

REZISTENȚA LA STRES ȘI FRICĂ A POLIȚISTULUI ÎN EXERCIȚIUL FUNCȚIEI

Ghenadie PREȚIVATÎI,
doctorand, asistent universitar
al Catedrei „Drept polițienesc și securitate publică”
a Academiei „Ștefan cel Mare” a MAI

Anaștie CANANĂU,
doctor în drept, conferențiar universitar,
șef al Catedrei „Drept polițienesc și securitate publică”
a Academiei „Ștefan cel Mare” a MAI

Rezumat

Polițiștii în majoritatea cazurilor intervin acolo unde de obicei sunt fapte rele, negativism, intoleranță, violență, ilegalitate și neliniște! Poate puțini s-au întrebat ce se ascunde în spatele meseriei. Ce resentimente au adunat și ce au trăit pe parcursul activităților de zi cu zi. Câți copii morți au văzut? Câte cazuri de suicid au descoperit? Câte conflicte au atenuat? Poate mai puțin se gândesc la cealaltă parte a monedei, căci e mai ușor de blamat, de judecat decât de înțeles. Deseori aceștia ajung cu rezervorul emoțional epuizat! Prin urmare, aceasta se răsfrânge asupra comportamentului acestora, iar consecințele se fac simțite de oamenii dragi care-i înconjoară, familie, colegi și subalternii săi. Astfel, devin mai greu de înțeles și ținta criticilor! Nu o fac intenționat atunci când greșesc, sau când nu reușesc să se ridice la nivelul așteptărilor societății.

Cuvinte-cheie: stres, frică, serviciu, poliție, conflicte.

Summary

The police in most cases intervene where there are usually bad deeds, negativity, intolerance, violence, illegality and unrest! Perhaps few have wondered what lies behind the trade. What resentments they gathered and what they experienced during their daily activities. How many dead children have they seen? How many suicide cases have they discovered? How many conflicts have they alleviated? Maybe they think less about the other side of the coin, because it's easier to blame, to judge than to understand. They often end up with exhausted emotions! Therefore, it affects their behavior, and the consequences are felt by the loved ones around them, family, colleagues and subordinates. Thus, the target of the critics also becomes more difficult to understand! I don't do it intentionally when I'm wrong, or when I fail to live up to society's expectations.

Keywords: stress, fear, work, police, conflict.

Introducere. Despre stresul profesional s-a vorbit în numeroase rânduri, dar ceea ce are caracter de legitate este faptul că sunt profesii în care efectele produse de acesta pot fi atenuate, dar niciodată eradicate. Modul în care

suportă stresul, este specific fiecărui individ și are legătură atât cu dotarea psihică a fiecăruia, cât și cu mediul fizic în care își desfășoară activitatea. Combaterrea stresului profesional este pe lista de priorități a celor ce gestionează domeniul de activitate al unui anumit grup, dar realizarea acestui obiectiv necesită mijloace specifice fiecărei categorii profesionale, iar în unele cazuri nu poate fi combătut deoarece ar presupune desființarea respectivei profesii.

Metode și materiale aplicate. Expunerea analitico-comparativă a relatărilor din experiența personală dar și din spusele altor angajați, metoda inductivă, deductivă și interpretării logice la subiectul dat.

Rezultate obținute și discuții. Cineva a visat toată copilăria să devină polițist pentru a prinde criminali, cineva după serviciul în forțele armate nu s-a regăsit în viața civilă, iar cineva pur și simplu nu și-a găsit un alt loc de muncă și a decis să lucreze puțin în forțele de ordine. Fiecare din aceste persoane, este înmatriculată la Academia „Ștefan cel Mare” cu un sentiment de siguranță și se bucură mai ales când absolveste această instituție. Un ofițer de poliție debutant, în ținută de gală, este de obicei plin de entuziasm și pozitivitate. Începe o nouă viață, un nou loc de muncă – serviciul în organele afacerilor interne. Apare un nou ritm de viață, un nou program, noi relații, noi prieteni, noi sarcini. Vișul devine realitate. Dar se schimbă mediul înconjurător, prietenii din copilărie dispar treptat, pentru că acum ești foarte ocupat și nu ai timp să comunici cu ei; la academie ți-ai făcut prieteni noi și în cele mai dese cazuri, pe viață. Treptat, ceea ce se întâmplă este că pur și simplu nu ai prieteni „non-polițiști”. Ca și în cântecul lui Gosha Volgodsky – „мои друзья менты...”

