert kielégülés is problémás lehet, mert az sokszor nem csökkenti a haragot, hanem még inkább felhergeli az egyént. Ezen túl a harag megzavarja és lerontja az intézkedést, mert hajlamosít a kellelénél erőszakosabb magatartásra, valamint a másik oldalon is agresszív választ válthat ki, amely a helyzetek elfajulásához vezethet. Ha valaki ehhez az eszközhöz nyúl, abszolút biztosnak kell lennie abban, hogy képes a haragját kontrollálni és hasznos energiába fordítani. Az általános elv inkább az lehet, hogy ha a haragra nincs szükség, akkor nem szabad felszítani, ha egyébként is jelen van, akkor pedig hasznos energiává kell alakítani. Egyetlen olyan eset van, amikor javasolt és kell a haragot (és mindent, amit lehet) segítségül hívni: amikor az egyén élete közvetlen veszélyben van, és halála biztosan bekövetkezik, ha nem harcol teljes erejével (Asken és mtsai., 2010).

A valódi ellenség a kontrollálatlan félelem. A kulcs tudomásul venni, megérteni, kezelni, és használni a félelem természetes érzését (Asken és mtsai., 2010).

A félelem produktív kezelésének legfőbb akadálya a tagadás, amit a hivatásosok gyakran tesznek a maskulin szervezeti kultúra miatt, és mert ebben a közegben a félelem tipikusan gyengeségnek számít. Azonban a félelmet nem szabad összekeverni a gyávasággal. Az igazi gyengeség a gyávaság, a félelem természetes. A kollektív tagadás miatt sokan gondolhatják úgy, hogy egyedül ők tapasztalnak meg félelmet, de ez egyáltalán nem így van. A félelmet a rendészeti munka és az intézkedések során mindenki megtapasztalja, aki nem, az ritka (és nem feltétlenül pozitív) kivétel. Ez utóbbi, a félelem hiánya ugyanakkor nem tekinthető bátorságnak, mert bátorság a félelem átélése, a vele való szembenézés és megküzdés nélkül nem létezik. A hős az, aki bár fél, mégis harcol és megteszi, amit meg kell tennie (Asken és mtsai., 2010).

5.2. Az önbizalom

Ha az egyén úgy értékeli, hogy erőforrásai elegendőek a feledattal való megküzdéshez, képes kézben tartani az eseményeket, felkészült mind fizikailag, taktikailag, mentálisan az előtte álló feladatra, akkor a helyzetet nem fenyegetésként, hanem kihívásként fogja értelmezni és megélni (Delahajj & Van Dam, 2017; Kelley és mtsai., 2019). Ilyenkor az egyén fókuszában a lehetséges nyereségek állnak, és ennek megfelelő érzések jelennek meg, mint a lelkesedés és izgatottság. A kihíváshoz kapcsolódó érzelmek a korábbiaktól eltérő, pozitív fiziológiás állapotot mozgósítanak (Blascovich és mtsai., 2004), és az eltérő válaszmintázatok a döntéshozásra és teljesítményre is hatással vannak. Ez a beállítódás elsősorban a probléma aktív megközelítését és a feladatközpontú aktív megküzdéseket aktíválja, ami az intézkedési helyzetekben elvárt és optimális (Delahajj & Van Dam, 2017). Ezáltal akár fokozottabb fiziológiás állapotban is javulhat a teljesítmény (Verhage és mtsai., 2018; Arble és mtsai., 2019). A rendészetben kívül számos területen bizonyítást nyert, hogy a nagy tétellel járó, stresszes szituációkban pozitívan befolyásolja a teljesítményt a kihívás-orientáció (Kelley és mtsai., 2019). Ezen túl a fokozott arousalal járó adrenalin-löket is akkor lehet kellemes és megerősítő, ha a személy úgy érzi, hogy kézben tartja az eseményeket (Hancock & Szalma, 2008).

Ez a pozitív értékelés az egyén részéről nem objektív, hanem azon alapszik, hogy az egyén mennyire hisz, mennyire magabiztos a saját erőforrásaiban és megküzdési képességében és erőfeszítéseinek sikeres kimenetelében (Delahajj & Van Dam, 2017).

Az egyén stresszkezelési folyamatát és ellenállóképességét és sikerességét tehát lényegében meghatározza az önbizalom – a pozitív önértékelés, az egyén önmagába vetett hite és sikervágya (G. Jones és mtsai., 2007; Gordon & Gucciardi, 2011; Kogler és mtsai., 2017; Varga, 2019), és a kihívások sikeres teljesítéséből való táplálkozás (Gordon & Gucciardi, 2011).

Az önbizalom nem keverendő össze az arroganciával, amely a személynek megalapozatlanul kedvező, sőt fensőbbes véleménye saját eredményeiről, képességeiről, de elsősorban önmagáról.

Az önbizalom alakulása az egyéni fejlődésben természetesen mélyen beágyazott és a szocializáció által alapjaiban meghatározott. Ugyanakkor vannak tényezők, amelyek az intézkedési helyzetben jelentősen formálják a hivatásos önbizalmát, magabiztosságát és csökkentik a teljesítőképeséget gátló stresszt.

Ilyen tényezők az egység összetartása, a felkészültség, a megfelelő informáltság és a parancsnok szaktudásába, valamint a felszerelésbe vetett bizalom (Bolgár & Szternák, 2005). Fontos az is, hogy ha az intézkedő hivatásos autoriter státuszában stabilnak és legitimnek érzi magát, és nem érzi úgy, hogy egy állampolgár, gyanúsított, fogvatartott veszélyeztetheti a tekintélyét, akkor nagyobb valószínűséggel közelíti meg a helyzetet kihívásként, ami jót tesz a döntéshozási képességnek és általában a teljesítménynek abban a helyzetben (Scheepers, 2009; Kelley és mtsai., 2019). Az önbizalmat és a stresszcsökkentést támogató talán legfontosabb tényező azonban a kiképzésbe, a kiképzettségbe vetett hit (Bolgár & Szternák, 2005)

5.3. A szemléletmód fejlesztése a kiképzésben

A stresszre való felkészülés és felkészítés egyik sarokpontja tehát a megfelelő szemléletmód kialakítása¹², és ebben a kiképzőnek kulcsfontosságú szerepe van (Gordon & Gucciardi, 2011).

