

III Международная конференция учащихся

НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ

Исследование влияния стресса на работоспособность сотрудников полиции в г. Мурманск

Автор:

Дятел Тимур Константинович, 11 класс, МБОУ г. Мурманск ММЛ

Научные руководители:

Алексеев Иван Александрович,

учитель истории и обществознания, МБОУ г. Мурманск ММЛ,

Никанорова Елена Анатольевна, заместитель директора по УВР, МБОУ г. Мурманск

ММЛ

Мурманск

2022 год

Оглавление

Дневник исследования.....	3
Введение	4
Глава 1. Анализ социально-психологических факторов, влияющих на эффективность деятельности сотрудников полиции.....	6
Глава 2. Анализ статистических данных и социологического опроса сотрудников.	12
Заключение	14
Список использованной литературы.....	15
Приложение 1.	16
Социологический опрос среди сотрудников МВД.	16
Приложение 2.	18
Интервью с Константином Викторовичем.	18

Дневник исследования

Фамилия Имя Отчество автора, школа (ВУЗ), класс (курс)	Дятел Тимур Константинович МБОУ г. Мурманск «Мурманский международный лицей», 11 класс
Телефон, email автора	+79508909090, ryhmar2015@mail.ru
ФИО научного руководителя, должность	Алексеев Иван Александрович, учитель обществознания и истории МБОУ г. Мурманск «Мурманский международный лицей»; Никанорова Елена Анатольевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе.
Телефон, email научного руководителя	-
Название работы	Исследование влияния стресса на работоспособность сотрудников полиции в г. Мурманске
Выбор темы	Выбор темы не составил трудностей, так как это исследование поможет оптимизировать деятельность правоохранительных органов.
Постановка вопросов	В ходе работы были поставлены следующие вопросы: Как стресс и прочие факторы негативно влияют на работоспособность сотрудников полиции? Возможно ли их устранение?
Ход работы: Исследование и подготовка	Анализ научной литературы и статистических данных Проведение статистического исследования.
Ход работы: Критика источников	Необходимые источники были найдены.
Ход работы: Структура работы	Введение в тему Глава 1: анализ теории по теме Глава 2: социологический опрос Заключение: вывод по итогам работы
Ход работы: Создание работы	Выбор и обоснование темы проекта Анализ литературы по теме Проведения социологического исследования
Помощь	Научные руководители - Алексеев Иван Александрович, Никанорова Елена Анатольевна
Общее впечатление	Работа вызвала относительно положительные впечатления

Введение

Система правоохранительных органов является важным элементом в системе государственного управления. Широкая структура правоохранительных ведомств, таких как: Министерство внутренних дел, Следственный комитет, Федеральная служба безопасности Российской Федерации и других, включает людей различных специальностей. Работа в силовых структурах всегда сопряжена с сильным стрессом, который крайне негативно влияет на работу организма. Так со временем у человека заметно ухудшается физическое и психологическое состояние.

Данное исследование актуально, так как от физического и психологического состояния сотрудников, частности внутренних органов напрямую зависит безопасность и благополучие общества и государства в целом, так как они постоянно обеспечивают правопорядок в государстве. Соответственно, от уровня влияния отрицательных факторов на психологическое и физическое состояние сотрудников зависит раскрываемость преступлений и повышение уровня безопасности каждого гражданина в обществе. В тяжёлых климатических условиях данные факторы усиливаются и оказывают ещё большее воздействие на работоспособность внутренних органов. Исходя из вышесказанного, можно предположить, что особую значимость данная проблема имеет в регионах Крайнего Севера.

В соответствии с актуальностью нами была определена следующая цель: выявить социально-психологические факторы, влияющие на работоспособность сотрудников МВД в городе Мурманске.

Задачи:

1. Выявить деструктивные социально-психологические факторы, влияющие на работоспособность сотрудников МВД путём анализа научной литературы.
2. С помощью анкетирования и анализа статистических данных установить влияние выявленных негативных социально-психологических факторов на эффективность деятельности сотрудников МВД, в частности на раскрываемость преступлений.
3. Разработать предложение по ликвидации данных факторов.

