

**Այս դասի**  
*(նախաբան+ներածություն+դասի տեքստ+տեսանյութեր+բառարան+ինքնաստուգիչ հարցեր+առաջադրանք)*  
**յուրացման համար հարկավոր է 360 րոպե/6ժամ:**

### ՆԱԽԱԲԱՆ

Դասընթացը նախատեսված է դատավորների, դատախազների, փաստաբանների, ինչպես նաև արդարադատության համակարգի այլ աշխատակիցների համար: Այն օգտակար կլինի նաև սթրեսի և ժամանակի կառավարման հարցերով հետաքրքրվող այլ կառույցների աշխատակիցների համար: Դասընթացն արտացոլում է արդարադատության համակարգի աշխատողների մասնագիտական գործունեության հետ կապված տարաբնույթ խնդիրներ:

Հուզական և ֆիզիկական սպառվածությունը, պատասխանատու որոշումների կայացման բարդությունները, դատավարական վարույթների ընթացքում առաջ եկող հոգեբանական դժվարությունները, գերձանրաբեռնվածությունը, գործերի պլանավորման ու իրագործման հոգեբանական խոչընդոտները, ժամանակի արդյունավետ օգտագործման բարդություններն այն գործոններն են,

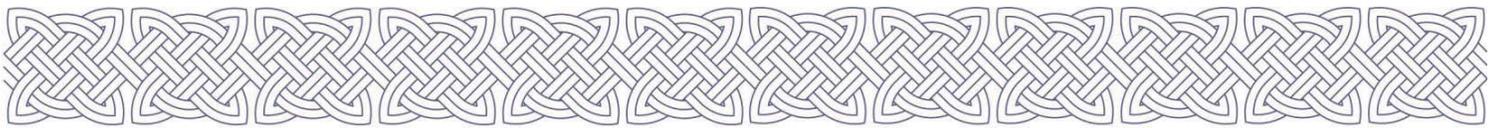
### Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք նախաբանը:



**10 րոպե**





որոնք ազդում են անձի սթրեսակայունության վրա և, ըստ այդմ էլ, բացասաբար են անդրադառնում աշխատանքի արդյունավետության վրա:

Մասնակցելով սույն դասընթացին, պատասխանելով ինքնաստուգիչ հարցերին և կատարելով առաջադրանքները՝

- Կիմանաք ինքնակառավարման առանձնահատկությունները մասնագիտական գործունեության մեջ
- Ձեռք կրերեք գիտելիքներ սթրեսի և ժամանակի կառավարման հիմնական հայեցակարգերի, սկզբունքների, տեսակների և օրինաչափությունների վերաբերյալ
- Կունենաք գիտելիքներ սթրեսի և ժամանակի կառավարման վրա ազդող գործոնների և դրանց կառավարման հնարավորությունների մասին
- Կիմանաք սթրեսի և ժամանակի կառավարման հիմնական մեխանիզմները
- Կկարողանաք կիրառել սթրեսի և ժամանակի կառավարման տարբեր տեխնիկաներ
- Կկարողանաք վերհանել արդարադատության համակարգում սթրեսածին գործոնները և ժամանակի կորստի աղբյուրները
- Կկարողանաք պլանավորել աշխատանքներն՝ ըստ առաջնահերթության:



## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սույն դասընթացը կառուցված է որոշակի թեմաների հաջորդաբար ներկայացնելու սկզբունքով, որոնք թեպետ միմյանց հետ կապված են, այդուամենայնիվ յուրաքանչյուր թեմայի յուրացումն անհրաժեշտաբար չի ենթադրում նախորդ թեմայի իմացությունը: Սույն հեռաուսուցման ձեռնարկի՝ թեմաների հաջորդականության սկզբունքով պատրաստումն առավելապես պայմանավորված է ՀՀ արդարադատության համակարգում առկա խնդիրները վերհանելու և ժամանակի ու սթրեսի կառավարման համատեքստում վերլուծելու անհրաժեշտությամբ: Այսինքն՝ նպատակ ենք հետապնդել ոչ թե սոսկ տեսական նյութ մատուցել, այլ տեսական նյութը կամրջել գործնականում ծագող խնդիրների հետ:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների զարգացումը հանգեցրել է հաղորդակցման ձևերի և ծավալների աննախադեպ աճի: Ժամանակակից աշխատողը՝ որպես հաղորդակցման սուբյեկտ, ստիպված է անձնական և մասնագիտական-աշխատանքային փոխհարաբերությունները համապատասխանեցնել այդ ծավալներին: Այս պարագայում աշխատողի հոգեկանը ենթարկվում է որոշակի հրամայականներով պայմանավորված ճնշումների՝ հասցնել, չսխալվել, գնալ առաջ, հաղթահարել տարբեր արգելքներ, սահմանափակ ժամանակում կայացնել վճռական որոշումներ: Մարդը ստիպված է լինում հրաժարվել ժամանցից, հանգստից, նույնիսկ գիշերվա քնից: Ուժգնանում է մարդու ներքին լարվածությունը,

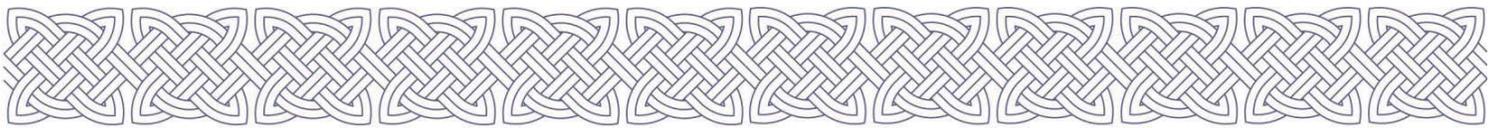
## Ցուցումներ

3

Կարդացե՛ք ներածությունը՝ հասկապես ուշադրություն դարձնելով միջեր-մուրրություններին:



30 րոպե

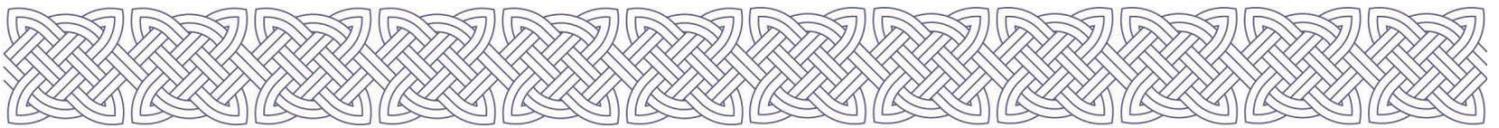


նա դառնում է դյուրագրգիռ, ծագում են խնդիրներ աշխատավայրում, ընտանիքում: Այս վիճակը կարող է հանգեցնել սթրեսի: Իսկ սթրեսային վիճակում է՛լ ավելի է դժվարանում ժամանակի կառավարումը: Ուստի սթրեսի և ժամանակի կառավարումն այն ուղին է, որի միջոցով մարդը կարողանում է վերականգնել իր հոգեկան հավասարակշռությունը: Սթրեսի և ժամանակի կառավարումն անձի ինքնակառավարման կարևորագույն միջոցն է, նրա *ես-կոնցեպցիայի* զարգացման և պահպանման գրավականը:

Արդարադատության համակարգի աշխատողների սթրեսային վիճակներն ունեն նաև մասնագիտական աշխատանքով պայմանավորված պատճառներ: Դրանցից են՝ աշխատանքային գրաֆիկի անկայունությունը, մինչդեռատական և դատական վարույթներով ընթացիկ ծանրաբեռնվածությունը, դատական նիստերին մասնակցելը, դատավարական օրենսդրության պահանջներին համապատասխան դատավարական ակտեր, այդ թվում՝ դատական ակտեր կայացնելը և այլն:

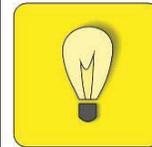
Արդի արդարադատության համակարգի աշխատակիցը կանգնում է մի շարք խնդիրների առջև՝ ինչպես պլանավորել և իրագործել գրեթե հավասար կարևորություն ու հրատապություն ունեցող աշխատանքները, ինչպես համատեղել ծանրաբեռնված ու լարված աշխատանքը կյանքի մյուս ոլորտների հետ, ինչպես կազմակերպել այն գործերը, որոնք կապված են այլոց գործունեության հետ, ինչպես աշխատել քաղաքացիների





հետ և այլն: Ժամանակակից աշխատանքային պահանջները մասնագետին ստիպում են սահմանափակ ժամանակային ռեսուրսների պայմաններում ճիշտ սահմանել առաջնահերթությունները: Այսօր շատ սթրեսածին իրավիճակներ ինքներս ենք ստեղծում մեզ համար՝ նախապես մեր ժամանակը չկազմակերպելու պատճառով: Շատ հաճախ գործերն անում ենք միայն այն դեպքում, երբ կատարողականի սահմանված ժամկետը մոտենում է ավարտին, իսկ դա աշխատողի համար լրացուցիչ սթրեսածին գործոն է: Երբեմն էլ՝ սահմանափակ ժամանակի պատճառով աշխատանքները կատարում ենք ի վնաս որակի:

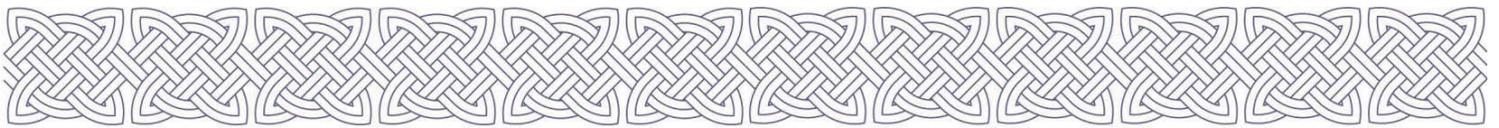
Օրինակ՝ դատաքննչական պրակտիկայում հաճախ են հանդիպում դեպքեր, երբ համապատասխան պաշտոնատար անձը «հանգիստ» լինելով, որ օրենքով սահմանված ժամկետներում դեռ կկարողանա կատարել համապատասխան գործողությունները՝ հետաձգում է դրանք: Սակայն հետագայում աշխատանքային ծանրաբեռնվածության և այլ պատճառներով դրանք կատարում է վերջնաժամկետից օրեր առաջ կամ, չհասցնելու պատճառով, կանգնում է ժամկետը երկարաձգելու անհրաժեշտության առաջ:



**ՕՐԻՆԱԿ**

Նշված օրինակը ևս մեկ անգամ ցույց է տալիս, թե որքանով են աշխատողին անհրաժեշտ ժամանակի կառավարման հմտությունները, քանի որ դրանք հնարավորություն են տալիս խուսափելու սթրեսածին վիճակներից:





Սույն ձեռնարկում վերաբերելի օրինակների միջոցով ցույց ենք տալիս սթրեսի և ժամանակի կառավարման մեթոդների ու տեխնիկաների կիրառելիությունը վերը նշված խնդիրների լուծման գործում:

Նախքան բուն թեմաներին անդրադառնալը, անհրաժեշտ ենք համարում Ձեզ ծանոթացնել սթրեսի և ժամանակի կառավարման վերաբերյալ ամենատարածված միջեր-մոլորություններին, որպեսզի ի սկզբանե խուսափեք դրանցից:

**Առաջին միջ. Բոլոր սթրեսները բացասական են:**  
Սակայն գոյություն ունեն դրական սթրեսներ, օրինակ՝ ոգևորությունը, ցնծությունը:

**Երկրորդ միջ. Ժամանակի պլանավորումը սուկ ժամանակի լրացուցիչ ծախս է և ավելի լավ կլիներ դրա վրա ծախսված ժամանակն օգտագործել կուտակված գործերն «առաջ գցելու» համար:**  
Իրականում՝ մեկ անգամ պլանավորելով՝ մենք օպտիմալացնում ենք մեր աշխատանքային գրաֆիկը՝ ավելի արդյունավետ օգտագործելով ժամանակը:

**Երրորդ միջ. Որոշ քանակությամբ սուրճի, քաղցրավենիքի և ծխախոտի օգտագործումը նպաստում է աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը:**  
Սակայն ժամանակի ընթացքում մարմինը կախվածության մեջ է ընկնում նշված գրգռիչներից և այլևս դրական չի արձագանքում դրանց:





**Չորրորդ միջ. Որքան զբաղված եմ, այնքան արդյունավետ եմ օգտագործում ժամանակս:** Ժամանակի օգտագործման արդյունավետությունը կապված է մշտազբաղության հետ, այն ենթադրում է կարևորը ոչ կարևորից, հրատապը ոչ հրատապից տարբերակելու կարողություն:

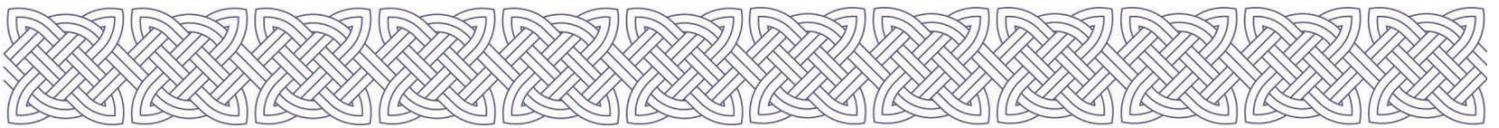
**Հինգերորդ միջ. Ես ինձ լավ եմ զգում, հետևաբար՝ չունեմ սթրես:** Հաճախ մարդը չի գիտակցում, որ սթրեսային հոգեվիճակում է: Սակայն որոշ ժամանակ անց մարմինը սկսում է «հանձնվել»՝ առաջանում են քրոնիկ հիվանդություններ: Մինչդեռ հնարավոր էր դրանք կանխել՝ հաշվի առնելով մարմնի «թեթև» ազդանշանները՝ գլխացավ, ջղաձգություններ, ջերմության, արյան ճնշման տատանումներ և այլն:

**Վեցերորդ միջ. Ունենալ ժամանակի կառավարման խնդիր՝ նշանակում է, որ չկա բավարար ժամանակ:** Ժամանակն առավելապես բավականացնում է այն դեպքերում, երբ կարողանում ենք կազմակերպել և կառավարել գործերը տրված ժամանակահատվածում:

Այսպիսով՝ սթրեսի և ժամանակի կառավարման մասին նշված պատկերացումները լուրջ խոչընդոտ են այն հասկանալու և դրա հնարներն արդյունավետ կիրառելու համար:

Սթրեսի հետ կապված խնդիրները հատուկ ուշադրության են արժանանում ժամանակակից արևմտյան հետազոտություններում, որտեղ սթրեսը և սթրեսածին գործոնները վերլուծվում





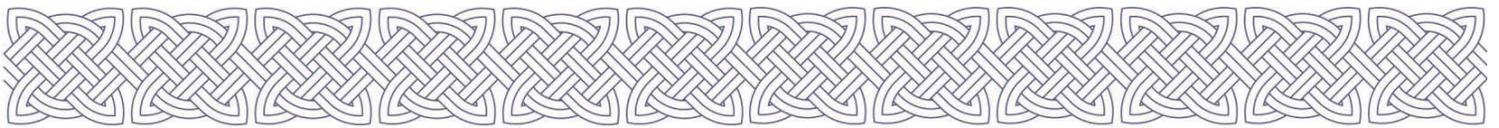
են արդարադատության համակարգի համատեքստում, այսինքն՝ արդարադատության համակարգում աշխատողների՝ դատավորների, դատախազների, փաստաբանների և այլոց մոտ առաջացող խնդիրների լուսաբանումն իրականացվում է արդարադատության համակարգի առանձնահատկությունների հաշվառմամբ:

Արդարադատության համակարգում սթրեսի դրսևորումներին անդրադառնալուց հետո Ձեզ կներկայացնենք սթրեսի ընդհանուր բնութագիրը՝ տեսակները, պատճառները, փուլերը, ինչի շնորհիվ ախտորոշելով սեփական սթրեսը, կհասկանաք, թե սթրեսային վիճակի որ փուլում եք:

Սթրեսի էությունը հասկանալուց հետո կարող եք ծանոթանալ սթրեսին ուղեկցող այն բարդ հոգեկան վիճակներին, որոնցից են՝ **տագնապը, վախը, ֆրուստրացիան և խուճապը**: Հատուկ կանդրադառնանք այն հարցին, թե նշված բարդ հոգեվիճակներն ինչպես են դրսևորվում արդարադատության համակարգում:

Սթրեսի արդյունքում առաջացած բացասական հոգեկան վիճակներն այն արգելքներն են, որոնք խանգարում են մարդուն լիարժեք ապրել և արդյունավետ աշխատել: Ուստի՝ ձեռնարկում դրանց առանձնացումը հաղթահարման ուղիներ նախանշելու համար հիմք է: Մոաջին հերթին խոսքը կվերաբերի մարդու ուշադրության առանձնահատկություններին: Լինելով տագնապային վիճակում՝ մարդը չի կարողանում կենտ-





րոնանալ աշխատանքի վրա: Մասնավորապես՝ արդարադատության համակարգի աշխատողի համար բարդ կլինի այս վիճակում կենտրոնանալ վարույթի մանրամասների, դատավարության ընթացքում ծագող խնդիրների վրա: Ծանոթանալով ուշադրության մեխանիզմներին՝ Դուք կսովորեք մի շարք հնարներ: Դրանց շնորհիվ հնարավոր է ապահովել կամ վերականգնել կենտրոնացվածությունը, որի համար կարևոր է նաև կանոնավոր քունը: Քնի փուլերի հաջորդականության մասին գիտելիքները կօգնեն այն կազմակերպել առավել ճիշտ եղանակով:

Մթերսի կառավարման եղանակների ու միջոցների ներկայացումը կշարունակենք **աուտոթերենինգի** մեխանիզմների բացատրությամբ: **Աուտոթերենինգի** արդյունքում մարդը վերականգնում կամ ապահովում է ցանկալի հոգեվիճակներ: Այս հմտությունը նաև թույլ է տալիս կենտրոնանալու սեփական ներաշխարհի վրա՝ առանձնացնելով մտքերը, հույզերը և զգացմունքները: Արդյունքում՝ կսովորեք առանձնացնել սեփական *ինացիոնալ համոզմունքները*, որոնք խանգարում են առօրյա հարաբերություններում: Դժվարությունն այն է, որ այս համոզմունքները լիովին գիտակցված չեն, ուստի դրանց գիտակցումը պահանջում է կենտրոնանալու հմտություն: Ձեռնարկի այդ հատվածում մանրամասն կներկայացնենք դրա կենտրոնական գաղափարներից մեկը: Այն է՝ **բացասական հոգեվիճակներն** առաջանում են այն **ինացիոնալ համոզմունքների** ազդեցությամբ, որոնց դիտանկյունից էլ մարդը գնահատում է





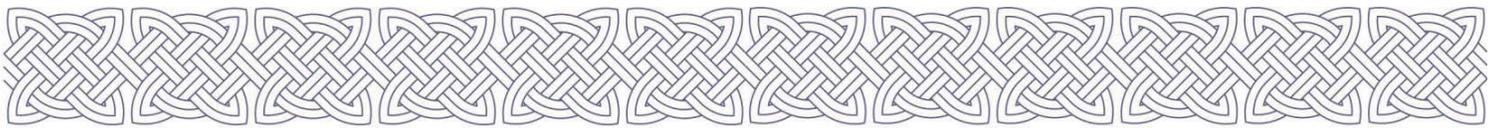
**կոնկրետ իրավիճակը:** Կներկայացնենք մի շարք տեխնիկաներ, որոնց միջոցով հնարավոր է վերագնահատել սթրեսային իրավիճակը՝ թուլացնելով բացասական հույզերը:

Մատուցված գիտելիքներին կիրառական արժեք հաղորդելու համար կծանոթացնենք սթրեսի կառավարման մի շարք վարժություններին, որոնք ուղղված կլինեն շնչառական և մկանային համակարգերի կարգավորմանը, ուշադրության կենտրոնացմանը, հաղորդակցման ընթացքում սթրեսի նվազեցմանը:

Ժամանակի կառավարման մասին գիտելիքները ևս հնարավորություն կընձեռեն ռացիոնալ օգտագործել ժամանակը, արդյունավետ գործել՝ հասնելով մեծ հաջողությունների: Ժամանակի կառավարումը նաև արվեստ է, որի օգնությամբ կարելի է էականորեն բարձրացնել աշխատանքի արդյունավետությունը, ավելացնել եկամուտները և շահել լրացուցիչ ազատ ժամանակ:

Հաճախ «ժամանակ» ասելով՝ հասկանում են ինչ-որ անորսայի, անշոշափելի երևույթ, որը ենթակա չէ կառավարման, որի հետ ոչինչ չի կարելի անել, որը միշտ «փախչում» է և որի պակասը գրեթե միշտ զգացվում է: Քանի դեռ կա այդպիսի թյուր պատկերացում, անիմաստ է խոսել ժամանակի կառավարման մասին: Ուստի՝ ձեռնարկում հակիրճ կանդրադառնանք ժամանակի տարբեր ըմբռնումներին և այդուհետ միայն՝ ժամանակի կառավարմանը՝ որպես համակարգի:





Ձեռնարկում ներկայացնում ենք տեխնիկական և հոգեբանական այն «սխալները», որոնք հանգեցնում են ժամանակի կորստի և դրան գումարվող ինքնամեղադրական մտքերի ձևավորման: Այդ «սխալների» ախտորոշումը և խրոնամետրաժը ժամանակի օգտագործման օպտիմալացմանն ուղղված առաջին քայլերն են: Ժամանակի կառավարման մասին գիտելիքները Ձեզ հնարավորություն կտան վերհանելու և գիտակցելու այն անձնական ու ընդհանուր խնդիրները, որոնք ի հայտ են գալիս Ձեր գործունեության մեջ:

Ժամանակի կառավարումը բաղկացած է չորս հիմնական փուլերից՝ **նպատակադրում, պլանավորում, իրագործում, արդյունքների ամփոփում**: Ձեռնարկում նախ ներկայացնում ենք **նպատակադրման** փուլը: Դրա մասին գիտելիքները Ձեզ հնարավորություն կտան տարբերակելու նպատակը և ցանկությունը, իսկ ապա՝ իմանալու նպատակադրման առավել արդյունավետ տեխնիկաներ:

Ձեռնարկում նպատակադրման փուլի ներկայացումից հետո անդրադառնում ենք **պլանավորմանը**: Հաճախ «պլանավորում» ասելով՝ հասկանում են խիստ կառուցվածքային ժամանակացույցի, օրակարգի մշակում: Բայց հաճախակի փոփոխվող իրավիճակներում այդօրինակ ժամանակացույցերն ու օրակարգերը հիմնականում կիրառական չեն: Այս դեպքում հրատապ է դառնում ճկուն պլանավորումը: Պլանավորումն օգնում է որոշում կայացնելուն և ուղղված է դե-



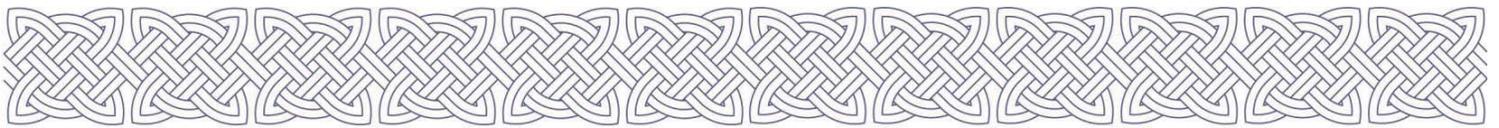


պի արդյունքը, ինչն իրատեսական է դարձնում պլանավորման համար ծախսված ժամանակի ու ջանքերի փոխհատուցումը: Պլանավորման մասին գիտելիքների ձեռքբերմամբ և համապատասխան հմտությունների ձևավորմամբ կկարողանաք ընտրել և մշակել առաջադրված նպատակի իրագործման համար անհրաժեշտ ուղիներն ու մեթոդները: Այս համատեքստում, օրինակ, քրեական գործով նախաքննության ընթացքում հսկող դատախազը պետք է ուշադրություն դարձնի քննիչի կողմից քննչական պլանի կազմմանը՝ դրանով պայմանավորելով քրեական գործի քննության արդյունավետությունը: Մինչդատական և դատական վարույթներում գործի քննության արդյունավետության տեսանկյունից կարևոր է նաև դատախազի, դատավորի և փաստաբանի կողմից իրենց աշխատանքների պլանավորումը: Աշխատանքների պլանավորումը կարևոր է նաև քաղաքացիական և վարչական գործերով վարույթներում, քաղաքացիների հետ փոխհարաբերություններում և այլն:

Պլանավորմանը հաջորդում է **իրագործման** փուլը, որը ևս գերծ չէ որոշակի խնդիրներից: Իրագործման փուլում կատարվում են այնպիսի գործողություններ, որոնք կյանքի են կոչում առաջադրված նպատակն ըստ սահմանված պլանի: Ժամանակի կառավարման այս փուլին նվիրված հատվածում կծանոթանաք մի շարք մոտիվացնող հնարների: Վերջիններիս կիրառումը կհեշտացնի նպատակի իրագործումը:

Ժամանակի կառավարման վերջին փուլն





արդյունքների ամփոփումն է: Այն նպատակադրման, պլանավորման և իրագործման արդյունքների գնահատման կարևոր միջոց է: Արդյունքների ամփոփումը հնարավորություն կտա տեսնելու, թե որքանով են նախապես պլանավորվածը և վերջնական արդյունքները համապատասխանում միմյանց:

Ծանոթանալով **նպատակադրման, պլանավորման, իրագործման** և *Ժամանակի վերահսկողության* հիմնական մեթոդներին՝ կկարողանաք ինքնուրույն մշակել ժամանակի կառավարման սեփական համակարգ, որը կբարձրացնի Ձեր աշխատանքի արդյունավետությունը:

Այսպիսով՝ սույն ձեռնարկի բավարար յուրացման դեպքում կհմանաք սթրեսի և ժամանակի կառավարման բազմաթիվ մեթոդներ և հնարներ, որոնք կբարձրացնեն Ձեր ինքնակառավարման համակարգի արդյունավետությունը:



## ԴԱՍ 1

### ԴԱՏԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍ. ԻՆՉՊԵՍ Է ՍԹՐԵՍԸ ԱԶԴՈՒՄ ԱՐԴԱՐԱԴԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՎՐԱ

14

Այս դասի ընթացքում Դուք կծանոթանաք **դատական սթրեսի** վերաբերյալ օտարերկրյա գիտնականների ուսումնասիրությունների արդյունքներին և ՀՀ արդարադատության համակարգի որոշ խնդիրներին:

Արդարադատության համակարգն ամենածանրաբեռնվածներից է ոչ միայն Հայաստանում, այլև ողջ քաղաքակիրթ աշխարհում: Ծանրաբեռնվածությունը պայմանավորված է աշխատանքի ծավալներով, բարդ, լարված իրավիճակների գերակայությամբ, մարդու կյանքին առնչվող որոշումների կայացման անհրաժեշտությամբ: Այս գործոնները ոլորտի հետազոտողներին ստիպել են ուշադրությունը կենտրոնացնել այն հարցի վրա, թե ինչ հետևանքներ ունեն դրանք արդարադատության համակարգի աշխատողների վրա: Եվ խոսքն առաջին հերթին դատավորների և դատախազների սթրեսային հոգեվիճակների մասին է:

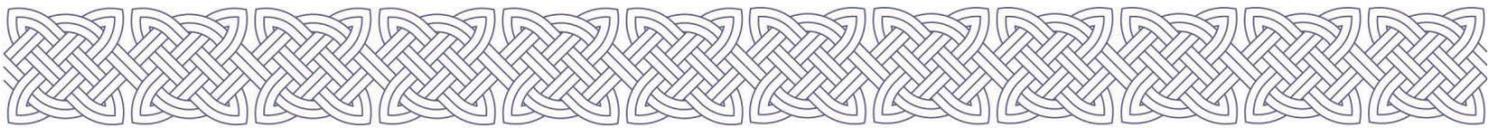
**Դատական սթրեսի** ուսումնասիրությունները մեծ թափ ստացան արդարադատության համակարգի աշխատողների արևմտյան միավորումների և ընկերակցությունների տարեկան հաշվետվություններից հետո: Հաշվետվություններում նկարագրված էին այնպիսի դեպքեր, երբ դատավորի կամ դատախազի վարքն աշխատանքից հեռացման պատճառ էր դարձել: Այսպես, օրինակ, Լոս Անջելեսի քաղա-

### Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը, դիտե՛ք տեսանյութերը և դրանք յուրացնելուց հետո միայն անցե՛ք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, առաջադրանք/:



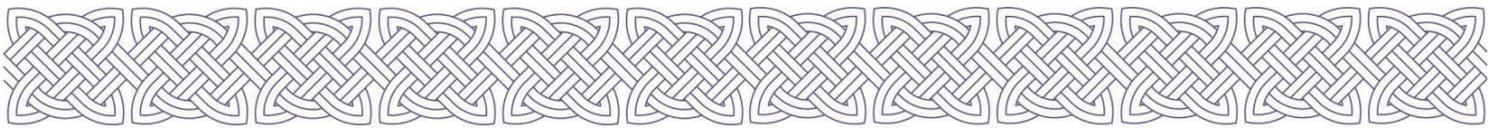
**40 րոպե**



քային դատավոր Ռիչյամ Օրմսթին 1996 թ. պարսավանքի էր արժանացել Ազգային դատական հանձնաժողովի կողմից՝ «անկառավարելի տրամադրության պատճառով դատական նիստերի դահլիճում շշուկով խոսող մարդկանց ձերբակալելու համար»: Մեկ այլ դեպքում՝ Փենսիլվանիա նահանգի վերին ստյանի դատավոր Ռոյֆ Լարսենը դատապարտվել էր հակադեպրեսսանտ դեղամիջոցների անօրինական օգտագործման համար: Այս և մի շարք այլ դեպքեր նպաստեցին դատական համակարգի սթրեսայնությունն ուսումնասիրելուն: Հիմնական նպատակն էր վերհանել դատավորների, դատախազների մոտ սթրեսի առաջացման պատճառները և սթրեսը կառավարելու ու հաղթահարելու միջոցներ առաջարկել:

Դատական սթրեսի ուսումնասիրության նախադրյալներից էր նաև արդարադատության համակարգի աշխատողի կերպարի ընկալման փոփոխությունը, որը տեղի էր ունեցել XX դ. վերջին: Դատավորները հասարակական ելույթներում, հարցազրույցներում, հուշամատյաններում նշում էին, որ իրենց այլևս չեն ընկալում որպես արդարության համընդհանուր խորհրդանիշ: Նվազել է նաև իրենց հանդեպ ունեցած հարգանքն ու ակնածանքը: Որպես պատճառներ նշվում էին ՉԼՄ-ների ճնշումը և դատական գործընթացի ամբողջական վերահսկումը, դատավորի գործունեության ձևայնացումը, բյուրոկրատացումը, օրենսդրության մեջ կատարվող հաճախակի փոփոխությունները: Արդյունքում՝ դատավորը և դատախազը հայտնվում են բազմակողմանի ճնշման տակ: Եվ եթե այս ամե-





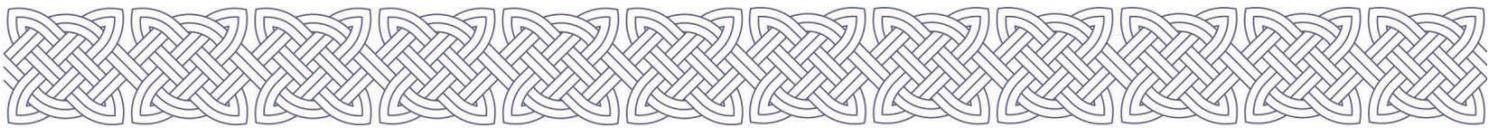
նին հավելենք ծանր հանցագործություններին, խեղաթյուրված մարդկային ճակատագրերին ականատես լինելը՝ կունենանք սթրեսի առաջացման ավելի քան բավարար հիմքեր:

Ամերիկացի հոգեբան Դ. Ֆլորեսը նշում է, որ դատավորների ու դատախազների աշխատանքի սթրեսածին դժվարությունները հետևյալներն են.

- Նրանք ստիպված են պատասխանատու որոշումներ կայացնել, ինչը բարդ է, ճնշող:
- Նրանք աշխատում են ծանրաբեռնված, սեղմ ժամկետներում:
- Թե՛ դատավորների, թե՛ դատախազների անվտանգությունը երաշխավորված չէ որոշ դատավարությունների ժամանակ: Նրանք հետապնդվում են, ստանում հեռախոսային սպառնալիքներ: Հայտնի են բազմաթիվ դեպքեր, երբ դատավորի կամ դատախազի նկատմամբ մահափորձ են կազմակերպել:
- Նրանք ստիպված են լսել տարաբնույթ ցուցմունքներ, որտեղ առաջին դեմքից նկարագրվում են հանցագործությունը, վնասվածքները, տառապանքը և այլն:
- Դատավարության ընթացքում նրանք ստիպված են դիտել դաժան տեսարաններ, այլանդակված մարմիններ բովանդակող բազմաթիվ լուսանկարներ, տեսանյութեր և այլն:

Նշված դժվարությունների պատճառով դատավորների և դատախազների մոտ կարող



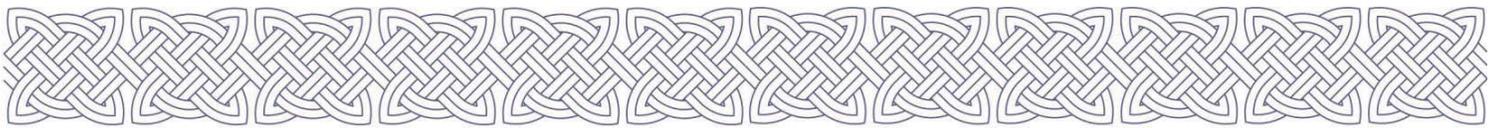


են դրսևորվել այնպիսի հուզական երևույթներ, ինչպիսիք են **տագնապն** ու **վախը**: **Տագնապը** կապված է դատական որոշումների անաչառության պահպանման հետ, իսկ **վախը`** վրեժխնդրության վտանգի: Դատավորների և դատախազների կողմից ապրվող բացասական հոգեվիճակներից են նաև **անհանդուրժողականությունը, դեպրեսիան և մեկուսացումը**: **Անհանդուրժողականությունը** սովորաբար առաջանում է, երբ աշխատողներն առնչվում են կյանքի բացասական, արատավոր կողմերի և մարդկային ստորության տարբեր դրսևորումների հետ: Արդյունքում առաջանում է **դեպրեսիա**, որը բնութագրվում է տրամադրության անկմամբ, մոտիվացիայի պակասով, նպատակների և ցանկությունների բացակայությամբ: **Դեպրեսիան** հանգեցնում է **մեկուսացման**, երբ մարդը կորցնում է գրեթե բոլոր սոցիալական կապերը, օտարվում է հասարակությունից:

Դատավարության սթրեսածին դժվարություններն ունեն նաև հոգեֆիզիոլոգիական հետևանքներ` քնի խանգարումներ, ուշադրության և հիշողության թուլացում, գլխացավեր, հևոցներ, արագ սրտխփոցներ, աղետամոքսային համակարգի խանգարումներ և այլն:

Հաշվի առնելով վերը նշված դժվարությունները` մի քանի տասնյակ դատավորների հետ իրականացվեց դատական սթրեսի հոգեբանական հետազոտություն: Հետազոտության արդյունքները բացահայտեցին դատական սթրեսի մի քանի կողմեր.





1. Երդվյալ ատենակալների հանդեպ պատասխանատվության ստանձնումը, նրանց գործունեության վերահսկումը, անվտանգության ապահովումը (սակայն մենք Ձեր ուշադրությունը չենք սևեռում այս կողմի վրա, քանի որ երդվյալ ատենակալների ինստիտուտը ՀՀ օրենսդրությամբ նախատեսված չէ):
2. Դատավորների սթրեսային փորձառությունը: Այն արտահայտվում է հետևյալ ցուցիչներով (ներկայացնում ենք նվազման կարգով).

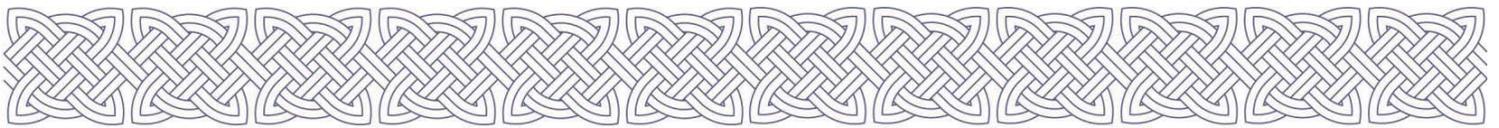
- Շրջապատից օտարվածություն, հեռացվածություն, «կտրվածություն»
- Նյարդայնացածություն՝ անկանխատեսելի ջղայնության նոպաներով
- Ապակենտրոնացածություն
- Չափից դուրս զգոնություն, լարվածություն
- Հուզականորեն անընկալունակություն:

Նշված ցուցիչների ուժգնացումը պայմանավորված է նաև դատական սթրեսի *հաջորդ կողմով*՝

3. Իրավիճակներ և դեպքեր, որոնք դատավորների գնահատմամբ առավել սթրեսային են (ևս ներկայացնում ենք նվազման կարգով)՝

- Երեխաների դեմ կատարված





հանցանքները

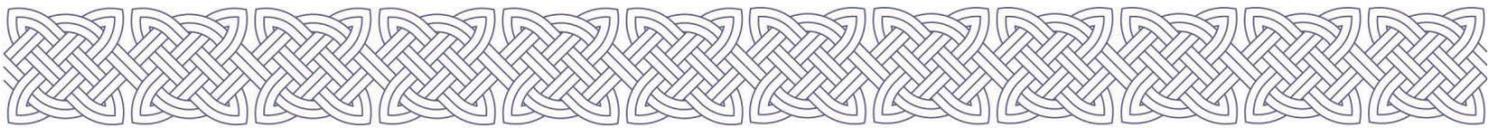
- Մեռական հողի վրա կատարված հանցանքները
- Անանձնակի դաժանությամբ կատարված հանցանքները
- Փաստաբանի համապատասխան վարքը նիստի ժամանակ
- Դատավարության կողմերի պատճառով դատական նիստի հետաձգումները
- Երկարաձգված դատավարությունները
- Դատավարության լուսաբանումը ՉԼՄ-ների կողմից
- Միալվելու, սխալ դատավճիռ կայացնելու վախը:

Դատավորները նշված իրավիճակների և դեպքերի սթրեսայնությունը գնահատել էին 35-70% միջակայքում: Ավելի քիչ թվով դատավորներ նշել էին այնպիսի իրավիճակներ կամ երևույթներ, ինչպիսիք են անձնական խնդիրները, ձանձրալի դատավարությունները, նկարահանող սարքերի առկայությունը, անձնական համակրանքը/հակակրանքը մեղադրյալի, տուժողի հանդեպ և այլն:

Սթրեսի առաջացման հաջորդ *կողմը* վերաբերում է դատավորի անվտանգությանը:

4. Դատավորների համար առավել սթրեսային է սպառնալիքներով նամակներ կամ հեռախոսազանգեր ստանալը:





Հետազոտության ընթացքում տրված հարցերից էր, թե ինչ միջոցների օգնությամբ են դատավորները հաղթահարում այն դժվարությունները, որոնք առաջանում են սթրեսածին իրավիճակների և դեպքերի ժամանակ: Եվագման կարգով ներկայացնենք այդ միջոցներից ամենատարածվածները.

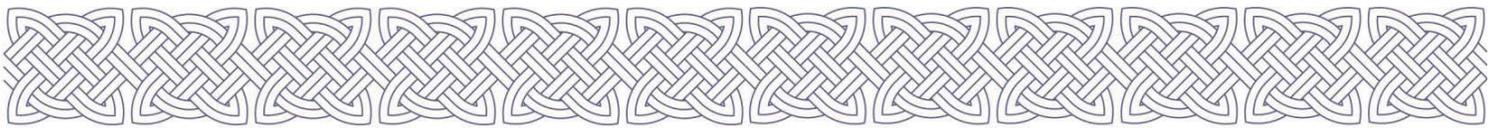
- Հատուկ ֆիզիկական վարժություններ
- Հանգստյան օրեր
- Գործընկերների հետ շփում
- Աշխատանքից դուրս հաղորդակցում
- Սթրեսի կառավարման թրեյնինգներ:

Անվտանգության ապահովման համար դատավորները օգտագործում են հետևյալ միջոցները (ներկայացնում ենք ըստ տարածվածության աստիճանի).

