**«Շիրակի պետական համալսարան» հիմնադրամ**

**Ռազմակամ ամբիոն**

**ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՏՍՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Թեմա`** «Անձի ձևավորման խնդիրները զինվորական ծառայության

 նախապատրաստվելիս»

**Կատարող`** Գագիկ Նազարյան

**Ղեկավար`** Ե. Պ. Տոնոյան

**Գյումրի 2022**

**Բովանդակություն**

Ներածություն…………………………………………………………………………………3

ԳԼՈՒԽ 1 Հոգեբանական սթրես……………………………………………………………4

1․1 Հույզը եվ հուզական վիճակը…………………………………………………………..4

1․2 Պահանջմուքների եվ դիրքորոշումները սթրեսում…………………………………7

Գլուխ 2 Սթրեսի հաղթահարումը զինվորական ծառայության ընթացքում: ……….9 2.1 Զինծառայողը որպես սովորական կենսակերպի փոփոխություն………………….9

2.2 Նորակոչիկի պահանջմունքների բավարարվածությունը զինծառայության սկզբում…………………………………………………………………………………………11

2.3Զինծառայության վերաբերյալ բացասական դիրքորոշումները…………………….12

Եզրակացություն……………………………………………………..………………………..13

Օգտագործված գրականության ցանկ………………………………………………………13

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

 ՀՀ ՊՆ և «Օգնություն և իրավունք» հասարակական կազմակերպությունը նախազորակոչային տարիքի երիտասարդների շրջանում իրականացրել է ռազմահոգեբանական սոցիալական իրազեկվածության վերաբերյալ ծրագիր։

 Ծրագրի խումբ են եղել ՀՀ մարզի ավագ դպրոցների մոտ 4000 աշակերտներ։ Այս ծրագրի մեջ ընդգրկված են եղել նաև ՆԶՊ ուսուցիչներն ու դպրոցի հոգեբանները, ինչը հնարավորություն կտա զարգացնելու ՆԶՊ ուսուցիչների կարողությունները՝ նախազորակոչային տարիքի երեխաների հետ աշխատանքի ոլորտում։

**ԳԼՈՒԽ 1 ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍ**

**1․1 ՀՈՒՅԶԸ ԵՎ ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԸ**

 Զինվորական ծառայության անցնելիս պատանին ունենում է շատ տարաբնույթ, հաճախ՝ հակասական հուզական և վարքային դրսևորումներ, որոնք մեծ չափով պայմանավորվում են նրա հարմարման արդյունավետությունը զորամասում։ Այդ իսկ պատճառով զինծառայությանը նախապատրաստվելիս բացառիկ կարևորություն է ձեռք բերում ապագա զինվորի տեղեկացվածությունը իր հնարավոր հուզական ապրումների, դրանց յուրահատկությունների և արդյունավետ ինքնակարգավորման եղանակների վերաբերյալ։

 Մարդը իր առօրեական կյանքի ընթացքում ունենում է բազմապիսի հուզական ապրումներ և հոգեվիճակներ։ Հուզական ապրումները կարելի է բաժանել դրականի և բացասականի։ Բացի այդ հուզական վիճակները կարող են լինել ուժեղ, թույլ, մակերեսային։ Միևնույն ժամանակ հուզական վիճակները կարելի է բաժանել կարճատևի և տևականի։

 Երբեմն մարդը կարող է միաժամանակ զգալ մեկից ավելի հույզեր։

 Կյանքի ընթացքում մենք միշտ ունենում ենք որոշակի հուզական վիճակներ, որոնց միջոցով մենք արտահայտում ենք մեր վերաբերմունքը այս կամ այն իրավիճակի նկատմամբ։ Սակայն հույզերի միջոցով մենք նաև շրջապատի մարդկանց համար հասանելի և հասկանալի ենք դարձնում մեր այդ վերաբերմունքը։ Օրինակ, երբ զինծառայողը նկատում է, որ իր ծառայակիցը գտնվում է որոշակի բացասական հոգեվիճակում, ելնելով դրանից՝ նա կարող է իր խոսքը կառուցել համապատասխան ձևով և օգնություն առաջարկել։ Մարդը սեփական հույզերի մասին իմանում է ոչ միայն հոգեբանորեն դրանք զգալով, այլև ունենալով որոշակի ֆիզիոլոգիական զգացողություններ։