A kiképzésben rendkívül fontos a pozitív szemlélet. Míg a negatív és kritikus edzés-módszer a kudarcból való félelmet erősíti, a pozitív tréning – ami a fejlődést hangsúlyozza, a hibákat a tanulási folyamat részeként kezeli (Isd. a Vezetett hibázás című részt), az egyén értékét és identitását nem az aktuális feladatban nyújtott teljesítménye alapján határozza meg – elősegíti a siker-és kihívás-orientáció erősödését. Ugyan erős motivációt és magas szintű teljesítményt eredményezhet mind a kudarcból való félelem, mind a sikerorientáció, az utóbbi esetben azonban az egyén élvezzi a kihívásokat, nem bánja, ha problémák merülnek fel, szereti megoldani őket, a visszaesések plusz motivációként hatnak rá, élvezni látja, hogy milyen eredményeket tud elérni, és szeret kipróbálni új dolgokat. A kudarcból való félelem szintén kemény munkához vezethet, ám itt a siker élvezete nem jelenik meg, csupán a nagy nyomás, rossz közérzet, aggodalmak, a megszegyenüléstől való félelem, a visszaesések katasztrófaként való megélése, és a motiváció csupán végrehajtás utáni megkönnyebbülés.

¹² A szemléletmód olyan hiedelmekből áll, amelyek formálják az egyén szubjektív valóságát, beleértve a fizikai reakciókat is (Kelley és mtsai., 2019).

A legtöbb hivatásosnál a két működés keveredését láthatjuk (Asken és mtsai., 2010), de a kutatások azt mutatják, hogy az olyan munkakörnyezetben, ahol a feladatot kihívásként értelmezik, preferálják az aktív megküzdési stratégiákat, ott magas a munkával való elégedettség és alacsonyak az egészségkockázatok (Hancock & Szalma, 2008).

A sikerorientáltság támogatása mellett nagyon kívánatos szemléletbeli elem a kiképzés során az erősségekre való koncentráció. Az erősségek az emberi természethez tartoznak, mivel mindenkinek vannak erősségei, amiért tisztelet jár. Ezen adottságok és készségek felismerése és tréningezése kiemelten fontos. Bár lehet és szükséges fejlődni a gyengeségeken való munkálkodás és fejlesztés során is, az erősségek gyakoribb használata, és az erősségeken alapuló önfejlesztés erősebb önbizalmat, magasabb önértékelést, nagyobb vitalitást, alacsonyabb stresszt, jobb munkateljesítményt és elhivatottságot, valamint általános jóllétet eredményez (Gordon & Gucciardi, 2011).

A rendészek optimális mentális beállítódásához az a szemlélet is hozzátartozik, hogy minden egyes stresszes helyzet és intézkedés fejlődési és tanulási lehetőség, alkalom arra, hogy az egyén formálja a stresszreakcióját. A stressz eszköz, ami felébreszti az ember belső erejét (Giovengo, 2017; Johnsen és mtsai., 2017).

Nagyon hasznos a hivatásosokat támogatni abban, hogy saját autoritás-státuszukat stabilnak érezzék még akkor is, amikor egy állampolgár vagy gyanúsított megkérdőjelezi azt (Kelley és mtsai., 2019). Kutatási eredmények (Derks és mtsai., 2011) azt mutatják, hogy ilyen helyzetben az önmegerősítő belső beszéd¹³ elősegíti a siker-orientáció megjelenését és fennmaradását, fejlesztheti az énhatékonyság érzését, a motivációt és a teljesítményt (Slimani és mtsai., 2016), ezért ennek a bátorítása is javasolt a kiképző részéről.

A pozitív belső beszéd, a sikerélményeket adó erősségeken alapuló szemlélet és a hivatásos állomány önértékelésének és önbizalmának támogatása kritikus fontosságúak lehetnek nem csak abban, hogy a személy hogyan teljesít a stresszes intézkedési helyzetben, de abban is, hogy hogyan képes ellenállni hosszú távon a stressz krónikus hatásainak, vagy például traumatikus történéseknek (Asken és mtsai., 2010).

¹³ A belső beszéd egy olyan dialógus, melyben a személy érzéseket és észleléseket értelmez, értékeli és ítéleteit szabályozza és megváltoztatja, és instrukciókat és megerősítéseket ad önmagának (Slimani és mtsai., 2016).

6. AZ INTÉZKEDÉSEK SORÁN JELENTKEZŐ EXTRÉM STRESSZ HOSSZÚ-TÁVÚ HATÁSAI

Annak a stresszterhelésnek, ami az intézkedések, felszámolások, bevetések során rendszeresen éri a hivatásos szolgálatot teljesítőket, nem csak az intézkedések során, hanem hosszú távon is megvan az ára.

A krónikus stresszterhelés és a pszichoszomatikus megbetegedések szoros kapcsolata régóta jól ismert. Már a rendészeti területen is széles körben kutatott és bizonyított összefüggés, hogy a tűzvonalban végzett hivatásos szolgálat megnöveli a kardiovaszkuláris rendszer betegségeinek (Kelley és mtsai., 2019), a rák, a cukorbetegség (Baldwin és mtsai., 2019), különböző anyagcserezavarok (Violanti és mtsai., 2006), a kiégés (Kováts, 2015), és a mentális betegségek (Johnsen és mtsai., 2017) kockázatát. Az ide vonatkozó szakirodalom már magyar nyelven is széleskörű, az érdeklődő olvasót biztatom a tájékozódásra. Ezek a kutatások azonban elsősorban az olyan krónikus stresszfaktorok hatására irányultak, mint az elnyúló munkaidő, a családi élet háttérbe szorulása, a létszámproblémák és az ebből adódó túlterheltség, az adott egységnél uralkodó légkör, a feladatok monotonitása (Borbély, 2019), vagy a szervezeti kultúra sajátosságai (Borbély, 2021).

Annak feltárása, hogy az intézkedések során tapasztalt extrém stressznek specifikusan milyen hosszútávú hatásai vannak az egészségre, még várat magára (Baldwin és mtsai., 2019).

Ugyanakkor vélhetően nem tévedünk nagyot, ha feltételezzük, hogy az ilyen terhelésnek való rendszeres kitettség nagymértékben megnöveli a fizikai és pszichikai igénybevételt, és nem csak a sérülések, maradandó egészségkárosodások, vagy akár a szolgálatteljesítés során bekövetkező halál, de az előre nem látható egészségkárosodások előfordulásának kockázatát is jelentősen emeli (Bolgár & Csomós, 2012). Különösen akkor számíthatunk erre, ha ez a terhelés nem kap megfelelő kezelést, akkor az egészségügyi károsodások – feltehetően elsősorban a kardiovaszkuláris területen – itt sem maradnak el (Baldwin és mtsai., 2019).

Az alábbiakban három olyan területtel foglalkozunk, amelyek közvetlenül az intézkedések alatt átélt extrém stresszhez és annak hatásaihoz kapcsolódnak és odafigyelést igényelnek.

