

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ БОЕВОГО СТРЕССА

Умурзаков Бахтиёр Боходирович

Старший преподаватель цикла боевой подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются все основные психофизиологические механизмы, влияющие на процесс принятия решений военнослужащими в условиях боевого стресса. Особое внимание уделяется нейробиологическим и психологическим аспектам функционирования организма, определяющим эффективность и качество выбора в экстремальных ситуациях. Анализируются современные научные данные по влиянию стресса на когнитивные процессы, а также выделяются факторы, способствующие адаптации и снижению негативных последствий боевого стресса для принятия решений.

Ключевые слова: боевой стресс, принятие решений, психофизиология, когнитивные процессы, стрессоустойчивость, военнослужащие, экстремальные ситуации.

JANGOVAR STRESS SHAROITIDA QAROR QABUL QILISHNING PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Umurzoqov Baxtiyor Boxodirovich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti

Jangovar tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada jangovar stress sharoitida harbiy xizmatchilarning qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir etuvchi barcha asosiy psixofiziologik mexanizmlar ko'rib chiqiladi. Ekstremal vaziyatlarda tanlovning samaradorligi va sifatini belgilovchi organizm faoliyatining neyrobiologik va psixologik jihatlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Stressning kognitiv jarayonlarga ta'siri bo'yicha zamonaviy ilmiy ma'lumotlar tahlil qilinib, qaror qabul qilish uchun jangovar stressning salbiy oqibatlarini moslashtirish va kamaytirishga yordam beradigan omillar ajratib ko'rsatilgan.

Kalit soʻzlar: jangovar stress, qaror qabul qilish, psixofiziologiya, kognitiv jarayonlar, stressga chidamlilik, harbiy xizmatchilar, ekstremal vaziyatlar.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF DECISION-MAKING IN CONDITIONS OF COMBAT STRESS

Umurzakov Bakhtiyor Bakhodirovich

Senior teacher of the combat training cycle

Institute for Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs

of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article examines all the main psychophysiological mechanisms that influence the decision-making process of military personnel under conditions of combat stress. Special attention is paid to the neurobiological and psychological aspects of the body's functioning, which determine the effectiveness and quality of choices in extreme situations. Modern scientific data on the impact of stress on cognitive processes are analyzed, and factors contributing to adaptation and reduction of the negative consequences of combat stress for decision-making are identified.

Keywords: combat stress, decision-making, psychophysiology, cognitive processes, stress resistance, military personnel, extreme situations.

ВВЕДЕНИЕ

Термин “стресс” (от англ. *Stress* нажим, давление, напряжение, усиление) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающий его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.¹

Стресс, возникающий в боевых условиях, оказывает значительное влияние на психофизиологическое состояние человека, что непосредственно отражается на процессе принятия решений. Исследования показывают, что экстремальные ситуации активируют стресс-реакции, регулируемые прежде всего гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системой, в результате чего в кровь выбрасываются гормоны, такие как адреналин и кортизол. Эти биохимические

¹ Бодров В.А., Психологический стресс: развитие и преодоление. Книга. 2015.

изменения вызывают комплексную перестройку работы организма, направленную на быстрое мобилизующее реагирование на угрозу.

В условиях боевого стресса когнитивные функции, в частности внимание, память и мышление, подвергаются существенным изменениям. Под воздействием сильных эмоций и физиологического возбуждения может наблюдаться сужение объема оперативной памяти, снижение гибкости мышления, упрощение схемы обработки информации. В результате военнотружущие склонны переходить к использованию автоматизированных и стереотипных моделей поведения, которые ранее были отработаны в ходе тренировок. Это позволяет сокращать время реакции и минимизировать вероятность ошибок, однако может привести к игнорированию нестандартных вариантов решения.

Особую роль в принятии решений под стрессом играет индивидуальная стрессоустойчивость, зависящая от личностных особенностей, профессионального опыта и уровня подготовки. Выносливость к психофизиологическим перегрузкам формируется посредством регулярных тренировок, имитирующих реальную боевую обстановку, а также с помощью психологической подготовки и развития навыков саморегуляции. Военнотружущие, обладающие высоким уровнем стрессоустойчивости, демонстрируют большую способность к сохранению контроля над эмоциями и эффективному анализу ситуации даже в условиях острого стресса.

