

MANAGEMENTUL STRESULUI PROFESIONAL LA ANGAJAȚII DIN DOMENIUL JUDICIAR

Inga BACIU,
lector universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,
Republica Moldova

Abstract: *At the present stage the professional activity of employees in the judicial field is considered among the most stressful occupations. Emotional self-regulation capacity and high resistance to stress is the key of a correct, adequate behavior both during exercise professional obligations, and in the daily lives of employees jurists. The arguments are strong enough to justify the need to develop strategies to prevent, reduce or control the occupational stress.*

Keywords: *employees, judicial field, jurists, occupational stress, professional activity, professional stress management, stress management.*

La etapa actuală activitatea profesională a angajaților din domeniul judiciar este considerată printre cele mai stresante ocupații, argumentele prezentate sunt suficient de puternice pentru a justifica necesitatea dezvoltării unor astfel de strategii destinate prevenirii, diminuării sau controlării stresului ocupațional.

Stresul este o reacție psihologică la solicitările inerente ale factorilor de stres care are potențialul de a face o persoană să se simtă tensionată și anxioasă, pentru că nu este în stare să facă față acestor solicitări⁵⁶.

Ideea de stres este foarte veche. Poate chiar “omul preistoric își dădea seama de trăsăturile comune ale acelor senzații de descurajare și extenuare care îl cuprindeau după o muncă grea, în urma căldurii excesive sau frigului, stărilor de frică sau unor îndelungate perioade de boală. Chiar dacă el nu conștientiza faptul că apăreau întotdeauna reacții similare când ceva era peste puterile lui, acest sentiment îi atrăgea totuși instinctiv atenția că limitele propriei sale capacități erau depășite”⁵⁷.

Studiile referitoare la procesele de coping au adus o schimbare fundamentală în modul în care concepem stresul, de la descrierea reacțiilor la

⁵⁶ Șchiopu, U; Crețu, T. ș.a. Dicționar de psihologie. București: Ed. Babel, 1997. p. 540

⁵⁷ Selye, H. Știința și viața. București: Editura Politică. 1974. p. 176

stres, la descrierea și cercetarea modalităților prin care individul controlează factorii și situația stresantă.

Din perspectiva teoriei cognitive, stresul este considerat ca un proces dinamic, mediatizat de două procese: evaluarea cognitivă a evenimentului (controlabilitatea) și strategiile de coping (de control efectiv), acestea fiind în interacțiune, iar atât factorii personalității cât și cei situaționali influențează răspunsul de coping.

Astfel, Lazarus⁵⁸ considera că efectele agentului stresor depind nu numai de particularitățile acestuia ci și de două atribute înscrise în sfera personalității subiectului care recepționează agentul stresor și anume calitatea răspunsurilor emoționale și strategiile de adaptare mobilizate.

Robustețea conceptualizată ca un moderator între stres și sănătate indică trei caracteristici de bază: organizarea față de sine, sentimentul de competiție și capacitatea de control asupra mediului și propriei vieți prin cunoștințe și aptitudini⁵⁹.

În orice program de management al stresului profesional, prima etapă se referă la clarificarea diferitelor tipuri de reacții care pot apărea în urma unor evenimente și la stabilirea gradului de pericolozitate pe care îl au acestea, astfel încât angajații să fie capabili să recunoască la ei înșiși sau la alții aceste simptome. A doua etapă a unui program de management al stresului vizează identificarea și evaluarea variabilelor interne sau externe, care pot duce la amplificarea sau reducerea stresului. Cea mai importantă etapă într-un program de management al stresului vizează intervenția asupra problemelor constatate în scopul diminuării sau eliminării acestora⁶⁰.

Un program de managementul stresului este util pentru:

- a oferi o modalitate specializată și confidențială de a trata și reduce stresul angajaților cât și de a îmbunătăți abilitățile acestora de a face față evenimentelor negative;
- a crește eficiența și eficacitatea actului de justiție;
- a reduce plângerile publicului, inclusive și cele referitoare la comportamentele necorespunzătoare ale angajaților din domeniul judiciar;
- a reduce centrarea negativă a mass-mediei pe activitatea instituției judiciare;
- a îmbunătăți starea generală de bunăstare a personalului și a familiei acestuia.

Măsurile pe care conducerea le poate lua pentru a reduce stresul în rândurile angajaților din domeniul judiciar, ar putea fie împărțite în două mari categorii:

⁵⁸ Lazarus, R. Emoție și adaptare. București: Editura Trei, 2011. p.154

⁵⁹ Borangic, C. Vulnerabilitatea la stres. În: Revista Somatoterapia Nr. 12, 2007, p. 15

⁶⁰ Miclea M. Mecanisme psihice de autoreglare în condiții de stres. Cluj-Napoca: Polirom, 1997. 142 p.