6.1. Közvetlen utóhatások

Az extrém stresszel kapcsolatosan központi fontosságú, hogy mi történik az esemény után. A lényeges kérdés ebben a tekintetben nem is az, hogy mekkora volt az a feszültség, amit az egyén megtapasztalt, hanem hogy milyen gyorsan tud abból talpraállni, felépülni. Ehhez természetesen a szervezetnek és szolgálatbeosztásnak is elegendő időt és lehetőséget kell adnia, de az is lényeges, hogy a pihenési, felépülési időt az egyén mivel tölti (Baldwin és mtsai., 2019).

Egy kényszerítő eszközt, közelharcot, vagy akár lőfegyverhasználatot is igénylő intézkedési helyzettel járó extrém stressz hatalmas energiákat mozgósít a szervezetben, óriási feszültség keletkezik a testben (Levine, 2017). Ennek a mozgósításnak az eredménye az incidenst rendszerint követő kimerültség, megkönnyebülés, esetleg zavarodottság. Ügyelni kell rá, hogy ez a fázis ne következzen be túl hamar, az intézkedés teljes lezárása előtt, mert az veszélyes lehet (Asken és mtsai., 2010). Ugyanakkor ez a kimerültség nem jelenti azt, hogy a feszültség eltűnt a szervezetből. Azt feltétlenül le kell vezetni, ha ez elmarad, akkor a feszültség bent reked, és felhalmozódik mind pszichésen, mind testileg (Levine, 2017). Ez a rendszeresen bent rekedt feszültség lassan felemészti az egyént, és számos destruktív hatása lehet: végletes kimerülés, a munkateljesítmény romlása, a kapcsolatok minőségének romlása, alkohollal, drogokkal, nikotinnal való visszaélés, stressz betegségek, vagy traumatizáció (Grossman & Christensen, 2008; Hancock & Szalma, 2008). A levezetésnek számos adekvát eszköze van: testedzés, a történetek bajtársakkal történő többszöri átbeszélése, relaxációs módszerek, meditáció, jóga, valamilyen hobbinak hódolás. Egyénileg változik, hogy kinek mi válik be leginkább, idővel ez kitapasztalható. A lényeg, hogy a feszültség ne rekedjen bent, hanem kerüljön levezetésre (Hancock & Szalma, 2008; Asken és mtsai., 2010).

Ebben a levezetésben nem csak a mozgásos energiára kell azonban figyelmet fordítani, hanem a megtapasztalt élmények feldolgozására is.

Intézkedés közben az egyénnek mindazokat az emberi reakciókat, amelyek ezekben a helyzetekben a legtermészetesebbek, félre kell tennie, az érzelmeit le kell blokkolnia, és el kell végezni a feladatát. Ennek természetesen megvan a maga nagyon is fontos funkciója, hiszen, ha a rendőr vagy fegyőr a félelmet magához engedné ilyen helyzetekben, akkor könnyen előfordulhatna, hogy nem lenne képes a feladatát ellátni. Továbbá egy olyan munkában, amelyben a szenvedés, a halál, a fájdalom látványa vagy akár okozása a mindennapi munka része, ez egy fontos védekezés is (Le Scanff & Taugis, 2002). A rendészek átlagosan 6-8 év után kezdik úgy érezni, hogy már mindent láttak, nem hat már rájuk semmit, és érzelmileg „zsibbadtnak” érzik magukat (Brown, 2003). Az érzelmeik rendszeres elnyomásának mindig megvan az ára, mégpedig az érzelmi szféra és a racionális gondolkodás szétválása. Ez rengeteg energiába kerül, ezért kimerüléshez, csökkent teherbíráshoz vezet. Másrészt az ilyen működésben a személyiség torzulni kezd. Jellegzetes jelenség az érzelmi élettől való elzárkózás, ezzel összefüggésben a maskulin és macho identitás mögé való rejtőzés. Ennek következménye, hogy az egyén szívesebben tölti az idejét a bajtársaival, és szolgálatban, mintsem a családjával. Ez rövid úton elvezethet a párkapcsolatoktól való elzárkózáshoz, és a magánélet lerombolódásához. Az érzelmeiket azonban nem lehet megszüntetni, és kerülőúton, de végül mindenképpen utat törnek maguknak. Legrosszabb esetben függőségek és pszichoszomatikus megbetegedések formájában kerülnek felszínre, de előfordul a demonstratív és ésszerűtlen kockázatvállalás is, balesetkezési hajlam és ennek nyomán a korai elhalálozás, öngyilkosság, erőszakos magatartás (Le Scanff & Taugis, 2002).

6.2. Traumatizáció

Traumatikus esemény lehet minden olyan történés, amikor valaki elszenvedője, tanúja olyan eseményeknek, melyek során saját vagy mások halála, súlyos sérülése, vagy szexuális erőszak történik, vagy ezek veszélye áll fenn. Traumatikus esemény lehet az is, ha valaki tudomást szerez arról, hogy valamely családtagját vagy hozzá közel állót ért ilyen esemény, illetve, ha ilyen esemény utóhatásaival találkozik valaki rendszeresen (például elsődleges beavatkozók, mentősök, tűzoltók, rendőrök, gyermekvédelemben dolgozók stb.). (American Psychiatric Association, 2013; Brown, 2003). Könnyű belátni, hogy a rendészeti munka során az intézkedéseket végrehajtó hivatásos állomány tagjai bármikor szembesülhetnek, és szinte mindannyian szembesülnek is ilyen eseményekkel, hiszen a társadalom legerőszakosabb, legimpulzívabb személyei, legveszélyesebb helyzetei és legsúlyosabb katasztrófái tartoznak a feladataik közé (Huszár, 2011).

Esetenként előfordulhat, hogy a történés a rendelkezésre álló eszközeikkel nem feldolgozható. Ilyenkor ún. poszt-traumás stressz szindróma (PTSD) alakulhat ki, illetve annak szubklinikai megnyilvánulása, amikor a tünetek hasonlóak, de nem olyan mértékűek, hogy a PTSD diagnózisa kiadható lenne (Kováts, 2015).