Հույզերն ունեն երեք բաղադրիչ՝ հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և արտահայտչական։

Սթրես բառը անգլերենից թարգմանաբար նշանակում է ճնշում, լարվածություն։ Այն գործոնները, որոնք խթանում են սթրեսային պատասխան, կոչվում են սթրեսորներ։

Բացասական սթրեսը կոչվում է դիսթրես, դրականը՝ էվսթրես։

Սթրեսն ընթանում է երեք հիմնական փուլերով։

Առաջինը ահազանգի փուլն է։ Այս փուլը կարճատև է և նախապատրաստում է մարդուն դիմակայլու դժվարութուններին։

Երկրորդը դիմադրության, պայքարի փուլն է։

Երրորդը սթրեսի հաղթահարման փուլն է։

 IIIփուլ

 հաղթահարում

I փուլ II փուլ

ահազանգ պայքար IIIփուլ

 սպառում

Դիսթրեսի ախտանիշները կարելի է բաժանել երեք խմբի՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և վարքային։

Ֆիզիոլոգիական մակարդակում կարող են դիտվել շատ տարբեր փոփոխություններ։ Օրինակ՝ զինծառայության սկզբնական , սթրեսային փուլում զինծառայողը կարող է ունենալ մարտական հոգնածության, սպառվածության վիճակ, ինչը չի փոխվում նույնիսկ լիարժեք քնի պարագայում։ Սկսում են ի հայտ գալ տարաբնույթ օրգանական և ֆունկցիոնալ ախտանիշներ։

Ֆիզիոլոգիական ախտանիշներից առավել հաճախ հանդիպողը աղեստամոքսային ուղու խանգարումներն են։

Դիսթրեսի հոգեբանական դրսևորումները պայմանականորեն կարելի է բաժանել հուզական և մտածական խմբերի, որոնք խիստ փոխկապակցված են։

Սթրես ապրող մարդը հաճախակի ունենում է տագնապային ապրումների ստացումները, որոնք ընթանում են տարբեր ձևով։

Սթրեսի մեկ այլ հոգեբանական դրսևորում է տրամադրության խանգարումը։ Դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդը հաճախակի ունեում է վատ տրամադրություն, շփման նկատմամբ հետաքրքրության անկում։ Կարող են զգալ մաիյնակություն, լքվածություն, ունենալ անիմաստություն և ապարդյունության զգացում։ Ծայրահեղ դեպքերում կարող է դիտվել դեպրեսիա, մինչև անգամ սեփական կյանքին վերջ տալու մղում։

Հաճախ սթրեսային իրավիճակներում մարդիկ սկսում են դրսևորել անհանդուրժողականություն և ագրեսիա։

Ագրեսիան լարվածությանը հասնելու եղանակ է, սակայն կարող է վնաս հասցնել շրջապատին։

Մտածական ոլորտի դրսևորումները հիմնականում վերաբերում են մտածողության բացասական , հոռետես տիպի ձևավորմանը։

Դիսթրեսի վարքային դրսևորումները նույնպես բավականին բազմազան են։ Դրանք կարելի է դիտարկել երեք հիմական ռազմավարությունների տեսքով՝ փախուստ, հարձակում և հանձնվում։

**1․2** **ՊԱՀԱՆՋՄՈՒՔՆԵՐԻ ԵՎ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԸ ՍԹՐԵՍՈՒՄ**

Բոլոր մարդիկ ունեն իրենց կենսագործունեությունը պահպանելու և բարելավելու համար անհրաժեշտ պահանջմունքները։ Պահանջմունքները կարելի է դասակարգել մի քանի խմբերի։