Deci, ești ofițer de poliție debutant, în consecință, ești un nou-venit sau un începător, la fel ca în școală în clasa întâi. Desigur, nu ai șase ani, ci mai degrabă douăzeci și trei, dar ești începător și trebuie să studiezi totul cu sârguință. Trebuie să câștigi credibilitate și să-ți iei locul în sistem. De obicei, toți începătorii învață de la mentori, care au deja experiența necesară. Dar dacă o persoană din serviciu face o treabă excelentă cu îndatoririle sale oficiale, aceasta nu înseamnă că se descurcă bine cu viața personală. Cu toate acestea, acest lucru nu deranjează pe nimeni, mai ales pe un începător, pentru că pentru un polițist nou este mult mai important să câștige credibilitate și să învețe cum să-și facă bine treaba. După un anumit timp, ești înconjurat doar de polițiști și tu însuși ești la fel ca ei. În consecință, se formează o anumită viziune asupra lumii. Și în ciuda faptului că crești în profesie și carieră, devine dificil să ai o viață personală adecvată. Relațiile de familie se strică sau se deteriorează adesea. La serviciu este disciplină, prieteni și sprijin, dar acasă e mizerie și deordine. Astfel, nu există o relație normală, nici cu soția sau soțul, nici cu copiii, și bineînțeles, cu părinții. Și dacă cariera a început cu idealism, motivație și entuziasm, atunci mai târziu se poate transforma în cinism, pesimism și negativism, sau în general, în alte „...isme”, inclusiv alcoolism.

Conform afirmațiilor lui Atkinson și Hilgard, în termeni generali, stresul nu reprezintă altceva decât trăirea unor evenimente percepute ca pericu-

loase pentru bunăstarea fizică și psihică a unei persoane. Aceste evenimente sunt numite agenți stresanți, iar reacțiile oamenilor la ele sunt numite răspunsuri la stres [1, p. 221].

După cum sublinia savantul H. Selve, „stresul, ca proces de mobilizare și apărare a organismului în fața unor situații neașteptate, se concretizează în reacții extrem de diferite de la un individ la altul și de la o situație la alta”. Răspunsurile sunt deci individuale și nu neapărat negative, există persoane pentru care stresul este „sarea și piperul vieții”, factor puternic energizant.

Potrivit statisticilor Agenției Europene pentru Siguranță și Sănătate în Muncă, în UE, mai mult de unul din patru angajați este afectat de stresul legat de muncă sau sindromul de epuizare [2].

Studiul condițiilor de muncă în Europa, în ultima decadă, relevă o incidență crescută a bolilor profesionale în relație cu stresul. În marea majoritate a cazurilor, efectele sunt nocive și chiar principial primejdioase. Investigațiile au relevat, în principal, cinci categorii de efecte potențiale ale stresului [3]:

- efecte subiective: anxietate, agresivitate, apatie, plictiseală, deprimare, oboseală, indispoziție, scăderea încrederii și stimei de sine, nervozitate, sentimentul de singurătate;

- efecte comportamentale: predispoziție spre accidente, alcoolism, abuz de cafea, ieșiri emoționale, tendința de a mânca și/sau fuma excesiv, comportament impulsiv, ros nervos;

- efecte cognitive: scăderea abilității de a adopta decizii raționale, concentrare slabă, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale;

- efecte fiziologice: creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, uscăciunea gurii, transpirații reci, dilatarea pupilelor, valuri de căldură și de frig;

- efecte organizaționale: absenteeism, demisii, productivitate scăzută, izolare, insatisfacție în muncă, reducerea responsabilității și a loialității față de organizație.

Dintre consecințele cele mai frecvente și evidente resimțite la nivelul indivizilor și, implicit, al organizației, amintim: oboseala specifică stresului organizațional; individul supus acestui tip de oboseală poate parcurge următoarele faze:

- faza de alarmă, în care se manifestă tendințele accentuate spre iritabilitate, susceptibilitate, dificultăți de concentrare, tulburări de memorie, insomnii;

- faza de agitație, în care apar suprareacțiile individului, manifestă o totală lipsă de încredere în alții; un soi de răutate îl împinge la comportamente marcate de agresivitate, dorința de a acapara și a rezolva singur toate problemele îl face să piardă simțul măsurii; controlul devine sufocant; este interesat, în special, de detalii.