A tünetek a trauma újraélése, a traumára emlékeztető dolgok elkerülése, a gondolkodás megváltozása és a reaktivitás megváltozása körül csoportosulnak. Jellemző tünetek a spontán felszínre törő emlékképek, a visszatérő álmok vagy a flashbackek, amelyek a traumás esemény során átélt fiziológiai és pszichés jellemzők újra átélése. Az elkerülő magatartásnál jellemző, hogy a személy a traumás eseménnyel kapcsolatos ingereket tartósan kerüli, megpróbálja az emlékeit, gondolatait, érzéseit elnyomni, illetve elkerül mindent, ami az eseményre emlékezteti, az olyan helyeket, embereket, párbeszédet, szituációkat, tárgyakat. Előfordulhat, hogy az egyén nem emlékszik a trauma bizonyos részleteire. Állandó negatív érzelmi állapot és hangulat, elidegenedés, pesszimista szemlélet, és a társas aktivitásoktól való visszahúzódás jelenhetnek meg. Ezen kívül ingerlékenység, dühkitörések, állandó készenlét, ijedősség, koncentrációs és alvási problémák léphetnek fel (American Psychiatric Association, 2013; Fejes & Révay, 2021).

Ilyen tünetek nem mindenkinél és nem mindig alakulnak ki egy-egy traumatikus eseménnyel való találkozás hatására (Kováts, 2015). Előfordul azonban, hogy az egyénnek előtörténete, egyéni sérülékenysége, vagy éppen az aktuális állapota miatt csökkent az ellenállóképessége. Ha az egyén magán, vagy esetleg egy bajtársán akár hetekkel vagy hónapokkal egy traumatikus eseményt követően a fenti tünetek közül egyet vagy többet, legalább egy hónapon át megfigyel, akkor mindenképpen érdemes segítségért fordulnia (Fejes & Révay, 2021). A legújabb diagnosztikus rendszer kialakításakor elsősorban katonai vezetők érveltek amellett, hogy a PTSD-t nevezzék át PTSI (Post-Traumatic Stress Injury)-re, vagyis poszt-traumatikus stressz-sérülésre (Bowen, 2017). Valóban, a PTSD nem pszichés betegség, hanem sérülés, leginkább egy kártöréshez lehetne hasonlítani.

Egy – fizikai trauma eredményeként – törött karral is orvoshoz fordulunk, aki szakszerűen és a lehető leghatékonyabban fogja azt kezelni. Persze a törés is beforr valahogy magától, de a folyamat sokkal hosszabb, fájdalmasabb és a végtagot nem lehet majd ugyanúgy használni utána. A traumatizált személy esetében is ez a helyzet. A PTSD kezelésére már bevált módszerek léteznek, melyek akár a személy poszttraumatikus növekedését is eredményezhetik, a kezeletlenül maradt PTSD azonban tartós személyiségtorzuláshoz vezethet (Jayawickreme és mtsai., 2021).

A traumatikus események között külön említést érdemel az az eset, amikor a hivatásos maga kénytelen kioltani egy intézkedés alá vont személy életét. Grossman (2009) leírja, hogy ennek a folyamatnak milyen fázisai vannak, amelyek hossza, sorrendje, vagy egyáltalán megjelenésük egyénenként eltérő lehet. Az első fázisban az egyén fontolgatja, hogy egyáltalán képes-e ölni. Ebben a szakaszban jelentős tényező a bajtársak cserbenhagyásától, vagy a kritikus pillanatban való lefagyástól való félelem. A második fázis maga az ölési cselekmény, amely általában szinte gondolkodás nélkül következik be. A harmadik fázisban az egyén lelkesültséget vagy elégedettséget érezhet amiatt, hogy a hosszú hónapok vagy évek munkáját, amelyet a kiképzésébe fektetett, eredményesen tudta alkalmazni. Ez a felfokozott lelkesülés ijesztő lehet, és utólag is büntudatot kelthet, ám szem előtt kell tartani, hogy ez nem az egyén személyiségének és moralitásának jelzése, hanem az adrenalinlöket eredménye. A negyedik fázisban megjelenik az adrenalinfröccs visszacsapása: megbánás, hányinger, az áldozattal való empátia, szomorúság, fájdalom különösen akkor, ha az ölés közletről történt. Az ötödik fázis, mely a racionalizáció és elfogadás szakasza, sokszor egész életen át tartó folyamat. Ez a fázis ugyanakkor létfontosságú az egyén mentális egészsége szempontjából, és jelentős részben múlik a bajtársak, a szervezet, a hozzátartozók megértésén és támogatásán.

A potenciálisan traumatizáló eseményeket követően a közvetlen környezet egyébként is sokat tud tenni az egyén megtartásáért. A szakirodalom azt javasolja, hogy egy ilyen eseményt követően minél hamarabb folytatni kell a megszokott tevékenységet, mert ha az egyén benneragad a traumával együtt járó tehetetlenség-érzésben, akkor azzal együtt rombolódik az aktív megküzdés képessége is. Fontos a bajtársak támogatása, a csoportos lereagálás, a történetek újból és újbóli átbeszélése, mert ez segíti a feldolgozást, csökkenti a fenyegetettséget, és segít helyreállítani az önbizalmat. Ennek hiányában alternatív támogatás igénybevétele javasolt. Kiemelten fontos, hogy a traumatizált személyt a környezete ne kezelje betegként, hanem a tüneteit az extrém életeseményre adott – bár kínzó, de – természetes válaszként értékelje, hiszen az álmok, az újraélés az események feldolgozásához tartoznak (Bolgár & Szternák, 2005).

6.3. Adrenalinfüggőség

Ritkán kerül említésre, különösen a szakirodalomban, a tapasztalat szerint azonban a rendészetben is látható az a jelenség, amit a köznyelvben adrenalinfüggőségnek, a katonapszichológiai szakirodalomban harcfüggőségnek (combat addiction) neveznek (Grossman, 2009).

Azt nevezzük adrenalinfüggőnek, aki a nagyon magas izgalom élvezetéért folytat bizonyos tevékenységeket. Például újabb és újabb bevetésekre megy, de elsősorban nem kötelességtudatból, hazaszeretetből vagy az anyagi előnyökért, hanem azért, hogy az izgalom iránti vágyát kielégítse (Asken és mtsai., 2010; Brænder, 2016). Ha nincs módja bevetéseken részt venni (beosztás-változás, vagy nyugdíjazás miatt), akkor a bevetéseket képzeletben éli újra, eljátsza, elmeséli, vagy ehhez kapcsolódó olvasmányokat, médiatartalmakat fogyaszt, videójátékokat játszik, és a hozzá társuló adrenalinlöket élvezettel tölti el (Solursh, 1989; Campbell és mtsai., 2016; Bowen, 2017). A túlélési mechanizmus ugyanis intenzív adrenalin-és dopamin kibocsátással jár, és ez felelős azért az intenzív jó érzésért, vagy akár eufóriáért, amelyet a bevetés, vagy az ezzel kapcsolatos emlékekben való elmerülés, ún. flashbackek alatt átélhetnek az intézkedők is, és sokan a szerhasználat során tapasztalt érzésekhez hasonlítják. Ez nem véletlen, mert a harci függőségnek valóban vannak a szerhasználatra-és függőségekre hasonlító jellemzői.

