

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.4>

УДК 159.9.075:352.

Дунець Л. М., Павліченко А. П.

СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дунець Л. М., Павліченко А. П. ставлення майбутніх працівників поліції до здорового способу життя. У статті проаналізовано зміст поняття «здоровий спосіб життя». Досліджено ставлення майбутніх працівників поліції до здорового способу життя. Виявлено, що збереження та зміцнення здоров'я – це комплекс інформованості, мотивації на здоров'я та дотримання елементів здорового способу життя. Акцентується увага на тому, що майбутній працівник поліції, який веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Показано, що тютюнопаління та алкоголь, які шкодять здоров'ю, досить поширені у студентському середовищі. Запропоновано ряд заходів, що дозволять покращити ставлення до здорового способу життя майбутніх працівників поліції.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, працівник поліції, працівник правоохоронних органів, вищий навчальний заклад, здобувач вищої освіти.

Дунець Л. М., Павліченко А. П. Отношение будущих сотрудников полиции к здоровому образу жизни. В статье проанализировано содержание понятия «здоровый образ жизни». Исследовано отношение будущих полицейских к здоровому образу жизни. Выведено, что сохранение и укрепление здоровья – это комплекс информированности, мотивации на здоровье и соблюдения элементов здорового образа жизни. Акцентируется внимание на том, что будущий работник полиции, ведущий здоровый образ жизни, легче выдерживает стрессы, психоэмоциональные перегрузки, эффективнее защищается от негативного влияния окружающей среды. Показано, что курение и алкоголь, которые вредят здоровью, довольно распространены в студенческой среде. Предложен ряд мер, позволяющих улучшить отношение к здоровому образу жизни будущих сотрудников полиции.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, работник полиции, сотрудник правоохранительных органов, высшее учебное заведение, соискатель высшего образования.

Постановка проблеми. Сьогодні важливим завданням вищого навчального закладу є зосередження уваги випускника на позитивному ставленні до здорового способу життя. У зв'язку з цим зростає роль освіти, покликаної забезпечити формування фізично та духовно здорової особистості, не лише здатної адаптуватися до найскладніших соціально-економічних умов життя суспільства, а й здатної до творчого саморозвитку та творчого перетворення навколишнього світу, до формування свого життя [16].

Реформування правоохоронних органів в Україні вимагає від майбутнього працівника поліції не тільки відповідної кваліфікації, високого освітнього та культурного рівня, а й міцного здоров'я, гарної фізичної та психологічної підготовки, високих моральних і вольових якостей. Здоров'я працівників поліції є важливою складовою їх успішної діяльності. Виконання покладених на працівників поліції завдань супроводжується значними психофізіологічними та фізичними навантаженнями, багатьма чинниками ризику для їх життя й здоров'я. Аналіз проблеми показує, що ключову роль у збереженні здоров'я особистості відіграє її здоровий спосіб життя.

Проте комплексних робіт щодо ставлення майбутніх працівників поліції до здорового способу життя підготовлено поки недостатньо, що й обумовило актуальність проведення нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз літератури [1; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 13; 14] свідчить, що проблема здоров'я особистості знайшла відображення в

багатьох працях науковців, які торкаються сутності здоров'я, його критеріїв, особливостей збереження та формування.

Науковці М. Мурашко, М. Почерніна, О. Кривенко дослідили інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя студентської молоді; В. Кузьменко, П. Щербак – інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засобу оптимізації здорового способу життя учнів 8–9 класів; Г. Власюк, Л. Терешко – психолого-педагогічні аспекти реалізації здорового способу життя школярів [13; 14].

Разом із тим, аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема ставлення до здорового способу життя майбутніми працівниками поліції ще не знайшла достатнього висвітлення в літературі.

Мета дослідження – проаналізувати зміст поняття «здоровий спосіб життя» та дослідити ставлення майбутніх працівників поліції до здорового способу життя.

Виходячи із актуальності та недостатньої розробки проблеми, нами визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати зміст поняття «здоровий спосіб життя».
2. Здійснити аналіз результатів дослідження щодо ставлення майбутніх працівників поліції до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Стосовно визначення поняття «здоров'я», то згідно зі Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (психічного) та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» [18]. Визначають наступні складові здоров'я – фізичне, духовне, соціальне, психічне тощо. До складу фізичного здоров'я включають: особливості анатомічної будови тіла; перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, неспання; рівень фізичного розвитку тощо. Особливості світогляду, розуміння сенсу життя, оцінка власних здібностей та можливостей характеризують духовне здоров'я.