1. Ֆիզիոլոգիական պահանջմունքներ
2. Անվտանգության և ապահովագրության պահանջմունքներ
3. Սիրված և ընդունված լինելու պահանջմունքներ
4. Ինքնահարգանքների և հարգված լինելո պահանջմունքներ
5. Ինքնաիրականացման պահանջմունքներ

 Մարդու գլխավոր պահանջմունքների մեծ մասը կապված է այլ մարդկանց հետ, հարաբերությունների հետ և բավարարվում է նրանց հետ փոխներգործության արդյունքներում։ Չբավարարված պահանջմունքները սովորաբար առաջացնում են լարվածության տհաճ զգացում, որից ազատվելու համար մարդը դիմում է գործողությունների։

Օրինակ՝ զինծառայության սկզբում զինվորը դեռևս հարմարված չէ բանակային կանոններին , հարաբերությունները նոր են և անհասկանալի են նրա համար։ Հասկանալի է, որ նրա հոգեբանական անվտանգության և ընդունված լինելու պահանջմունքները բավարարված չեն։ Նա լարված է հարաբերություններում, չի կողմնորոշվում՝ ինչպես հաղորդակցվել զինակիցների և սպայական կազմի հետ, շփոթվում է խոսելիս, լարվածությունից ոչ տեղին արտահայտություններ է անում։

Արդյունքոմ հնարավոր է, որ նա դառնա կոնֆլիկտային կամ հակառակը՝ թույլ տա իր նկատմամբ անհարգալից վերաբերմունք։ Մարդու սթրեսային իրավիճակները կարող են խթանվել նրա պահանջմունքների երկարատև անբավարարվածությունից։ Մեկ այլ նպաստավոր գործոն են նրա բացասական դիրքորոշումները և մտքերը։ Դիրքորոշումները այս կամ այն երևույթի , իրողության, մարդու նկատմամբ որոշակի վերաբերունքների և նախատրամադրվածության համակցություններ են, որոնց ազդեցության տակ մարդը զգում և վարվում է որոշակի ձևով։ Օրինակ՝ որևէ զորամաս տեղափոխված զինծառայողն ունի դիրքորոշում, որ այդ զորամասի զինվորներն ու սպաները «լավը չեն» ։ Ամենայն հավանականությամբ նա իր ծառայակիցների նկատմամբ կզգա զգուշավորություն, կասկածամտություն, գուցե՝ հակակրքանք, և բնականաբար դա կազդի նաև նրա վարքի վրա, գուցե կլինի ագրեսիվ կամ չշփվող։

 Այսպիսով՝ բացասական դիրքորոշումներն ուժեղացնում են մեր ներքին ցասական դիրքրորշումները, չբավարարված պահանջմունքների հետ մեկտեղ, նույնպես սթրեսին նպաստող գործոններ են։ Լարվածությունը և սթրեսը թույլ չեն տալիս հարմարվել միջավակրում։ Չէ՞ որ եթե զորամաս տեղափոխված զինվորը այդքան վստահ չլիներ, որ այդ զորմասում ծառայողները «լավը չեն» նրա համար ավելի հեշտ կլիներ նկատել զորամասում իրեն նման և հետաքրքրիր զինծառայողների, ընկերանալ նրանց հետ և արդյունքում՝ հարմարվել զորամասին առանց սթրեսային վիճակի հասնելու։ Հետևաբար բացասական դիրքորոշումները , չբավարարված պահանջմունքների հետ մեկտեղ , նույնպես սթրեսին նպաստող գործոններ են։

**ԳԼՈՒԽ 2 ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**

**2.1 ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂԸ ՈՐՊԵՍ ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ**

Զինվորական ծառայությունը 18 տարին լրացած պատանու կյանքում շրջադարձային է; Այն իրավամբ կարելի է կոչել ինտենսիվ սթրեսոր, քանի որ պատանու համար սովորական անվտանգ կենսակերպը մեկ օրում կրում է էական փոփոխություններ՝ կանգնեցնելով նրան նորովի հարմարվելու և ինքնադրսևորվելու անհրաժեշտության առջև։ Մինչև զոչակոչը պատանին ապրում էր հարաբերականորեն ապահով, անվտանգ, ուներ տուն, ընկերներ, շրջապատ, բարեկամներ, սովորական առօրյա։