Az egyik ilyen jellemző a tolerancia kialakulása, ami azt jelenti, hogy ugyanannak a hatásnak az eléréséhez egyre erősebb ingerre van szükség. Szerhasználóknál ez a fogyasztott mennyiség, játékfüggőknél a ráfordított idő növekedésében nyilvánulhat meg, az adrenalinfüggőknél az újabb és újabb, és lehetőleg egyre veszélyesebb kihívások keresésében (Musumeci, 2021). Azt gondolnánk, hogy egy hosszú karrier, vagy egy katonai misszió végére érve kielégül az egyének izgalmi igénye, és az izgalomkeresési motivációjuk csökken. A helyzet épp ennek az ellenkezője. Kutatások (Parmak és mtsai., 2012; Brænder, 2016) kimutatták katonák esetében, hogy minél több bevetésen, tehát extrém stresszel járó veszélyes helyzetben vettek részt, annál inkább nőtt az izgalomkeresési motivációjuk.

További jellemzője a jelenségnek az, hogy amennyiben a személy nem jut hozzá ezekhez az adrenalinfröccsel járó élményekhez, akkor elvonási tünetek alakulhatnak ki nála. Extrém sportolóknál volt kimutatható (Heirene és mtsai., 2016), hogy amikor nem tudnak sportolni, például egy sérülés miatt, akkor örömtelenség, sóvárgás, nyugtalanság, ingerlékenység, frusztráltság jelentkezik náluk. Ugyanezeket az érzéseket leírták katonáknál is, amikor épp két, intenzív adrenalinfröccs-élménnyel kísért flashback között voltak (Solursh, 1989; Bowen, 2017).

A legújabb tapasztalatok azonban azt mutatják, hogy a jelenség valójában a PTSD egyik altípusa, és a szindróma negyedik tünetcsoportjának, az arousal és reaktivitás megváltozásának sajátos megjelenési formája olyan személyeknél, akik rendszeresen harci cselekményekben vettek részt (Bowen, 2017).

A rendészeti intézkedéseknek számos olyan eleme van, amely ebben az értelemben harci tevékenységnek minősül. A bevetéseken, felszámolásokon, elfogásokon, kényszerítő eszköz, testi kényszer, lőfegyver alkalmazását megkívánó intézkedésekben rendszeresen részt vevő hivatásosok között is tapasztalható az a jelenség, hogy a PTSD-re jellemző emléketörésekhez az adrenalinlökehez kapcsolódó pozitív érzések társulnak. Ezért az egyének rendszerint újra és újra elmerülnek a bevetésekkel kapcsolatos emlékeikben, újraélik azokat, ilyen tartalmú médiatartalmakat, videójátékokat fogyasztanak. Jellemző az is, hogy az egyéneknek nehéz ezektől a tevékenységekről lemondaniuk, és sokszor azon kapják magukat, hogy akaratlanul belecsúsznak az újraélésekbe. Az újraélés élvezetet okozó adrenalin- és dopaminlöket mellett paradox módon nyugalmat és szorongáscsökkenést is okoz, ami a stressz miatti ópiát-kibocsátásnak köszönhető. Emellett fontos tényező, hogy mindez az egyén számára lehetőséget ad, hogy ő határozza meg az élmények jelentését, ezzel kontrollt és kompetenciaérzést biztosít, ami szintén hozzájárul a pozitív megéléshez (Solursh, 1989; Campbell és mtsai., 2016; Bowen, 2017).

Ezek az újraélések bár kellemesek és kielégítőek, azonban mégiscsak a trauma újraélései, ami után depresszív hullám következik, ami órákig, napokig, vagy hetekig is eltarthat, és az újabb flashback-el orvosolható (Solursh, 1989). A biológiai háttér mellett ez azért van így, mert maguk az újraélések valójában negatív érzések sorát hivatottak ellensúlyozni, vagy éppen elnyomni. Depresszió, passzivitás, unalom, büntudat, magány, értelmetlenség, zsidbadtság – ezek az érzések kerülnek felszínre, és ezekkel kell megküzdeni akkor, amikor az adrenalin és izgalom nem foglalja le az érzékeket. Érthető, hogy rendkívül nehéz lemondani ezekről az újraélésekről, ugyanakkor tudatában kell lenni annak, hogy ez a trauma sérülés egyik formája, tünete, és ennek megfelelően a hivatásos személy szolgálaton kívüli életének kárára megy (Bowen, 2017).

Először is, ebben a szindrómában jellemző lehet a veszélykereső magatartások megnövekedése, ami a bevetések során életveszélyes lehet, de akár halálhoz is vezethet. Másodszor, a szolgálaton kívül, vagy azt követően féktelen vezetés, indokolatlan fegyverviselés jelenhetnek meg. Előfordulhat megnövekedett alkoholfogyasztás, esetleg szerhasználat, vagy gyógyszerekkel való visszaélés. Előfordulhatnak agresszív epizódok, a fizikai konfrontációk keresése, ingerlékenység, vagy akár öndestrukció is. Mindezek mellett az egyén minden más tevékenység és a szociális kapcsolatok iránti érdeklődése és ezek élvezete csökken. Ez különösen akkor van így, ha az intenzív élményeket egy összetartó egységen belül élik meg, mert ez a csapatot rendkívül erősen összekovácsolhatja, ugyanakkor mindenki más kiszorul ebből a kötelékből és másodlagos jelentőségűvé válik. Az élet összes többi területe unalmasnak, szürkének, értelmetlennek kezd tűnni (Solursh, 1989; Grossman, 2009; Brænder, 2016; Campbell és mtsai., 2016; Bowen, 2017). Az egyének sokszor nincsenek tudatában annak, hogy ez a folyamat zajlik az életükben, és sokszor nehezen látják be a problémát.

A terápia ebben az esetben komplikáltabb, mint a harcfüggőséggel nem párosuló PTSD esetében. Ugyanakkor hasznos lehet a hasonló jelenséget megtapasztaló kollégákkal való rendszeres megbeszélés (Bowen, 2017).



„A TKP2021-NVA-18 számú projekt a Kulturális és Innovációs Minisztérium Nemzetközi Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a TKP2021 pályázati program finanszírozásában valósult meg.”



NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI
ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL

AZ NKFI ALAPBÓL
MEGVALÓSULÓ
PROGRAM

IRODALOMJEGYZÉK

Ádám S., & Salavecz G. (2010). Theoretical background and assessment of stress: Review of the test battery utilized in the János Selye Mental Health Programme. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(1), 53–80. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.1.4>

Aldwin, C. (2011). Stress and coping across the lifespan. In *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping* (o. 15–34). Oxford University Press.