Соціальне здоров'я людини визначається взаємовідносинами із соціумом, які залежать від її цінностей та мотивів поведінки, а також від рівня економічної, політичної, соціальної та духовної сфер суспільства. Суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом характеризує її психічне здоров'я. Інтегративний вплив усіх складових визначає стан здоров'я людини в цілому [18].

Велике значення для збереження та зміцнення здоров'я має здоровий спосіб життя. За визначенням ВООЗ [18], спосіб життя – це спосіб існування, що ґрунтується на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. «Здоровий спосіб життя» – це відмова від шкідливих звичок, заняття спортом, дотримання розпорядку дня, правильне харчування тощо. Проте виконання вищевказаних правил не гарантує захисту від стресів, хвороб, важких життєвих ситуацій, у тому числі і працівникам правоохоронних органів [18].

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя [2].

Школа, вищі навчальні заклади, трудові колективи, родина – найефективніші інституції формування здорового способу життя і культури здоров'я дітей та молоді, які, на жаль, недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій в аспекті проблеми дослідження [10].

У сучасному суспільстві здоров'я розглядається як показник цивілізованості, який відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Зміна способу життя суттєво впливає на працівників правоохоронних органів та призводить до змін в їх фізичному, психічному та розумовому стані.

У жовтні-листопаді 2019 року автором проведено дослідження «Ставлення студентської молоді до здорового способу життя», яке мало на меті визначити ставлення

студентської молоді до здорового способу життя. Була розроблена анонімна анкета, що містила запитання про ставлення студентської молоді до здорового способу життя, вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, здорового харчування.

Вибірка дослідження – здобувачі вищої освіти 1-го та 2-го курсу за фахом «Правоохоронна діяльність» Державного університету «Житомирська політехніка». В опитуванні взяли участь 100 респондентів, серед них 62% – юнаків та 38% – дівчат.

У табл. 1 та 2 представлені результати відповідей на запитання анкети «Яке у Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» та «Яке у Вашій родині ставлення до вживання тютюну й алкоголю?».

Таблиця 1

**Ставлення в родині студентів до здорового способу життя
(у % від загальної кількості опитаних)**

Варіанти відповіді на запитання «Яке у Вашій родині ставлення до здорового способу життя?»	Кількість респондентів, що обрали відповідний варіант відповіді
а) шанобливе	83,7
б) байдуже	12,7
в) негативне	3,6

Як бачимо, на думку респондентів, в їхніх родині переважає шанобливе ставлення до здорового способу життя (83,7%) та негативне ставлення до вживання тютюну та алкоголю (74,6%). Байдуже ставляться до здорового способу життя та до вживання тютюну та алкоголю – у 12,7% родин опитаних студентів. Негативне ставлення до здорового способу життя – у 3,6% родин. А от ставлення до вживання тютюну та алкоголю позитивне у 12,7% родин.

Таблиця 2

**Ставлення в родині студентів до вживання тютюну та алкоголю
(у % від загальної кількості опитаних)**

Варіанти відповіді на запитання «Яке у Вашій родині ставлення до вживання тютюну й алкоголю?»	Кількість респондентів, що обрали відповідний варіант відповіді
а) позитивне	12,7
б) байдуже	12,7
в) негативне	74,6

Якщо об'єднати показники: позитивне (12,7%) та байдуже (12,7%) ставлення до вживання тютюну та алкоголю, то побачимо, що кожна четверта родина опитаних здобувачів вищої освіти університету не дотримується здорового способу життя.

Аналіз літератури показує, що тютюнопаління, алкоголь завдають великої шкоди особистості. Вживання їх робить людину грубою, цинічною, і ці якості передаються дітям. У таких сім'ях зникають спільність інтересів, взаємна повага, що часто спричиняє їхній розпад [15].

Крім того, тютюнопаління чи пияцтво породжують матеріальні нестатки та негативно впливають на взаємини у сім'ї. І це видно з відповідей студентів на запитання: «Що Ви хотіли б покращити у своїй сім'ї?» (рис. 1).