Гипотеза: «Ключевым фактором, снижающим эффективность деятельности сотрудников МВД города Мурманска, является стресс».

Объект исследования: снижение эффективности профессиональной деятельности сотрудников МВД в городе Мурманск под влиянием негативных социально-психологических факторов.

Предмет исследования: стресс, как один из социально-психологических факторов, влияющих на работоспособность сотрудников МВД г. Мурманска.

Методы исследования и их обоснование:

1. Теоретические методы: абстрагирование, анализ, синтез. При исследовании использовались данные методы, так как при процессе анализа литературных источников мы рассматриваем влияние негативных социально-психологических факторов, из общего списка негативных факторов.
2. Эмпирические методы: наблюдение, метод математической статистики, опрос в форме анкетирования и интервью. Используются данные методы, так как с их помощью мы можем выстроить объективную картину, происходящую «в умах и телах» сотрудников полиции.

Глава 1. Анализ социально-психологических факторов, влияющих на эффективность деятельности сотрудников полиции.

Министерство Внутренних Дел Российской Федерации - федеральное министерство, осуществляющее функции по реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере внутренних дел, в сфере контроля над оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в сфере миграции. В настоящее время более 800 тысяч сотрудников этого ведомства трудятся на благополучие граждан, выполняя различную деятельность от раскрытия совершенных преступлений и до предотвращения новых^{1, 2}.

По истечению каждого квартала подводится статистика эффективности деятельности каждого подразделения полиции. Данная статистика составляется достаточно легко: количество завершённых дел делится на общее число дел и переводится в проценты. В отделах уголовного розыска термин «раскрываемость», обозначающий общее количество случаев раскрытых преступлений, тождественно равен критерию «эффективность», что сильно упрощает процесс исследования в данной сфере.³

Для поддержания высокого процента раскрываемости преступлений от сотрудников требуется вкладывание большого количества как физических, так и психологических ресурсов, что со временем очень негативно влияет на «профессиональное здоровье». В.А. Пономаренко толкует этот термин, как возможность организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях и на всех этапах профессиональной деятельности⁴. К сожалению, в настоящее время не разработаны программы по предотвращению психологического и физического перенапряжения, однако, существуют некоторые механизмы реабилитации организма.

Согласно ч. 11 ст. 11 Федерального закона от 19 июля 2011 г. № 247-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»⁵ сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники), выполнявшим задачи по обеспечению

¹ Так, за первую половину 2021 года, количество раскрытых преступлений составляет 3149 дел, из которых 1493 – раскрытые преступления, совершённые на территории г. Мурманска

² По данным сайта <https://51.мвд.рф>.

³ Большой Российский энциклопедический словарь. - Репр. изд. - Москва : Большая Российская энцикл., 2009. – 1297с

⁴ Пономаренко В. А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности // Мир психологии. 2006. №. 4. С. 38–46.

⁵ Федеральный закон от 30 июня 2002 года N 78-ФЗ, Федеральный закон от 30 июня 2003 года N 86-ФЗ, Федеральный закон от 6 октября 2003 года N 131-ФЗ, Федеральный закон от 6 октября 2003 года N 131-ФЗ, 7 февраля 2011 года N 3-ФЗ.

правопорядка и общественной безопасности в отдельных регионах Российской Федерации, а также сотрудникам, проходившим службу в условиях военного положения или чрезвычайного положения, вооруженного конфликта, проведения контртеррористической операции, ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера, других чрезвычайных ситуаций и в иных особых условиях, связанных с повышенной опасностью для жизни и здоровья, при наличии показаний проводится бесплатная медико-психологическая реабилитация. Сотрудникам, признанным в установленном порядке, нуждающимися в медико-психологической реабилитации в трехмесячный срок предоставляется дополнительный отпуск продолжительностью до 30 суток. Однако о способах и методах восстановления морального состояния в данном нормативно правовом акте ничего не сказано.