American Psychiatric Association (Szerk.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Association.

Andersen, J. P., Di Nota, P. M., Beston, B., Boychuk, E. C., Gustafsberg, H., Poplawski, S., & Arpaia, J. (2018). Reducing Lethal Force Errors by Modulating Police Physiology. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 60(10), 867–874. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001401>

Andersen, J. P., Pitel, M., Ashini, W., & Konstantinos, P. (2016). Highly Realistic Scenario Based Training Simulates the Psychophysiology of Real World Use of Force Encounters: Implications for Improved Police Officer Performance. *Journal of Law Enforcement*, 5(4), 1–13.

Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B. (2019). Differential Effects of Physiological Arousal Following Acute Stress on Police Officer Performance in a Simulated Critical Incident. *Frontiers in Psychology*, 10, 759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00759>

Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>

Artz, N., & Saleh, N. (2022, 06). *Grounding Techniques: 30 Examples & How They Help*. <https://www.choosingtherapy.com/grounding-techniques/>

Asken, M. J., Christensen, L. W., & Grossman, D. (2010). Warrior mindset: Mental toughness skills for a nation's defenders : performance psychology applied to combat. Human Factor Research Group.

Atkins, V. J., & Norris, W. A. (2004). *Survival Scores Research Project—FLETC Research Paper* (o. 60) [Kutatási jelentés]. Homeland Security. https://www.fletc.gov/sites/default/files/imported_files/reference/research-papers/survival_scores_research.pdf

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Pszichológia*. Osiris.

- Baldwin, S., Bennell, C., Andersen, J. P., Semple, T., & Jenkins, B. (2019). Stress-Activity Mapping: Physiological Responses During General Duty Police Encounters. *Frontiers in Psychology, 10*, 2216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02216>
- Barna, B. (2019). A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében. *Hadtudományi Szemle, 12(3)*, 145–162. <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.3.9>
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., & Weisbuch, M. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 40(5)*, 683–688. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.10.007>
- Bodolai, M., Lívják, E., Boda, E., & Bíró, M. (2016). A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 43*, 51–67.
- Bolgár, J., & Csomós, I. (2012). A rendőrségi bevetési feladatok követelményeihez kapcsolódó kiválasztási eljárások fejlesztése, különös tekintettel az extrém stressz reakciókra. *Hadtudományi Szemle, 5(2)*, 268–278.
- Bolgár, J., & Szternák, G. (2005). A válságreagáló műveletek végrehajtására történő felkészítés. *Nemzetvédelmi Egyetemi Közlemények, 9(2)*, 75–105.
- Borbély, Z. (2019). Egészségmagatartás és mentális egészség – nemi különbségek a munkahelyi stressz megélésében. *Belügyi Szemle, 67(7–8)*. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2019.7-8.3>
- Borbély, Z. (2021). Specifikus stresszorok a rendvédelmi szervezeti kultúrában. *Honvédségi Szemle, 149(3)*, 92–107. <https://doi.org/10.35926/HSZ.2021.3.8>
- Bowen, M. (2017). Combat Addiction: Revisited and Reaffirmed. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry, 7(6)*. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00463>
- Brænder, M. (2016). Adrenalin Junkies: Why Soldiers Return from War Wanting More. *Armed Forces & Society, 42(1)*, 3–25. <https://doi.org/10.1177/0095327X15569296>
- Brown, P. G. (2003). *Post Traumatic Stress Disorder in Law Enforcement*. Criminal Justice Institute School of Law Enforcement Supervision Session XXII. https://www.cji.edu/wp-content/uploads/2019/04/post_traumatic_stress_disorder.pdf
- Campbell, M. S., Ryan, M., Wright, D., Devore, M. D., & Hoge, C. W. (2016). Postdeployment PTSD and Addictive Combat Attachment Behaviors in U.S. Military Service Members. *American Journal of Psychiatry, 173(12)*, 1171–1176. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15101297>

Canetti, E., Orr, R. M., Schram, B., Chapman, C., Kornhauser, C., Holmes, R., & Dawes, J. (2020). *Physiological impact of stress inoculation training in police cadets and its relationship to physical fitness*. Poster session presented at 5th International Congress on Soldiers' Physical Performance, Quebec, Canada.

Cannon, W. B. (1935). Stresses and strains of homeostasis. *The American Journal of the Medical Sciences*, 189(1), 13–14. <https://doi.org/10.1097/00000441-193501000-00001>

Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, Lt. R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., Dapolonia, E., & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research*, 264, 104–115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>

Clares, N. L. (2020). Effects of Stress Inoculation Training on Bridge Simulator Skills Acquisition and Performance. <https://calhoun.nps.edu/handle/10945/64870>

Cooper, J. (2005). Cooper' Commentaries. *Gunsight Gossip*, 27(5), 526–527.

Czenczer, O. (2020). Őrizzük is meg nem is... A reintegrációs őrizet jogintézményének hazai aspektusai. In *Sic itur ad astra: Őnnepi kötet a 70 éves Blaskó Béla tiszteletére* (o. 121–128). Ludovika Egyetemi Kiadó Nonprofit Kft.

Delahaij, R., & Van Dam, K. (2017). Coping with acute stress in the military: The influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. *Personality and Individual Differences*, 119, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.021>

Derks, B., Scheepers, D., Van Laar, C., & Ellemers, N. (2011). The threat vs. challenge of car parking for women: How self- and group affirmation affect cardiovascular responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(1), 178–183. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.08.016>

Driskell, J. E., Salas, E., Johnston, J. H., & Wollert, T. N. (2008). Stress Exposure Training: An Event-Based Approach. In *Performance under stress* (o. 271–286). Ashgate Pub.

Ennis-Hill, J. (2015). *Fabulous & famous athletes who love yoga...* <https://yogamoo.com/15-pro-athletes-swear-yoga/>

Farkas, I., & Végh, J. (2004). A lélektaktikai képzés elvei, módszerei és gyakorlati tapasztalatai. *Új Honvédségi Szemle*, 8, 63–75.

Fejes, C., & Révay, R. (2021). A poszttraumás stressz szindróma (PTSD) történeti áttekintése, a trauma feloldásának lehetőségei. *Lélektan és hadviselés*, 3(2), 63–75. <https://doi.org/10.35404/LH.2021.2.63>

Fenici, R. (2019). Methods for real-time assessment of operational stress during realistic police tactical training. In *Handbook of police psychology* (o. 295–319). Routledge/Taylor & Francis Group.