Як бачимо на рис. 1, матеріальні умови бажали б покращити 42% респондентів. Взаємини між членами сім'ї хочуть покращити 9% опитаних здобувачів вищої освіти. Усе залишити у своїй родині так, як є, – 49% студентської молоді. Формування ставлення до

здоров'я починається в сім'ї. Прагнення майбутнього правоохоронця бути здоровим залежить часто від того, який спосіб життя ведуть батьки.

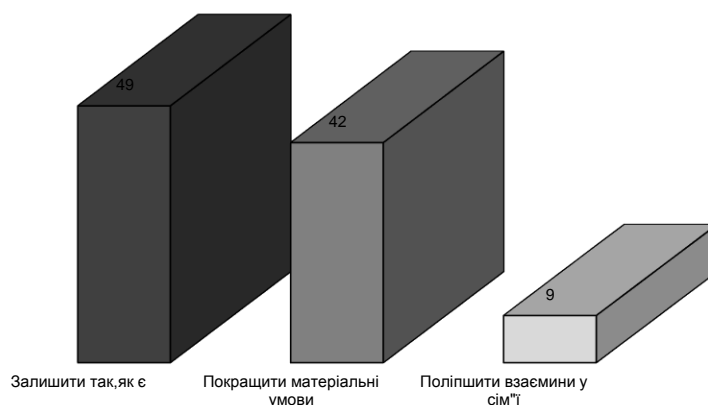


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання «Що Ви хотіли б покращити у своїй сім'ї?»

На запитання щодо стану здоров'я останнім часом, більше половини респондентів (52,7%) обрали відповідь – «завжди добрий». Більше третини (34,5%) опитаних відповіли «останнім часом гірший». Проте була й частка таких, що привернули увагу до власного здоров'я: 14,5% зупинилися на варіанті «були травми, хвороби» (рис. 2).

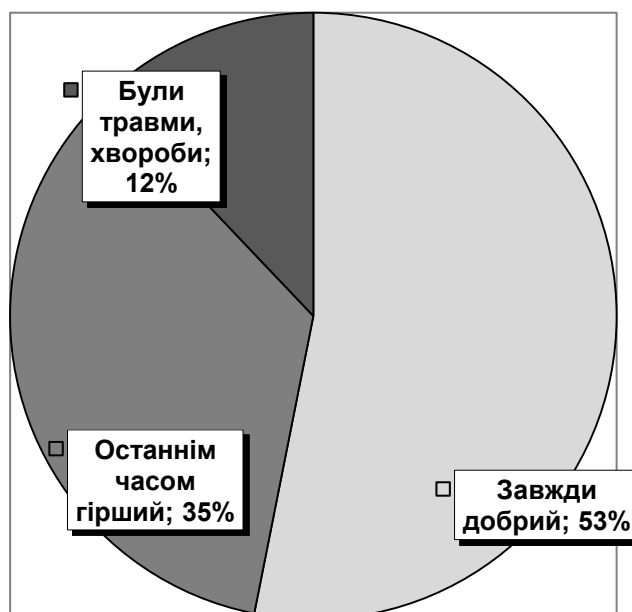


Рис.2. Стан здоров'я учасників дослідження останнім часом

Факторами шкідливої дії на здоров'я майбутніх працівників поліції є збиткова нервово-емоційна напруженість життя, нездорова екологія, нераціональне харчування, гіподинамія. Негативно впливають на здоров'я студентської молоді нездоровий спосіб життя, щоденні стреси, перевантаженість тощо.

На запитання «Яке Ваше ставлення до тютюнопаління?» опитані відповіли відверто (табл. 3).

За даними нашого дослідження, 42% юнаків та дівчат відповіли, що ніколи не палили і не думають палити. Тих, хто зрідка палять, але можуть припинити в будь-який час – 27%.

Четверта частина з опитаних відповіли, що мають досвід, після чого ставлення дуже негативне – 25%. Палять і гадають, що є сенс продовжувати, – 6% опитаних молодих людей.

За статистикою, хронічна тютюнова інтоксикація і пов'язані з нею різноманітні захворювання обумовлюють 6% усіх щорічних випадків смерті. А переважна більшість молодого покоління України має досвід знайомства з алкогольними напоями, причому активне вживання алкоголю збільшується в міру дорослішання і притаманне як хлопцям, так і дівчатам [17, с. 61].