Рассмотрим работы, исследующие данную специфическую область социологии права. К сожалению, анализом и разработкой решения проблемы негативного влияния различных психологических и социальных факторов на работоспособность сотрудников органов внутренних дел чаще всего занимаются либо курсанты ведомственных училищ, либо сами работники внутренних органов. Следовательно, большинство работ показывает субъективный взгляд на данную проблему. Мы предлагаем рассмотреть ту же проблему с позиции человека, который не знаком со службой в правоохранительных органах. Также наша работа будет более актуальна именно для нашего региона по причине анализа негативных факторов проявляющихся в конкретной местности.

В исследовании Щербаковой Юлии Андреевны, курсанта 2 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, автор дает свое определение понятию работоспособность, а также выделяют стадии изменения работоспособности в течение рабочего дня:

1. вработывание, нарастающая работоспособность;
2. устойчивость высокой работоспособности;
3. развитие утомления.

Эти стадии характерны как для физической, так и для умственной работы. В целом на работоспособность сотрудника влияет множество внешних и внутренних факторов. К внешним факторам можно отнести состояние окружающей среды, санитарно-гигиенические условия труда, психологические и физические нагрузки⁶. Здесь стоит заметить, что Мурманск находится за Полярным кругом, а, следовательно, к этим факторам стоит добавить влияние полярной ночи и полярного дня. Людям тяжелее пробуждаться утром, то есть снижается качество сна; также в условиях Крайнего Севера фиксируется недостаток необходимых человеку витаминов и минеральных веществ, что приводит к развитию авитаминозов, анемий и прочих заболеваний. Кроме того, на состояние работоспособности влияет и ряд внутренних факторов:

⁶ Щербакова Ю.А. Работоспособность сотрудника органов внутренних дел и методы её повышения. // E-Scio, 2019 – 2 с.

психологическая подготовленность, устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности, техника выполнения профессиональных действий, особенности координации движения, особенности нервно-мышечного аппарата.

Таким образом, для того чтобы предотвратить риск снижения работоспособности, необходимо снизить влияние данных факторов на организм человека (в данном случае сотрудника). Для наименьшего влияния внешних факторов на состояние сотрудника необходимо привести рабочее место в соответствующий требованиям СанПин вид. Например, соблюдать в рабочее время, как личную гигиену, так и общую. Для преодоления внутренних факторов, то есть для развития систем организма, необходимо создать определенную мотивацию, нацеленную на пропаганду здорового образа жизни, улучшающего физические и психологические характеристики организма и приводящего к получению общей удовлетворенности во время совершенствований каких-либо физических кондиций.

Проследим, как влияют данные факторы на работоспособность сотрудников на примере следующего исследования. Рафиев Даниел Владимирович в своей работе⁷ утверждает, что данные раздражители приводят к аддиктивному⁸ и деликвентному⁹ поведению. В свою очередь, аддитивное поведение бывает двух видов: химической и нехимической зависимости. К первой группе относятся: алкогольная, наркотическая, токсиманическая, никотиновая и лекарственная зависимость. Во вторую группу включают: гембелинг-зависимость или лудомания, компьютерная зависимость, трудоголизм, булимия или анорексия, кредитомания, а также вовлеченность в тоталитарные секты.

Однако, до подтверждения диагноза врачами, психолог Н.Б. Бузиян, курирующий данное исследование, указывает линкеры, благодаря которым существуют основания для направления служащего на медицинское обследование.

1. Предвзятое отношение к объекту служебной деятельности – гражданину или группе граждан, которые выступают в различных официальных юридических ролях. Его эмпирические проявления:

1.1 Обвинительный уклон или презумпция изначальной виновности объекта;

1.2 Абсолютизация карательно-принудительных мер и вера в их универсальную

⁷Рафиев Д.В. олгы Деформация личности сотрудника уголовного розыска. Норильск, 2007.

⁸Аддиктивное поведение - форма деструктивного поведения, обусловленная соответствующей аддикцией и направленная на уход от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков Большой психологический словарь - АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб;2008 – 32 с.

⁹Деликвентное поведение - антиобщественное противоправное поведение человека, воплощённое в его проступках (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом. Понятием «деликвентное поведение» оперируют представители криминологии, социологии, педагогики, психологии, социальной педагогики и других отраслей знания. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. — М.: Академия, 2004. — 288 с.