Ամենայն հավանականությամբ, նա սիրված էր, ընդունված , ուներ նախասիրություններ , ծրագրեր։ Նրա հիմնական պահանջները հոգում էին նրա ընտանիքը, ծնողները, մտերիմները, նրան խնամում էին, ուշադիր էին նրա ցանկությունների ու պահանջմունքների հանդեպ, աջակցում էին հոգեպես և ֆինանսապես։ Նրա առողջական խնդիրները նույնպես ծնողների ուշադրություան կենտրոնում էին, ցանկացած դժվարության պարագայում նա ուներ ընկերներին, ընտանիքին կամ ուսուցիչներին դիմելու հնարավորություն, ինչն ավելի էր մեծացնում նրա ապահովության զգացումը։

Նրա հիմնական կենսական պահանջմունքները բավարարվում էին։ Եվ ահա այդ պատանուն զորակոչում են բանակ։ Մեկ օրում նա դառնում է նորակոչիկ, և նրա կյանքը ամբողջովին փոխվում է։

Առաջին կարևոր հանգամանքն այն է , որ նա հեռանում է տնից և սովորական միջավայրից։ Սա էականորեն ազդում է նրա ապահովության և անվտանգության պահանջմունքի բավարարման վրա։ Պատանին ասես մեկ օրում հայնտվում է լրիվ այլ՝ իրեն դեռևս անծանոթ իրադրությունում, որտեղ արդեն չկա անծանոթ իրադրություն, որտեղ արդեն չկա իր ընտանիքը, ծնողները, ընկերները և հարազատ անձինք։ Նա մնում է մենակ իր հարմարման և մնացած բոլոր խնդիրների հետ, քանի որ սկզբնական շրջանում դեռևս չունի մտերիմ հարաբերություններ ծառայակիցների հետ և սովոր չէ դիմելու սպայական կազմին։

Մյուս սթրրեսածին հանգամանքը նոր կենցաղային պայմաններն են։ Նոր է ամեն ինչ՝ սննդից սկսած հագուստով վերջացրած։

 Հաջորդ սթրեսածին հանգամանքը զորամասում նոր որակի հարաբերություններն են ինչպես ծառայակիցների , այնպես էլ հրամանատարական կազմի հետ։ Զորամասում առկա սուբորդինացիան էականորեն փոխում է հարաբերման բնույթը։

 Եվ վերջապես ,զինծառայության իրենց առաջին օրվանից նորակոչիկը պետք է ենթարկվի հստակ սահմանված կանոնակարգին՝ կարգապահական կանոններին, օրվա ծանրաբեռնված ռեժիմին, ծառայողական պարտականություններին։ Լինելով ուժային կառույց՝ բանակն ինքնին լարված և փակ համակարգ է։

 Այսպիսով նորակոչիկի համար որպես սթրեսային գործոնների զինծառայության սկզբում կարելի է առանձնացնել

* Սովորական միջավայրի փոփոխությունը տնից և հարազատներից հեռացումը
* Նոր և անսովոր կենցաղային պայմանները
* Նոր որակի հարաբերությունները
* Խիստ կանոնակարգը և ռեժիմը
* Զորամասի փակ համակարգը

**2.2 ՆՈՐԱԿՈՉԻԿԻ ՊԱՀԱՆՋՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲԱՎԱՐԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՄ**

 Եթե զորակոչվող պատանու հիմնական պահանջմունքները քաղաքացիական կյանքում ընդհանուր առմամբ բավարարված են, ապա ելնելով նկարագրված սթրեսների առկայությունից՝ զինծառայության սկզբում նրա պահանջմունքների մեծ մասը կամ չի բավարարվում, կամ բավարարվում է մասամբ։