- măsuri de prevenire a stresului - care au ca scop eliminarea potențialului de situații stresante;

- măsuri de reducere a stresului - care încearcă să mențină stresul între limite rezonabile, atunci când se constată apariția lui.

Literatura de specialitate recomandă pentru a preveni și a reduce stresul profesional la angajații din domeniul judiciar:

- întrevederi de lucru cu colegii - cel puțin o dată în 2 săptămâni pentru schimb de experiență, pentru a discuta despre performanțe și responsabilități;

- încurajarea comunicării pe verticală, de-a lungul lanțului ierarhic managerial, precum și asigurarea unui feedback constructiv către fiecare individ (privind rezultatele muncii, evaluarea de personal etc.)

- dezvoltarea unei culturi organizaționale în care atitudinea față de angajați este una pozitivă;

- managementul eficient al timpului - remediarea și prevenirea oboselii se poate realiza prin reglementarea duratei zilei de lucru,

- a duratei săptămânii de lucru și a concediilor de odihnă;

- izolarea, delimitarea activităților de serviciu și celor cotidiene – este indicat ca atunci când nu este absolut necesar, telefonul de serviciu să fie închis și este bine ca în aceste perioade să se evite verificarea mail-ului de serviciu.

- limitarea complexității procedurale și de altă natură în executarea sarcinilor;

- asigurarea unor servicii calificate de consiliere psihologică.

Managementul de diminuare a stresului profesional la angajații din domeniul judiciar include un șir de măsuri, care trebuie începute în perioada studiilor la facultate, evaluate în momentul angajării în funcție și prelungite pe toată perioada activității profesionale.

Astfel încă de la angajarea în funcție, fiecare candidat pe lângă examenul medical obligator, care apreciază sănătatea somatică, ar trebui să treacă în mod neapărat testarea psihologică, care va aprecia și starea psihologică a candidaților, rezistența la situații stresante etc. Totodată, anual în cadrul examenului medical obligator este absolut necesar de apreciat nivelul sănătății somatice și psihice, de luat măsuri de corecție a dereglărilor depistate.

De asemenea, se recomandă cunoașterea profilului psihologic al personalității cu rezistență la stres care va permite formularea unele recomandări pentru schițarea unui program de training. O situație poate fi stresantă pentru majoritatea oamenilor, dar ea nu poate fi evaluată și trăită în același mod de o persoană sau alta. Profilul angajaților din domeniul judiciar trebuie să cuprindă toate competențele absolut necesare și suficiente satisfacerii cerințelor de bază ale profesiei, cerințe derivate, la rândul lor, din cele mai importante probleme cu care se confruntă în prezent sistemul juridic în Republica Moldova.

În concluzie se poate de menționat că particularitățile activității profesionale juridice permit a considera această activitate înalt stresogenă.

Rezistența la stres este dependentă de particularitățile de personalitate și se manifestă în mod diferit. Astfel, rezistența la acțiunea factorilor nocivi ai activității profesionale, la efectele fenomenului de oboseală, capacitatea de echilibrare psihică sunt doar unele din abilitățile psihologice necesare.

Prevenirea stresului este greu de atins, există însă unele măsuri practice ce pot fi luate pentru a evita o acumulare cronică de stres ocupațional:

- ✓ Optimizarea condițiilor de monitorizare a stării de sănătate a angajaților din domeniul judiciar prin organizarea unui control medical anual care trebuie să includă aprecierea stării somatice și psihice, urmată de elaborarea concluziei respective în conformitate cu competențele profesionale;

- ✓ Includerea în programul de studiu la facultatea de drept a unor cursuri universitare, care va conține studierea stresului ocupațional și mecanismelor de coping;

- ✓ Organizarea eficientă a serviciului psihologic în sistemul judiciar, amenajarea oficiilor de recuperare neuropsihică;

- ✓ Efectuarea consilierii în problemele de sănătate și securitate în muncă a angajaților din domeniul judiciar, având datoria de a semnaliza și comunica riscurile profesionale, pentru luarea unor măsuri precoce de profilaxie.

Referințe bibliografice:

1. BORANGIC, C. Vulnerabilitatea la stres. În: *Revista Somatoterapia* Nr. 12, 2007. p.15-17. ISSN 1842-8401
2. LAZARUS, Richard. Emoție și adaptare. București: Editura Trei, 2011. 688 p. ISBN 978-973-707-540-6
3. Miclea, M. Mecanisme psihice de autoreglare în condiții de stres. Cluj-Napoca: Polirom, 1997.
4. SELYE, H. Știința și viața. București: Ed. Politică. 1974, 384 p.
5. ȘCHIOPU, U., CREȚU, T. ș.a. Dicționar de psihologie. București: Ed. Babel, 1997. 740 p. ISBN 973-48-1027-8.