эффективность;

1.3 Психологические барьеры.

2. Произвольно-субъективная интерпретация нормопослушного поведения и нормативной регламентации служебной деятельности. Ее эмпирические проявления:

2.1 злоупотребление, превышение, неприменение властных полномочий в случаях, предусматривающих их применение;

2.2 установление криминальных связей;

2.3 использование запрещенных средств, методов, приемов деятельности;

2.4 злоупотребление на службе алкоголем.

3. Перенос манеры служебного общения, отдельных профессиональных методов и приемов на внеслужебные сферы. Эмпирические проявления этого показателя:

3.1 властно-командный тон;

3.2 тотальное использование жаргона, речевых штампов, слов и выражений ненормативной лексики;

3.3 неуместное употребление профессионального юмора.

4. Профессиональное огрубление личности. Его эмпирические проявления:

4.1 сверхнормативное пребывание на службе под любым предлогом;

4.2 устойчивый интерес к служебным делам при нахождении вне службы (в выходные, во время отпуска и т.п.);

4.3 желание, естественность нахождения в профессиональной среде (включая ношение форменной одежды) по сравнению с внеслужебной средой;

4.4 социо-профессиональная изоляция.

5. Изменения в образе «Я» (системе представлений о самом себе). Эмпирические проявления этого показателя:

5.1 устойчиво завышенная профессиональная самооценка;

5.2 снисходительность профессиональной оценки коллег по службе;

5.3 болезненная реакция на критику или контроль за своей деятельностью;

5.4 фиксированная ориентация на собственный опыт, включая презумпцию своей непогрешимости.

В работе выпускника Калужского Государственного педагогического университета им. К.Э.Циолковского¹⁰, автор даёт классификацию психотравмирующему действию, который является одним из ключевых факторов для работоспособности сотрудников Полиции.

Тип 1. Краткосрочное, неожиданное травматическое событие

¹⁰ Особенности профессионального здоровья сотрудников отдела внутренних дел – Калуга, 2009

1. Единичное воздействие, несущее угрозу и требующее превосходящих возможности индивида механизмов совладения.
2. Изолированное, довольно редкое травматическое переживание.
3. Неожиданное, внезапное событие.
4. Событие оставляет неизгладимый след в психике индивида, следы в памяти носят более яркий и конкретный характер, чем воспоминания о событиях, относящихся к типу 2.
5. С большей степенью вероятности приводят к возникновению типичных симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР): навязчивой мыслительной деятельности, связанной с этим событием, симптомам избегания и высокой физиологической реактивности.
6. С большей степенью вероятности проявляется классическое повторное переживание травматического опыта.
7. Быстрое восстановление нормального функционирования редко и маловероятно.

Тип 2. Постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора – серийная травматизация или пролонгированное травматическое событие

1. Вариативность, множественность, пролонгированность, повторяемость травматического события или ситуации, предсказуемость.
2. Наиболее вероятно, что ситуация создается по умыслу.
3. Сначала переживается как состояние типа 1, но по мере того, как травматическое событие повторяется, жертва переживает страх повторения травмы.
4. Чувство беспомощности в предотвращении травмы.
5. Для воспоминаний такого рода события характерна их неясность и неоднородность в силу диссипативного процесса; со временем диссоциация может стать одним из основных способов совладения с травматической ситуацией.
6. Результатом воздействия травмы типа 2 может стать изменение «Я-концепции» и образа мира индивида, что может сопровождаться чувством вины, стыда и снижением самооценки.
7. Высокая вероятность возникновения долгосрочных проблем личностного и интерперсонального характера, что проявляется в отстраненности от других, в сужении и нарушении лабильности и модуляции аффекта.
8. Диссоциация, отрицание, отстраненность, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами может иметь место в качестве попытки защиты от непереносимых переживаний.

9. Приводит к тому, что иногда обозначают как комплексный ПТСР, или расстройство, обусловленное воздействием экстремального стрессора.