Еще одним важным аспектом является социально-психологическая поддержка в боевых подразделениях. Сплоченность коллектива, наличие доверительных отношений и четко выстроенной системы командования способствуют снижению тревожности и повышают уверенность в принимаемых решениях. Эффективная коммуникация внутри группы позволяет быстро обмениваться информацией и совместно вырабатывать оптимальные стратегии поведения.

Влияние боевого стресса на когнитивные процессы

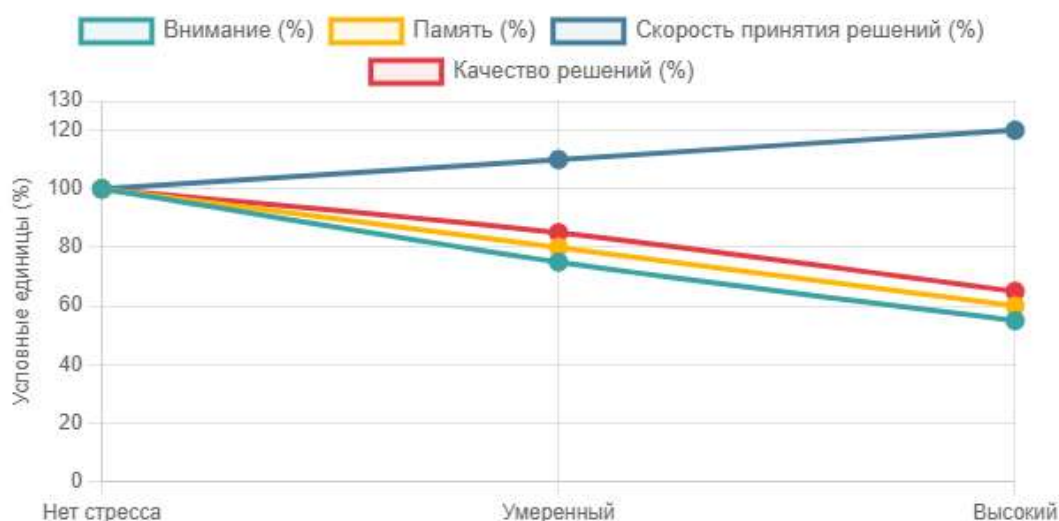


График №1. Зависимость эффективности внимания, памяти и скорости принятия решений от уровня боевого стресса (по обобщённым данным психофизиологических исследований).

Данный график показывает, что по мере увеличения уровня боевого стресса эффективность внимания и памяти последовательно снижается, в то время как скорость принятия решений возрастает, но их качество падает. Это отражает типичную закономерность – в экстремальных условиях мозг переходит к быстрым, но менее точным стратегиям реагирования.

Таким образом, процесс принятия решений в условиях боевого стресса определяется сложным взаимодействием психофизиологических, когнитивных и социальных факторов. Для повышения эффективности действий военнослужащих в экстремальных ситуациях необходим комплексный подход, включающий как совершенствование методов профессиональной подготовки, так и развитие психологической поддержки и тренировки навыков саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психология стресса. Учебное пособие. М. 2007.
2. Лебедев А.Н., Киселёв И.В. Психофизиология принятия решений в экстремальных условиях. Питер. 2019.
3. Катаев А.С., Марголис А.А. Психофизиология и психология профессиональной деятельности. М.: Академия, 2016.

4. Morgan C.A., Doran A., Steffian G. Stress-induced deficits in working memory and decision-making. // Behavioral Neuroscience, 2021, 135(2), 220-232.
5. Arnsten A.F.T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. // Nature Reviews Neuroscience, 2009, 10(6), 410-422.
5. Ким Б. Понятие стресса в профессиональной деятельности. // Наука без границ. 2017. 174-178.
6. Куликова Е.А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления. // Концепт. 2019. 1-8.