* Ֆիզիոլոգիական պահանջմունքներից առավել հաճախ թերի են բավարարվում սնման և քնի ու հանգստի պահանջմունքները
* Անվտանգության և աահովության պահանջմունքը նույնպես թերի է բավարարվում։Նոր ու անսովոր պայմաններից դրդված նորակոչիկը կարող է իրեն պարբերաբար զգալ անպաշտպան, անզոր, թույլ։
* Սիրված և ընդունված լինելու պահանջմունքը, ակնհայտ է, որ սկզբում չի կարող բավարարված լինել։
* Ինքնահարգանքի և հարգանքի պահանջմունքի բավարարումը, նույնպես անբավարար է։

 Եվ այսպես, զինծառայության սկզբում նորակոչիկի բոլոր հիմնական պահանջմունքները թերի են բավարարվում, ինչը բերրի հող է ստեղծում, սթրեսային հոգեվիճակի ձևավորման համար։

Զինվորական ծառայության ընթացքում սթրեսի հիմնական դրսևորումները բաժանվում են երեք խմբի․

1. ֆիզիոլոգիական
2. Հոգեբանական
3. Վարքային

Ագրեսիվ վարքը՝ որպոս սթրեսի հետևանք, ենթարկվում է «զսպանակի էֆեկտին», համաձայն որի՝ նորակոչիկը իր ներսում զսպում է լարվածությունը, ասես ձեռքով սեղմի մի զսպանակ։ Սակայն այդ գործընթացը չի կարող հարատև լինել, ինչպես և զսպանակը սեղմող ձեռքի ուժը, անսպառ չեն։ Եվ բավական է մի փոքր լրացուցիչ ազդեցություն, մի աննշան խթան, և ներքին զսպանակը «պայթում է»։

 Մեկուսանալու ձգտումը նույնպես սթրեսային հոգեվիճակի դրսևորում է, երբ նորակոչիկը ուղղակի ուզում է խուսափել շփումից, առանձնանալ, մեկուսանալ։

Ինքնավնասումը՝ որպես սթրեսին տրվող արձագանք, ցավոք սրտի նույնպես պատահում է։

Փախուստը կամ զորամասի ինքնակամ լքումը նույնպես հասկանալի ռեակցիա է դժվար , սթրեսային պայմաններին, սակայն քրեորեն պատժելի վարքաձև է, ինչի արդյունքում նորակոչիկը հայտնվում է նո, էլ ավելի սթրեսային իրավիճակներում։

**2.3 ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԸ**

 Ինչպես նշվել է, վացասական դիրքորոշումները սթրեսային հոգեվիճակին նպաստող գործոններ են։ Դրանք այն համոզմունքներն ու մտքներն են, որոնք պայմանավորվում են մարդու վերաբերմունքը և վարքը որևքիցե իրավիճակում՝ անկախ իրավիճակի օբյեկտիվ հատկանիշներից։ Պարզ ասած՝ հաճախ մենք բարկանում կամ սթրես ենք ապրում ոչ թե տվյալ իրավիճակի ազդեցության ներքո, այլ այդ իրավիճակի նկատմամբ նախապես ունեցած դիրքորոշման արդյունքում։

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցավոք, ներկայումս բանակի և զինծառայողների նկատմամբ առկա են շատ բասացական դիրքորոշումներ, որոնք հիմնականում հիմնվում են բանակում դեռևս առկա որոշ բացասական երևույթների օրինակների վրա և արտահայտվում են մարդկանց վախը զինծառայության խնդիրների նկատմամբ։ Սակայն նման դիրքորոշումները հաճախ գերընդհանրացումների և ասեկոսեների արդյունքն են , երբեմն՝ լիովին խեղաթյուրված տեղեկատվության հետևանք, և դրանք հաշվի չեն նստում բանակում ընթացող բարեփոխումների հետ։ Արդյունքում մարդիկ շարունակում են վստահաբար հավատալ դրանց իսկությանը, ինչով հաճախ բարդացնում են նորակոչիկների հարմարումը զինծառայությանը։

**ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1․ Նախազորակոչային սոցիալ-հոգեբանական ձեռնարկ։ Հեղինակներ՝ Դավիթ Գևորգյան, Արթուր Կոբելյան