Соответственно, основу травмы, а, следовательно, снижение работоспособности / полного отклонения от медицинских норм может составить как единичный сверхстрессогенный опыт, так и длительная стрессовая ситуация.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что существует множество различных социально-психологических факторов, оказывающих отрицательное влияние на здоровье и работоспособность сотрудников. Однако стресс, на наш взгляд, будет самым распространенным, так как является следствием тяжёлой работы и ненормированного графика. Данную информацию мы получили благодаря методам абстрагирования, анализа литературных источников и синтеза. Данные методы мы использовали для получения оригинального текста.

Глава 2. Анализ статистических данных и социологического опроса сотрудников.

Напомним, что стресс это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. Ранее мы предположили, что он является одним из важнейших социально-психологических факторов, оказывающих влияние на работоспособность человеческого организма, а в частности на работоспособность сотрудников правоохранительных органов. Для получения более точных данных о воздействии стресса нами был проведён опрос сотрудников Мурманского линейного отдела МВД России на транспорте в форме анкетирования.

Для данного социологического исследования был взят вопросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», автором которого является С. Хобфолл (приложение 1). Испытуемым предлагалась инструкция следующего содержания: «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на данном листе поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует Вашим действиям. Если утверждение полностью описывает Ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ – да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к Вам, тогда поставьте 1 (ответ – нет, совсем не так)».

Проанализировав ответы испытуемых, мы сделали вывод, что около 52% опрошенных в стрессовых ситуациях ведут себя активно, уверенно. Они способны адекватно оценивать окружающую обстановку, своё поведение и поведение других людей. Остальные же респонденты (46%) предпочитают более пассивную форму поведения, отдавая приоритет интуиции, нежели здравому смыслу. Помимо этого, 61% опрошенных считают важным социальное взаимодействие¹¹ при расследовании преступлений, оставшиеся 39% не считают этот фактор ключевым.

Благодаря данному опросу мы можем проследить, как негативно стресс влияет на стратегию действий сотрудников МВД в г. Мурманске.

Также нам удалось пообщаться с заместителем начальника отдела Мурманского линейного отдела МВД России на транспорте, подполковником Дятел Константином Викторовичем (приложение 2). Он отметил, что основными факторами, влияющими на снижение его собственной работоспособности, а также работоспособности его подчинённых, являются ненормированный рабочий график, нехватка рабочих кадров и заработная плата, несоразмерная нагрузке. К примеру, сотрудники его отдела, по словам Константина

¹¹ Социальное взаимодействие - система взаимообусловленных социальных действий, связанных циклической зависимостью, при которой действие одного субъекта является одновременно причиной и следствием ответных действий других субъектов. *Валев И.* Стереотипы социального взаимодействия. — Прометей, 2016. — 160с.

Викторовича, находятся на рабочем месте по 12-14 часов в среднем, в то время как в законе установлено 9 рабочих часов. Стоит отметить, что нехватка кадров также заставляет сотрудников работать сверхурочно. Так, сотрудники, находящиеся на суточном дежурстве, продолжают работать и на следующий день по приказу начальства, когда в трудовом договоре прописан «отсыпной день». Помимо этого, вызовы на службу по выходным и по государственным праздникам не являются редкостью.

Исходя из вышесказанного, мы можем убедиться, что одним из основных социально-психологических факторов, влияющих на работоспособность сотрудников министерства внутренних дел, является стресс. Мы также сделали вывод, что помимо стресса, весомой причиной снижения уровня работоспособности сотрудников является ненормированный рабочий график, нехватка рабочих кадров и несоразмерная заработная плата. Данные выводы мы сделали благодаря таким методам как: математический анализ, статистический анализ с использованием методики перекрёстной табуляции.

Заключение

В рамках исследования были изучены социально-психологические факторы, влияющие на физическое и психологическое состояние сотрудника внутренних органов. Данные факторы были многократно рассмотрены в различных научных работах и статьях различных авторов, однако, в своей работе мы проанализировали их влияние на эффективность работы сотрудников конкретно в условиях Крайнего Севера. Также нами была изучена статистика работоспособности сотрудников Мурманской области.