Таблиця 3

**Ставлення студентів до вживання тютюну
(у % від загальної кількості опитаних)**

Варіанти відповіді на запитання «Яке Ваше ставлення до тютюнопаління?»	Кількість респондентів, що обрали відповідний варіант відповіді
Ніколи не палив і не думаю палити	42,0
Зрідка палю, але можу припинити в будь-який час	27,0
Є досвід, після чого ставлення дуже негативне	25,0
Так, палю і гадаю, що є сенс продовжувати	6,0

Дослідження серед студентської молоді університету засвідчує, що 60% опитаних зрідка вживають алкогольні напої, але можуть припинити в будь-який час, 20% – мають досвід вживання алкоголю, після чого ставлення до нього дуже негативне. Лише 20% респондентів ніколи не вживали і не думають вживати алкоголь (табл. 4).

Таблиця 4

**Ставлення студентів до вживання алкоголю
(у % від загальної кількості опитаних)**

Варіанти відповіді на запитання «Яке Ваше ставлення до вживання алкоголю?»	Кількість респондентів, що обрали відповідний варіант відповіді
Ніколи не вживав і не думаю вживати	20,0
Є досвід, після чого ставлення дуже негативне	20,0
Зрідка вживаю, але можу припинити в будь-який час	60,0

Поширена в суспільстві думка щодо того, що незначне вживання алкоголю не шкодить здоров'ю людини, також є чинником, який свідчить про певний лібералізм громадської думки щодо гострої суспільної проблеми пияцтва.

Бажання «йти в ногу з часом» стимулює частину молодих людей до атрибутів «модного і стильного життя», ознакою якого в уявленні багатьох є і вживання алкогольних напоїв.

Важким відхиленням у поведінці молодих людей є їхнє захоплення тютюнопалінням та вживанням алкоголю, яке набуло особливої гостроти і стало однією з найсерйозніших загроз для їхнього добробуту, здоров'я та повної самореалізації. Окрім того, алкоголізація є сприятливим фоном для набуття особистістю моральних вад, втягнення у злочинну діяльність. Досить зауважити, що за статистикою кожна шоста молода людина скоює злочин, перебуваючи в стані алкогольного сп'яніння [2].

Майбутній працівник поліції, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля.

Тому серед інших завдань значне місце викладач на заняттях повинен відводити орієнтації здобувачів вищої освіти на здоровий спосіб життя.

У навчальних закладах залучення майбутніх фахівців до здорового способу життя реалізується через включення відповідних питань до змісту навчальних дисциплін.

Так, програмою дисципліни «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції», яку викладають у Державному університеті «Житомирська політехніка», передбачено вивчення кола питань, що спрямовані на психопрофілактику тютюнопаління та алкоголізму; збереження та зміцнення фізичної, психічної, духовної складових здоров'я.

Студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого, економічного потенціалу країни, тому проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я повинна посідати одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Здатність забезпечити високу підготовку майбутніх фахівців зі здоровим способом життя є основним завданням педагога-науковця у вищому навчальному закладі.

Важливість формування здорового способу життя неодноразово підкреслювалась в нормативних актах МВС України. Це в основному проведення додаткових занять з особовим складом органів та підрозділів внутрішніх справ, спрямованих на формування здорового способу життя, неприйнятності самогубств як способу вирішення життєвих труднощів, або важливий напрямок кадрової роботи: формування в працівників органів внутрішніх справ розуміння згубності наслідків недотримання правил безпечної поведінки та свідомої необхідності щодо збереження свого життя і здоров'я [10].

Для формування здорового способу життя майбутніх працівників поліції у вищому навчальному закладі автор пропонує наступні заходи:

- забезпечення якісної підготовки майбутніх працівників поліції у вищому навчальному закладі;
- визначення фізичної та психологічної готовності майбутніх працівників правоохоронних органів до належного виконання службових обов'язків;
- надання психологічних консультацій майбутнім працівникам поліції у вищому навчальному закладі, в тому числі й щодо здорового способу життя;
- забезпечення функціонування у вищих навчальних закладах кабінетів психологічного розвантаження з метою навчання майбутніх працівників поліції методів профілактики та подолання негативних психічних станів, прийомів саморегуляції, розвитку навичок розв'язання проблемних життєвих ситуацій тощо.