- Հատուկ հեռախոս՝ միայն անձնական շփումների համար
- Դատարանում անվտանգության աշխատողների թվի ավելացում
- Տան անվտանգության համակարգի բարելավում:

Ինչպես տեսնում եք՝ նշված միջոցները հիմնականում կապված են արտաքին միջավայրի հետ: Գրեթե չկան միջոցներ, որոնք առնչվում են դատավորի ներաշխարհի, դիրքորոշումների փոփոխությանը: Եթե խոսքն անվտանգության մասին է, ապա արտաքին միջոցներն ապահով և ցանկալի են: Սակայն դատական սթրեսի մյուս կողմերի բացասական ազդեցությունը

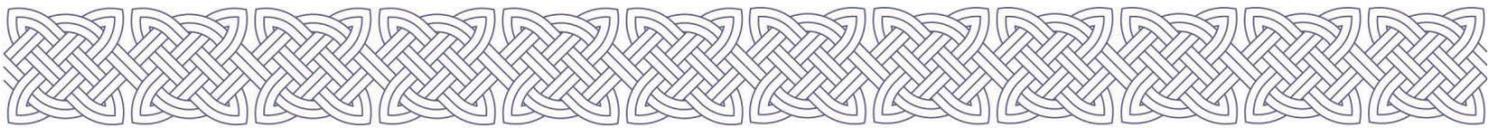




նվագեցնելու համար կիրառելի են նաև սթրեսի կառավարման այն միջոցները, որոնք կներկայացնենք տվյալ դասընթացի շրջանակներում:

Այսպիսով՝ Ձեզ ներկայացրեցինք արևմտյան արդարադատության համակարգում դատական սթրեսի ուսումնասիրության նախադրյալները: Դրանք էին՝ համակարգի աշխատողների ոչ նորմալ վարքի դեպքերի շատացումը, հասարակության մեջ դատավորի և դատախազի դերի ու դիրքի ընկալման փոփոխությունը: Արդյունքում՝ արդարադատության համակարգի աշխատողների մոտ, որպես սթրեսածին դժվարություններ, սրվում են բացասական հոգեկան և հոգեֆիզիոլոգիական վիճակները: Այնուհետև դիտարկեցինք նշված դժվարությունների բազմաթիվ կողմերը՝ սթրեսային փորձառություն, դատավարության, վարչական վարույթի հետ կապված տհաճ իրավիճակներ, դատավորի անվտանգության խնդիր: Նշված կողմերի հաղթահարման համար հետազոտողները կիրառել են տարբեր միջոցներ, սակայն դրանք առավելապես կապված էին արտաքին աշխարհի պայմանների փոփոխության հետ: Այս դասընթացի շրջանակներում հնարավորություն կունենաք փնտրելու և գտնելու այդ միջոցները Ձեր ներաշխարհում: ՀՀ արդարադատության համակարգում նման հետազոտություններ դեռևս կատարված չեն: Մակայն, մեր համոզմամբ, դատական սթրեսի վերը նշված կողմերն առկա են նաև այստեղ: Օրինակ՝ դատախազի և փաստաբանի համար սթրեսածին գործոններ են դատարան մուտք գործելու առանձին մուտքի բացակայությունը, դատարաններում առանձին սենյակի





բացակայությունը, որտեղ նրանք կարող են սպասել և հանգիստ պայմաններում նախապատրաստվել դատական նիստերին:

Նման պայմաններում դատախազը դատական նիստերին ստիպված է լինում սպասել փաստաբանի, ամբաստանյալի (եթե նրա նկատմամբ ընտրված չէ կալանավորումը որպես խափանման միջոց), նրա բարեկամների և դատավարության այլ մասնակիցների հետ մեկ վայրում՝ դատարանի մուտքի մոտ, դատարանի շենքի միջանցքներում, դատական նիստերի դահլիճի մուտքի մոտ կամ դահլիճում: Նման պայմաններում ամբաստանյալի բարեկամները դատախազի հասցեին հաճախ հնչեցնում են անեծքներ, հայհոյանքներ, սպառնալիքներ, դատախազին ուղղում են թշնամական հայացքներ և այլն: Իսկ փաստաբանները փորձում են հրահրել սադրիչ գործողություններ, և տեղի են ունենում տհաճ միջադեպեր: Դատաքննությունից հետո դատախազը ստիպված է լինում սպասել, որ ամբաստանյալի՝ թշնամաբար տրամադրված բարեկամները հեռանան դատական նիստերի դահլիճից և ընդհանրապես դատարանից, հետո նոր միայն դուրս գալ դատարանից: Նմանատիպ իրավիճակի են բախվում նաև փաստաբանները, բայց տուժողի և նրա բարեկամների պատճառով:

Օրինակ՝ հայտնի դերասան Վարդան Պետրոսյանի գործով դատավարության ընթացքում տուժող կողմը նման սպառնալիքներ և հայհոյանքներ էր հնչեցնում անգամ դատական նիստերի դահլիճում՝ դատական նիստի ժամանակ:

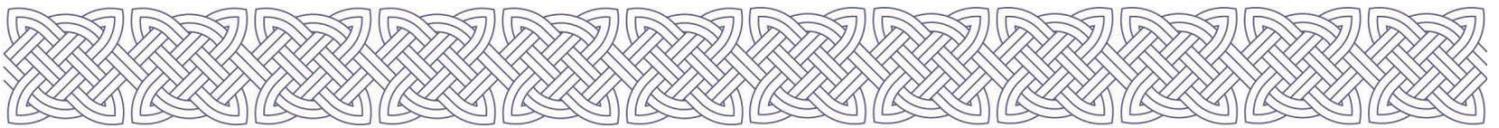


**ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 1**



**(3 րոպե)**





Նշված գործոնները, բացի սթրեսածին լինելուց, առաջացնում են նաև դատախազների և փաստաբանների անվտանգությունն ապահովելու խնդիր: Հաճախ են լինում դեպքեր, երբ դատարանում մեղադրական ճառը և ամբաստանյալի պատժի մասով միջնորդությունը ներկայացնելուց հետո ամբաստանյալն ու իր բարեկամները դատախազի հասցեին ուղղում են անեծքներ և անպարկեշտ արտահայտություններ:

Այսպես, Կենտրոն և Նորք-Մարաշ վարչական շրջանների ընդհանուր իրավասության դատարանում, երբ դատախազը ավարտել էր թմրամիջոցների ապօրինի շրջանառության վերաբերյալ գործով մեղադրական ճառը և ներկայացրել միջնորդություն պատժի մասով, ամբաստանյալի բարեկամները վերջինիս հասցեին հնչեցրել էին հայհոյանքներ, իսկ ամբաստանյալներից մեկի մայրը պլաստմասե շիշ էր նետել նրա ուղղությամբ:

Դատարանում դատավորի, դատախազի և դատավարության այլ մասնակիցների անվտանգության ապահովման առումով մեծ է դատական կարգադրիչների դերը, որոնց ծառայողական խնդիրներն են.