Orice persoană care exercită o profesie se află într-un continuu proces de transformare și evoluție psihică, atât sub aspectul personalității, cât și a principalelor procese psihice, care fac recomandabil un individ pentru o anumită profesie. În acest sens, mediul în care își desfășoară activitatea un indi-

vid (și în acest caz nu se are în vedere spațiul fizic de desfășurare a activității) afectează structurarea personalității pe perioada respectivă. Astfel, în cazul unor anumite categorii profesionale (cum este și cazul celei de polițist), a-ți exercita profesia înseamnă să ai contact și să îți desfășori activitatea în mediul infracțional, or această expunere nu este lipsită de consecințe, dacă acționezi pe termen lung. Astfel, ca prim efect pot apărea deviații comportamentale, cu rol adaptativ, pentru a asigura integrarea optimă a individului la mediul în care își desfășoară activitatea. Ca o consecință a acestei adaptări, subiectul poate dezvolta trăsături de caracter cum ar fi duritatea, limbajul vulgar, comunicarea succintă și la mod imperativ, uneori violența, neluând în calcul eventualele vicii ce pot apărea pe acest fond, sau comportamente neconforme din punct de vedere etic sau moral, care au și rol inhibitor. În acest caz avem de-a face cu o empatizare nerecomandabilă, dar cu efect adaptativ în planul desfășurării activității. Plasarea în mai multe roluri a unei persoane, în plan social, dă naștere unor situații atipice, astfel aceeași persoană care își desfășoară activitatea în mediul infracțional, face parte dintr-o familie asupra căreia se răsfâng, în primul rând, noile trăsături psihice dobândite. Coexistența celor două ipostaze ale individului poate determina disfuncționalități în relațiile cu familia, de genul dificultăților de comunicare, nepotrivirea orarului, lipsa empatiei și afectează în mod negativ toate aspectele presupuse de apartenența la o familie. De aici iau frecvent naștere dezechilibrele emoționale. Dedublarea celui care își desfășoară activitatea în medii necorespunzătoare are ca rezultat apariția de eșecuri în plan profesional sau familial și uneori în ambele planuri [4].

Satisfacția muncii este o condiție corelată cu eficiența profesională și de aceea este luată în considerare ca un indicator semnificativ. De asemenea, ca elemente explicative relevante de luat în considerare: atașamentul față de valorile organizației (nivelul de identificare cu acestea) și, respectiv, nivelul conflictului între responsabilitățile și sarcinile de muncă și responsabilitățile ce revin subiecților față de familie. E ușor de înțeles faptul că resursele de timp și energie ale unui individ au anumite limite și orice consum realizat în favoarea uneia dintre părți se concretizează cu un deficit de cealaltă parte. Preocuparea pentru îndeplinirea sarcinilor și responsabilităților care revin individului la locul de muncă e firească, dar atunci când timpul și energia solicitată pentru a duce la bun sfârșit munca afectează viața de familie, apare frustrarea și pe acest fond e favorizată apariția sindromului de epuizare [5].

Dobândirea experienței în muncă este însă condiționată de exercitarea activității pentru care vrei să te specializezi. În acest caz, intervine factorul uman sub aspectul atitudinii grupului sau indivizilor grupului față de noul venit. Aceștia întâlnesc o atitudine care le este puțin favorabilă membrilor grupului, în sensul că nu au parte de o „ucenicie” propriu-zisă și sunt implicați încă de la început în activități al căror demers îl cunosc prea puțin, sau deloc sub aspect practic. În acest sens, prin intermediul tutelei profesionale se încearcă soluționarea problemei integrării în grup și a inițierii în activitate.

Neajunsul acesteia este însă acela că tutorele este prins în activități profesionale care uneori nu-i acordă timpul necesar să le poată explica pe etape, secvențial, celui pe care îl tutelează. La rândul său, cel tutelat poate să nu fie de acord cu metodele folosite de tutore și să nu îi acorde atenția cuvenită, astfel apărând dificultăți de comunicare și înțelegere. Este de aceea imperativ ca tutela să îi implice în egală măsură pe tutore și pe cel tutelat și să le ofere ambilor motivația corespunzătoare. În acest sens, ar fi necesară sondarea gradului de interes atât a tutorilor, cât și a celor tutelați în legătură cu activitățile în care sunt implicați. Este evident că stagiile de practică urmate în timpul școlarizării au o importanță covârșitoare în formarea deprinderilor de muncă specifice activității pe care o va desfășura după absolvire. Nu este mai puțin importantă conștientizarea viitorilor lucrători a riscurilor specifice profesiei de apărător al ordinii publice.

Există o acțiune de prevenire a celor abordate mai sus. Adică, dacă știi cum se poate termina cutare sau cutare acțiune, trebuie să schimbi ceva, și atunci rezultatul va fi diferit. Dar de ce autoritățile publice competente nu fac nimic pentru a preveni un impact emoțional negativ asupra polițiștilor? Chiar și în ciuda faptului că în unele structuri există un suport psihologic bun (psihologi, capelani etc.) rezultatul lasă încă de dorit. De ce? Pentru că, practic, toate programele se concentrează pe efectele stresului, nu pe cauzele acestuia. Pe de altă parte, pregătirea fizică a ofițerului de poliție este foarte importantă și există multe activități pentru aceasta. Acest lucru este foarte bun și corect, deoarece toată lumea vrea să se întoarcă acasă pe propriile picioare, fără bandaje sau traume.