Garbarino, S., Magnavita, N., Chiorri, C., Brisinda, D., Cuomo, G., Venuti, A., & Fenici, R. (2012). Evaluation of Operational Stress in Riot and Crowd Control Police Units: A Global Challenge for Prevention and Management of Police Task-Related Stress. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 27(2), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-012-9104-8>

Gáspár, M., & Regényi, K. (2021). A hagyományos és modern lökiképzés, illetve a velük szoros kölcsönhatásban álló lövészportok összehasonlítása. *Belügyi Szemle*, 69(2. ksz.), 120–137. <https://doi.org/10.38146/BSZ.SPEC.2021.2.7>

Giovengo, R. D. (2017). *Training law enforcement officers*. CRC Press, Taylor & Francis Group.

Gordon, S., & Gucciardi, D. F. (2011). A Strengths-Based Approach to Coaching Mental Toughness. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(3), 143–155. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.598222>

Grossman, D. (2009). *On killing: The psychological cost of learning to kill in war and society* (Rev. ed). Little, Brown and Co.

Grossman, D., & Christensen, L. W. (2008). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace* (3. ed., [Nachdr.], 4. Nachdruck). Warrior Science Publ.

Gröpel, P., & Mesagno, C. (2019). Choking interventions in sports: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 176–201. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1408134>

Gyömbér, N., Kovács, K., & Hevesi, K. (2012). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro.

Hancock, P. A., & Szalma, J. L. (Szerk.). (2008). *Performance under stress*. Ashgate Pub.

Hancock, P. A., & Warm, J. S. (2003). A Dynamic Model of Stress and Sustained Attention. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.7771/2327-2937.1024>

Hansen, J. H. L., & Patil, S. (2007). Speech Under Stress: Analysis, Modeling and Recognition. In C. Müller (Szerk.), *Speaker Classification I* (Köt. 4343, o. 108–137). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-74200-5_6

Harris, W. C., Ross, K. G., & Hancock, Peter A. (2008). Changes in Soldier's Information Processing Capability under Stress. In *Performance under stress* (o. 101–115). Ashgate Pub.

Heirene, R. M., Shearer, D., Roderique-Davies, G., & Mellalieu, S. D. (2016). Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 332–341. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.039>

Hullám, I., & Gergely, T. (2017). Kognitív neuropszichológiai alapú közelítésmód extrém stresszhelyzetekben folyó szakmai tevékenységek modellezésére. *Hadtudományi Szemle*, 10(1), 444–460.

Huszár, L. (2011). A speciális képzési formák helye, szerepe a büntetés-végrehajtásban. *Börtönügyi Szemle*, 30(1), 63–68.

Inzana, C. M., Driskell, J. E., Salas, E., & Johnston, J. H. (1996). Effects of preparatory information on enhancing performance under stress. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 429–435. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.429>

Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., ... Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145–165. <https://doi.org/10.1111/jopy.12591>

Johnsen, B. H., Espevik, R., Saus, E.-R., Sanden, S., Olsen, O. K., & Hystad, S. W. (2017). Hardiness as a Moderator and Motivation for Operational Duties as Mediator: The Relation Between Operational Self-Efficacy, Performance Satisfaction, and Perceived Strain in a Simulated Police Training Scenario. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32(4), 331–339. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9225-1>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

Jones, T. (2022). *Are there sports stars that use meditation as part of training?* <https://ungloo.com/blogs/meditation/are-there-sports-stars-that-use-meditation-as-part-of-training>

Karacs, A. (2023). *Küzdősport és agresszió* (kézirat).

Kelley, D. C., Siegel, E., & Wormwood, J. B. (2019). Understanding Police Performance Under Stress: Insights From the Biopsychosocial Model of Challenge and Threat. *Frontiers in Psychology*, 10, 1800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01800>

Kitaeff, J. (Szerk.). (2019). *Handbook of Police Psychology* (revised). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429264108>

Kivimäki, M., & Lusa, S. (1994). Stress and cognitive performance of fire fighters during smoke-diving. *Stress Medicine*, 10(1), 63–68. <https://doi.org/10.1002/smi.2460100111>

Kogler, L., Seidel, E.-M., Metzler, H., Thaler, H., Boubela, R. N., Pruessner, J. C., Kryspin-Exner, I., Gur, R. C., Windischberger, C., Moser, E., Habel, U., & Derntl, B. (2017). Impact of self-esteem and sex on stress reactions. *Scientific Reports*, 7(1), 17210. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17485-w>

Kováts, D. (2015). A rendészeti munka mentálhigiénés kérdései. *Magyar Rendészet*, 15(1), 21–38.

Kowalski-Trakofler, K. M., Vaught, C., & Scharf, T. (2003). Judgment and decision making under stress: An overview for emergency managers. *International Journal of Emergency Management*, 1(3), 278–289. <https://doi.org/10.1504/IJEM.2003.003297>

Krueger, G. P. (2008). Contemporary and Future Battlefields: Soldier Stresses and Performance. In *Performance under stress* (o. 19–44). Ashgate Pub.

Kubiak, J., Krick, A., & Egloff, B. (2017). Keep your eyes open: Dispositional vigilance moderates the relationship between operational police stress and stress symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(5), 598–607. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1329930>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (11. [print.]). Springer.

Le Scanff, C., & Taugis, J. (2002). Stress Management for Police Special Forces. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 330–343. <https://doi.org/10.1080/10413200290103590>

Lehoczki, Á., & Gáspár, M. (2021a). Investigating stress factors during police actions among Hungarian police personnel. <https://m2.mtmt.hu/api/publication/32071771>

Lehoczki, Á., & Gáspár, M. (2021b, 14). *Investigating stress factors during police actions among Hungarian police personnel* [Poszter]. 8th Nordic Police Research Conference, Finnország.

Levine, P. A. (2017). A tigris felébresztése hogyan dolgozható fel a trauma? Ursus Libris.