Мы определили ключевым негативным фактором, влияющим на работоспособность сотрудников министерства внутренних дел, фактор стресса. Для подтверждения его влияния нами был проведен социологический опрос среди сотрудников Мурманского линейного отдела Министерства внутренних дел России на транспорте в форме анкетирования сотрудников. Для уточнения полученной информации было проведено интервью с заместителем начальника Мурманского линейного отдела Министерства внутренних дел России на транспорте, подполковником полиции Дятел Константином Викторовичем. В ходе беседы нам удалось выявить другие факторы, также негативно воздействующие на работу его подчиненных и сотрудников правоохранительных органов в целом.

Говоря о способах решения данной проблемы, стоит сказать, что точечных мер недостаточно. Необходимо разработать несколько комплексов мероприятий, который будет способствовать снятию стресса, как одного из ключевых негативных факторов.

Первый – пролонгированный- включает в себя процесс увеличения количества рабочих кадров. Этого можно достичь путём: созданий специализированных классов в учебных заведениях, ориентируемых на дальнейшую службу в правоохранительных органах, увеличением количества целевых мест в ВУЗах МВД России. Помимо этого, необходимо ввести в образовательную программу профориентационную работу. Также необходимо повысить статус сотрудника полиции в обществе, что позволит увеличить число абитуриентов.

Второй – более краткосрочный – включает в себя организацию масштабных исследований при участии Мурманского арктического государственного университета, для более детального анализа сотрудников полиции. Это мероприятие поможет разработать более эффективную систему реабилитации сотрудников МВД путём организации правильной утилизации стресса.

Таким образом, на основании нашего исследование, гипотеза о том, что «Ключевым фактором, снижающим эффективность деятельности сотрудников МВД города Мурманска, является стресс», подтвердилась.

Список использованной литературы

1. Аналитическая справка о состоянии оперативной обстановки и результатах оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Мурманской области за 1 полугодие 2021 года. [Электронный ресурс] <https://51.мвд.рф> // URL: Аналитическая справка о состоянии оперативной обстановки и результатах оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Мурманской области за 1 полугодие 2021 года (xn--b1aew.xn--p1ai) (дата обращения 02.10.2021)
2. Медико-психологическая реабилитация сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] 48.мвд.рф // URL: <https://48.мвд.рф/document/2832110> (дата обращения 08.09.2021)
3. Особенности профессионального здоровья сотрудников отдела внутренних дел. [Электронный ресурс] <https://www.bestreferat.ru> 2009 // URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-222072.html> (дата обращения 01.10.2021)
4. Рафиев Даниел Владимир оглы. Деформация личности сотрудника уголовного розыска. [Электронный ресурс] <https://otherreferats.allbest.ru> 2007 // URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00721820_0.html#text (дата обращения 01.10.2021)
5. Щербакова Юлия Андреевна. Работоспособность сотрудника органов внутренних дел и методы её повышения - [Электронный ресурс] cyberleninka.ru 2019 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabotosposobnost-sotrudnika-organov-vnutrennih-del-i-metody-eyo-povysheniya/viewer> (дата обращения 06.04.2021)

Социологический опрос среди сотрудников МВД.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуации.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.
44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

Интервью с Константином Викторовичем.

1. Сколько лет вы работаете в структуре МВД?

Я нахожусь на государственной службе более 10 лет.

2. Я слышал, что работа в правоохранительных органах очень изматывающая. Как-то это проявляется внешне?

Очень верно подмечено, что именно изматывающая. Простой пример: каждый день, когда ты добираться до дома, в лучшем случае часов в восемь, твои мысли лишь о еде и сне. К сожалению, остальные заботы жизни никуда ни деть и приходится ими заниматься приходится тоже.

3. Какие негативные факторы вы можете выделить, как основные?

Во-первых, это, безусловно, стрессовая обстановка. Частые ЧП, завал дел и «вызовы» на рабочее место подрывают как физическое, так и психическое здоровье. Во-вторых, это нехватка кадров, поэтому на одного сотрудник выполняет нагрузку нескольких. Из этой проблемы вытекает и удлинение рабочего дня, и отсутствие «отсыпного» дня после дежурства. Ну и, в-третьих, нельзя не напомнить о географическом расположении нашего города. Условия Крайнего Севера также вносят свою лепту.