Un fapt interesant este că leziunile fizice sunt imediat vizibile și, de regulă, se vindecă în mare parte. Dar traumele psihice, emoționale, sunt invizibile și creează dureri mentale profunde, care creează apoi consecințe fizice. Sunt mult mai adânci decât rănilor de înjunghiere sau de gloanțe. Da, desigur, intervențiile medicale și recuperarea nu sunt cel mai plăcut lucru, dar trauma emoțională profundă este mult mai gravă decât o vătămare fizică pentru că s-ar putea să nu se vindece niciodată!

Or, menținerea ordinii și liniștii publice, combaterea fenomenului infracțional nu sunt absolvite de risc și deformări profesionale. Specificul psihologic de executare a obligațiilor de serviciu de către poliție constă în declanșarea anumitor stări, crize, conflicte interne, precum și realizarea lor în condiții cu tensiune psihoneurotică și fizică excesivă. Aceasta determină afectarea sănătății psihosomatice și mentale prin micșorarea rezervelor de funcționare a organismului care influențează negativ randamentul de muncă. Starea de criză intervenită după aplicarea armei de foc și a forței fizice intensifică manifestarea stresului și inadaparea la mediul normal de viață. Angajații denotă comportament neobișnuit, acționează irațional, lăsându-se pradă trăirilor emoționale de moment sau chiar acuză deznădejde, disperare și frică. În șirul consecințelor psihologice sesizate de angajații MAI, după apli-

carea armei de foc și a forței fizice, mai pot fi incluse: anxietatea, fobia, atacul de panică, depresia, instabilitatea emoțională, apatia. Aceste stări psihologice sunt generate de situația inedită și consecințele juridico-penale ulterioare.

Sindromul stresogen posttraumatic sesizat de polițiștii expuși riscului profesional necesită a fi tratat urgent, deoarece perturbază profund sfera socială și emoțională. Restabilirea stării psihologice prin ajutorarea reaprecierii afective a experienței traumatice de către polițist reprezintă obiectivul major, îndeosebi când arma de foc sau forța fizică au produs prejudicii sau leziuni persoanelor implicate în infracțiuni. Scopul psihoterapeutic al angajaților cu sindrom stresogen posttraumatic este axat pe eliberarea de prezentări disfuncționale, controlul reacțiilor emoționale, încurajarea capacităților de adaptare a eului [6].

Strategiile de adaptare la stres pentru funcționarii publici sunt de două tipuri: centrate pe emoții și, respectiv, centrate pe problemă. În literatura de specialitate se apreciază că strategiile centrate pe emoție sunt dominant neadaptative, în timp ce strategiile centrate pe problemă sunt dominant adaptative. Se constată că în adaptarea la stres, un rol benefic îl are centrarea pe problemă și reinterpretarea pozitivă și care poate duce, în consecință, la experiențe de muncă pozitive [7, p. 15].

Concluzii. Este de apreciat și chiar de admirat lucrarea capelanilor în serviciile de ordine publică (de exemplu Ucraina, Statele Unite ale Americii etc.), care constă în creșterea nivelului de sprijin moral și psihologic, pentru prevenirea posibilelor probleme personale și interpersonale care pot duce la epuizare și alte tendințe negative în comportamentul angajaților. Aceștia sunt instruiți cum să acorde asistență personalului în procesul de cunoaștere de sine, adaptarea la condițiile specifice activității, dar și depășirea situațiilor de criză. Toate acestea au ca scop stabilirea unui echilibru, atât la locul de muncă cât și acasă, pentru a-și îndeplini cu succes misiunea.

Bibliografie

1. Atkinson R., Hilgard E. Introducere în psihologie. Yale: Cengage Learning, 2005.
2. <https://osha.europa.eu/ro/front-page>, Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă.
3. Corduhan C. Stresul psihic. În: Revista „Psihologia,” nr. 6/1993.
4. http://academy.police.md/assets/files/pdf/2010_2627%20octombrie_evaluarea_preven_riscurilor.pdf (accesat la data de 20.11.2021).
5. Floru R. Stresul psihic. București: Editura Enciclopedică Română, 1974.
6. И. Малькина-Пых, Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога, Москва, 2006.
7. Băban A. Stres și personalitate. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană, 1998.