Lorenzet, S. J., Salas, E., & Tannenbaum, S. I. (2005). Benefiting from mistakes: The impact of guided errors on learning, performance, and self-efficacy. *Human Resource Development Quarterly*, 16(3), 301–322. <https://doi.org/10.1002/hrdq.1141>

Lothes, J., Hakan, R., & Kassab, K. (2013). Aikido Experience and its Relation to Mindfulness: A Two-Part Study. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 30–39. <https://doi.org/10.2466/22.23.PMS.116.1.30-39>

Low, W. R., Sandercock, G. R. H., Freeman, P., Winter, M. E., Butt, J., & Maynard, I. (2020). Pressure training for performance domains: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000202>

- Markovič, R., Šimonek, J., & Constantine the Philosopher University in Nitra, Department of Physical Education & Sport, Faculty of Education, Slovakia. (2020). "Vaccination" by Stress in Physical Preparation of Professional Soldiers. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 65(1), 19–26. [https://doi.org/10.24193/subbeag.65\(1\).02](https://doi.org/10.24193/subbeag.65(1).02)
- McDonald, J. M. (2006). *Gold Medal Policing: Mental Readiness and Performance Excellence*. Sloan Associate Press.
- Meichenbaum, D. (2007). Stress Inoculation Training: A Preventative and Treatment Approach. In *Principles and Practice of Stress Management (3rd Edition)* (Guilford Press, o. 497–516).
- Morrison, G. B., & Vila, B. J. (1998). Police handgun qualification: Practical measure or aimless activity? *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 21(3), 510–533. <https://doi.org/10.1108/13639519810228804>
- Musumeci, G. (2021). Why Would You Choose to Do an Extreme Sport? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), 65. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030065>
- Nieuwenhuys, A., Caljouw, S. R., Leijsen, M. R., Schmeits, B. A. J., & Oudejans, R. R. D. (2009). Quantifying police officers' arrest and self-defence skills: Does performance decrease under pressure? *Ergonomics*, 52(12), 1460–1468. <https://doi.org/10.1080/00140130903287981>
- Parmak, M., Euwema, M. C., & Mylle, J. J. C. (2012). Changes in Sensation Seeking and Need for Structure Before and After a Combat Deployment. *Military Psychology*, 24(6), 551–564. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.742843>
- Rees, B. (2011). Overview of Outcome Data of Potential Meditation Training for Soldier Resilience. *Military Medicine*, 176(11), 1232–1242. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-11-00067>
- Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., & Szegnerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó. <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelméleti%20ismeretek/sportelmelet.html>
- Scheepers, D. (2009). Turning social identity threat into challenge: Status stability and cardiovascular reactivity during inter-group competition. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.09.011>
- Schild, M. (2014). A katonai létből adódó krízishelyzetek pszichológiai hátterei. *Műszaki Katonai Közlöny*, 24(1), 259–274.

- Schlosser, K. (2012). Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság-áttekintés. In *Vallásos mozgalmak nézetei a családi életről és az oktatásról* (o. 143-156.). ELTE Eötvös Kiadó. https://www.researchgate.net/profile/Karoly-Schlosser/publication/370211612_Mindfulness_meditacio_es_klinikai_hatekonysag_-_attekintes_Clinical_efficacy_of_mindfulness_meditation/links/6445c1222d8ff0036396a3cf/Mindfulness-meditacio-es-klinikai-hatekonysag-attekintes-Clinical-efficacy-of-mindfulness-meditation.pdf#page=139
- Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention. *Psychological Review*, *84*(1), 1–66. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.1.1>
- Selye, H. (1976). *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó.
- Selye, J. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Severs, L. J., Vlemincx, E., & Ramirez, J.-M. (2022). The psychophysiology of the sigh: I: The sigh from the physiological perspective. *Biological Psychology*, *170*, 108313. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108313>
- Shiple, P., & Baranski, J. V. (2002). Police Officer Performance Under Stress: A Pilot Study on the Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal. *International Journal of Stress Management*, *9*(2), 71–80. <https://doi.org/10.1023/A:1014950602826>
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., Cheour, F., Taylor, L., & Chamari, K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *34*(24), 2338–2349. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1254809>
- Solursh, L. P. (1989). Combat addiction: Overview of implications in symptom maintenance and treatment planning. *Journal of Traumatic Stress*, *2*(4), 451–462. <https://doi.org/10.1002/jts.2490020408>
- Stanley, E. A., Schaldach, J. M., Kiyonaga, A., & Jha, A. P. (2011). Mindfulness-based Mind Fitness Training: A Case Study of a High-Stress Predeployment Military Cohort. *Cognitive and Behavioral Practice*, *18*(4), 566–576. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.08.002>
- Steinberg, R., & Kornguth, S. E. (2009). Sustaining Performance Under Stress: Overview of This Issue. *Military Psychology*, *21*(sup1), S1–S8. <https://doi.org/10.1080/08995600802554516>
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, *110*(1), 67–85.
- Thompson, G. J., & Jenkins, J. B. (2013). *Verbal judo: The gentle art of persuasion* (Updated edition with new foreword, first William Morrow paperback edition). William Morrow.

Tringer László. (2010). A pszichiátria tankönyve: Egyetemi tankönyv. Semmelweis.

Varga, S. (2019). Cikkismertetés: Az önbizalom és a nem hatása a stresszreakciókra. *Egészségfejlesztés*, 60(5), 154–155. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i5.471>

Verhage, A., Noppe, J., Feys, Y., & Ledegen, E. (2018). Force, Stress, and Decision-Making Within the Belgian Police: The Impact of Stressful Situations on Police Decision-Making. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(4), 345–357. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9262-4>

Violanti, J. M., Burchfiel, C. M., Miller, D. B., Andrew, M. E., Dorn, J., Wactawski-Wende, J., Beighley, C. M., Pierino, K., Joseph, P. N., Vena, J. E., Sharp, D. S., & Trevisan, M. (2006). The Buffalo Cardio-Metabolic Occupational Police Stress (BCOPS) Pilot Study: Methods and Participant Characteristics. *Annals of Epidemiology*, 16(2), 148–156. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2005.07.054>

Vlemincx, E., Severs, L., & Ramirez, J.-M. (2022). The psychophysiology of the sigh: II: The sigh from the psychological perspective. *Biological Psychology*, 173, 108386. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108386>

Vlemincx, E., Taelman, J., Van Diest, I., & Van Den Bergh, O. (2010). Take a deep breath: The relief effect of spontaneous and instructed sighs. *Physiology & Behavior*, 101(1), 67–73. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.04.015>

Vlemincx, E., Van Diest, I., & Van Den Bergh, O. (2016). A sigh of relief or a sigh to relieve: The psychological and physiological relief effect of deep breaths. *Physiology & Behavior*, 165, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.07.004>

Withrow, A., Russell, K., & Gillani, B. (2023). Mindfulness training for law enforcement to reduce occupational impact: A systematic review and meta-analysis. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 0032258X2311567. <https://doi.org/10.1177/0032258X231156710>

Zanesco, A. P., Denkova, E., Rogers, S. L., MacNulty, W. K., & Jha, A. P. (2019). Mindfulness training as cognitive training in high-demand cohorts: An initial study in elite military servicemembers. In *Progress in Brain Research* (Köt. 244, o. 323–354). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001>