Основна діяльність щодо формування свідомого ставлення майбутніх працівників поліції до власного здоров'я, здорового способу життя здійснюється в рамках професійно-психологічної підготовки.

Висновки. Таким чином, здоровий спосіб життя – це не тільки спеціальна діяльність, а й організація всієї життєдіяльності молодої людини, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що тютюнопаління та алкоголь, які шкодять здоров'ю, досить поширені у студентському середовищі.

Потрібно відзначити, що знайомство з алкогольними напоями часто відбувається в сім'ї. А відсутність знань про фактори ризику призводить до широкого поширення хвороб сучасності та високої смертності. Отже, інформованість в широкому розумінні збереження здоров'я є пусковим механізмом у досягненні мети. Таким чином, збереження та зміцнення здоров'я – це комплекс інформованості, мотивації на здоров'я та дотримання елементів здорового способу життя.

Важливу роль у покращенні ставлення студентів до здорового способу життя відіграє відповідне освітнє середовище та відповідні заходи.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці психопрофілактики шкідливих звичок у майбутніх працівників поліції під час підготовки у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Ананьев В. А. Психология здоровья : учебник. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
2. Гаврилюк О.О., Дунець Л.М. Психологія здоров'я : навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2006. 95 с.
3. Горяня Л.Г. Методичні рекомендації до викладання теми «Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини»: 31 – травня Міжнародний день боротьби з тютюнокурінням. *Безпека життєдіяльності*. 2005. № 5. С. 34–41.
4. Дерябо С. Д. Диагностика образовательной среды / под ред. В.П. Лебедевой, В. И. Пановой. Москва : РАО Центр комплексного формирования личности ; Черноголовка, 1997. С. 69–81.
5. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков : учеб. пособие. Москва : Академия, 2000. 256 с.
6. Дудченко З.Ф. Психологические особенности поддержания профессионального здоровья (на примере преподавателей вузов) : автореф. дисс. ... канд. психол. н. Москва, 2003. – 28 с.
7. Завгородня О.В., Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 43–50.
8. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья. *Перспективы науки и образования*. 2014. №6(12). С. 110 –117.
9. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
10. Основні форми і методи профілактичної роботи з особовим складом щодо запобігання порушень дисципліни і законності, суїцидальних дій і вчинків, вживання спиртних напоїв: пам'ятка для керівників органів та підрозділів внутрішніх справ. *Лист ДКЗ МВС України від 12 трав. 2010 р. № 8911/Пп*. Київ : МВС України, 2010. 16 с.
11. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье : учебник. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 240 с.
12. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
13. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, В. Куриш, Ю. Мігасевич. Дрогобич, 2009. 592 с.
14. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Т. 1, вип. 7 (33). 552 с.
15. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.Р. Артюх та ін. Київ, 2005. 193 с.
16. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. Київ, 2000. 207 с.
17. Яременко О.О., Левін Р.Я. Ідеологія і основні принципи теорії формування здорового способу життя. *Український соціум*. 2005. № 4. С. 61–75.
18. World Health Organization: UN public health agency. URL: <https://www.britannica.com/topic/World-Health-Organization>.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Anan'ev V. A. Psihologija zdorov'ja : uchebnik. Sankt-Peterburg : Rech', 2006. 384 s.
2. Navryliuk O.O., Dunets L.M. Psykholohiia zdorovia : navch.-metod. posib. Khmelnytskyi, 2006. 95 s.
3. Horiiana L.H. Metodychni rekomendatsii do vykladannia temy «Shkidlyvyi vplyv tiutiunokurinnia na orhanizm liudyny»: 31 – travnia Mizhnarodnyi den borotby z tiutiunokurinniam. *Bezpeka zhyttiedialnosti*. 2005. № 5. С. 34–41.
4. Derjabo S. D. Diagnostika obrazovatel'noj sredy / pod red. V.P. Lebedevoy, V. I. Panovoj. Moskva : RAO Centr kompleksnogo formirovaniya lichnosti ; Chernogolovka, 1997. S. 69–81.
5. Dubrovina I.V. Psihicheskoe zdorov'e detej i podrostkov : ucheb. posobie. Moskva : Akademiya, 2000. 256 s.
6. Dudchenko Z.F. Psihologicheskie osobennosti podderzhanija professional'nogo zdorov'ja (na primere prepodavatelej vuzov) : avtoref. diss. ... kand. psihol. n. Moskva, 2003. – 28 s.
7. Zavhorodnia O.V., Kurhanska L.O. Psykholohichne zdorovia liudyny: teoretychni aspekty ta prykladni aspekty : monohrafiia. Kyiv : DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2008. S. 43–50.
8. Kozlov A.V. Metodika diagnostiki psihologicheskogo zdorov'ja. *Perspektivy nauki i obrazovaniya*. 2014. №6 (12). S. 110 –117.
9. Maksymenko S.D. Osoblyvosti prohnouzuvannia vnutrishnikh liniy psykhichnoho zdorovia osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2013. № 2. S. 4–14.
10. Osnovni formy i metody profilaktychnoi roboty z osobovym skladom shchodo zapobihannia porushen dystsypliny i zakonnosti, suitsydalnykh dii i vchynkiv, vzhyvannia spyrtnykh napoiv: pamiatka dlja kerivnykiv orhaniv ta pidrozdiliv vnutrishnikh sprav. Lyst DKZ MVS Ukrainy vid 12 trav. 2010 r. № 8911/Pp. Kyiv : MVS Ukrainy, 2010. 16 s.
11. Pahal'jan V.Je. Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e : uchebnik. Sankt-Peterburg : Piter, 2006. 240 s.
12. Psihologija zdorov'ja : uchebnik dlja vuzov / pod red. G.S. Nikiforova. – Sankt-Peterburg : Piter, 2006. 607 s.
13. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody : monohrafiia / za zah. red. M. Lukianchenka, V. Kurysh, Yu. Mihasevych. Drohobych, 2009. 592 s.

14. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. T. 1, vyp. 7 (33). 552 s.
15. Tiutiun, alkohol, narkotyky v molodizhnomu seredovyshchi: vzhivannia, zalezhnist, efektyvna profilaktyka / O.O. Yaremenko, O.M. Balakirieva, O.R. Artiukh ta in. Kyiv, 2005. 193 s.
16. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy / O. Yaremenko, O. Balakirieva, O. Vakulenko ta in. Kyiv, 2000. 207 s.
17. Iaremenko O.O., Levin R.Ia. Ideolohiia i osnovni pryntsypy teorii formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. *Ukrainskyi sotsium*. 2005. № 4. S. 61–75.
18. World Health Organization: UN public health agency. URL: <https://www.britannica.com/topic/World-Health-Organization>

Dunets, L. M., Pavlichenko, A. P. Future police officers' attitudes towards healthy lifestyles. The article deals with the concept of a healthy lifestyle and future police officers' attitudes towards a healthy lifestyle. It has been found that maintaining and promoting health includes awareness, health motivation and adherence to the elements of a healthy lifestyle. Attention is drawn to the fact that future police officers who lead a healthy lifestyle, more easily resist stress and bear psycho-emotional overload as well as are better protected from the negative impact of the environment. Smoking and alcohol, which are harmful to health, are shown to be quite common in the student environment. A number of measures to improve future police officers' attitude towards healthy lifestyles include future police officers' quality training, determining future police officers' physical and psychological readiness for the profession, future police officers' psychological counseling, including healthy lifestyle counseling, organization of higher education institution psychological rehabilitation rooms in order to teach students stress management and mental self-regulation techniques, and problem-solving skills, etc.

The main objective of police officers' healthy lifestyle training is future police officers' development of a conscious attitude to their health and healthy lifestyles.

Keywords: higher education institution, healthy lifestyle, health, police officer, professional and psychological training, higher education student.

Відомості про авторів

Дунець Лілія Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри права та правоохоронної діяльності, Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна.

Dunets, Liliia Mykhailivna, PhD, Associate Professor, Associate Professor, Department of Law and Law Enforcement, Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine.

E-mail: hnc@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8632-0392>

Павліченко Андрій Петрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри права та правоохоронної діяльності, Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна.

Pavlichenko, Andriy Petrovych, PhD, Associate Professor, Associate Professor, Department of Law and Law Enforcement, Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine.

E-mail: pavlichenkoap@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4795-5643>

Отримано 30 вересня 2019 р.
Рецензовано 28 жовтня 2019 р.
Прийнято 31 жовтня 2019 р.