1) Դատարանում դատավորի, դատավարության մասնակիցների, դատական ծառայողների և այլ անձանց կյանքի, առողջության և արժանապատվության, իրավունքների ու ազատությունների պաշտպանությունը հանցավոր և հակաիրավական այլ ոտնձգություններից:

2) Դատարանի՝ անմիջական կատարման

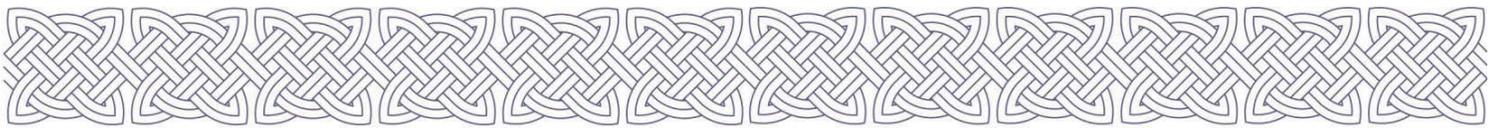


**ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 2**



**(2 րոպե)**





ենթակա կարգադրությունների կատարումը:

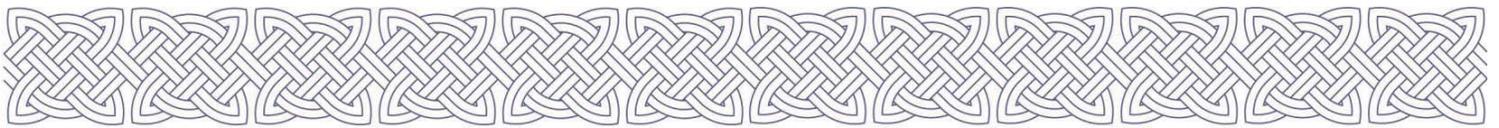
3) Դատական դեպարտամենտի կառուցվածքային և առանձնացված ստորաբաժանումներում հասարակական կարգի պահպանումը և անվտանգության ապահովումը, գույքի, ինչպես նաև շենքի պահպանությունը և այլն:

Դատական կարգադրիչների ծառայությունն իր խնդիրներն իրականացնելու նպատակով համագործակցում է Հայաստանի Հանրապետության ոստիկանության և պետական այլ մարմինների հետ՝ տեղեկատվություն փոխանակելով, համատեղ գործողություններ կազմակերպելով և իրականացնելով, ինչպես նաև ծառայությունն իրականացնելիս միմյանց անհրաժեշտ աջակցություն ցուցաբերելով (Դատական օրենսգրքի 198-րդ հոդված):

Դատավարական և վարչական վարույթների ընթացքում նման իրավիճակների ականատես են լինում ոչ միայն դատավորները, դատախազներն ու փաստաբանները, այլև արդարադատության համակարգի գրեթե բոլոր աշխատակիցները: Եման իրավիճակներում են հայտնվում նաև ոստիկանության աշխատակիցները՝ հանցագործությունները բացահայտելիս, զանգվածային միջոցառումների ընթացքում կարգն ու կանոնը պահպանելիս, երբ ստիպված են լինում լսել ամբոխից հնչող տհաճ արտահայտություններ:

Օտարերկյա դատավորներին վերաբերող վերը ներկայացված իրավիճակները, որոնց արդյունքում նրանք ենթարկվել են պատասխանատվության, վերաբերելի են նաև ՀՀ արդարադատության համակարգի աշխատակիցներին:





Օրինակ՝ ամբաստանյալն իր ոչ պատշաճ վարքագծի պատճառով դատապարտվում է առավել խիստ պատժի (խիստ միջնորդություն է ներկայացնում դատախազը կամ խիստ պատիժ է նշանակում դատարանը): Կամ՝ ստորադաս դատախազը քրեական գործը վերադաս դատախազի հետ քննարկելու ընթացքում, չհամաձայնելով վերջինիս հետ, բղավում է նրա վրա, նետում է գործը նրա սեղանին և հեռանում աշխատասենյակից: Կամ մեկ այլ օրինակ՝ հասարակական հանգստի վայրում դատախազը թույլ է տալիս անվայել պահվածք, կամ՝ դատախազը, դատավորը պաշտոնական և ոչ պաշտոնական փոխհարաբերություններում թույլ են տալիս կոշտ, կոպիտ վարքագիծ կամ դատավարական խախտումներ:



**ՕՐԻՆԱԿ**

Նման իրավիճակները կարող են նաև սթրեսի արդյունք լինել, սակայն, ՀՀ գլխավոր դատախազի կամ ՀՀ արդարադատության խորհրդի կողմից համապատասխան դատավորին ու դատախազին կարգապահական պատասխանատվության ենթարկելիս, նշված խնդրին անդրադարձ չի կատարվում:

Սույն դասընթացն առաջինն է, որտեղ փորձ է արվում անդրադառնալ ՀՀ արդարադատության համակարգի աշխատակիցների սթրեսի և ժամանակի կառավարման խնդիրներին և դրանց լուծման ուղիներին:



## ԲԱՌԱՐԱՆ

**Վախ** - իրական վտանգ ներկայացնող իրավիճակի արդյունքում առաջացող բացասական հուզական վիճակ:

**Տագնապ** - անորոշության, իրական կամ թվացյալ վտանգի պայմաններում առաջացող բացասական հուզական վիճակ:

**Դեպրեսիա** - (լատ. deprimere - սեղմել) հուզական խանգարում, որը զարգանում է սթրեսի կամ տրավմատիկ իրադարձության հետևանքով և բնորոշվում է մարդու թախծոտ, ճնշված և հուսահատված հոգեվիճակով:

**Մեկուսացում** - օբյեկտիվ (աշխատանք, գործուղում, արտագաղթ) և սուբյեկտիվ (դեպրեսիա, կյանքի իմաստի կորուստ) պատճառներով մարդու հեռացում իր համար սովորական, մտերիմ հարաբերություններից:

**Սթրես** - հոգեկան լարվածության վիճակ, որն առաջանում է ներքին և արտաքին գործոնների ազդեցությամբ:

**Դատական սթրես** - արդարադատության համակարգի աշխատակիցների մասնագիտական գործունեության ընթացքում առաջացող հոգեկան լարվածության վիճակ:



## Ցուցումներ

26

Ուշադրությամբ ծանոթացեք տերմիններին, իսկ դասի տեսքի յուրացման հետ կապված դժվարությունների դեպքում կրկին անդրադարձեք դրանց:



10 րոպե