РОЗДІЛ VI. НАУКОВЕ ЖИТТЯ

DOI <https://doi.org/10.33766/2524-0323.86.319-324>

УДК 351.741:369:61

М. Ф. Недоступ,

кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри кримінально-правових
дисциплін Луганського державного університету
внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка
(м. Сєверодонецьк, Україна)

e-mail: nednik95@gmail.com

<https://orcid.org/0000-00016380-0409>

ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті проаналізовано ставлення студентів Луганського університету внутрішніх справ до здорового способу життя. Проведене дослідження засвідчило, що студенти недостатньо орієнтовані на зміцнення здоров'я і на високий рівень фізичної підготовки. За результатами нашого опитування майже дві третини студентів не займається фізичними вправами. Виявлені невіщі дані щодо проблем вживання алкоголю та тютюнопаління. Цими шкідливими звичками охоплена значна кількість студентів.

Дослідження виявило, що в найбільшій мірі респондентів хвилюють такі складові здорового способу життя як проблеми здорового харчування та оптимального фізичного стану, тоді як негативний вплив на організм наркотиків, тютюнопаління або алкоголю викликає значно меншу увагу.

Отримані дані власне довели, що саме стиль життя є вразливою складовою здоров'я у студентів, яке, в деякій мірі, компенсується певним прагненням мати добре здоров'я, що вказує на появу внутрішнього контролю – того самого, який допомагає особистості владнати складні та непередбачувані життєві й професійні ситуації.

Ключові слова: здоров'я, опитування, здоровий спосіб життя, правоохоронні органи.

Постановка проблеми. Сучасну професійну діяльність працівника правоохоронних органів відрізняє особливий профіль професійного ризику, екстремальність, висока напруженість. Цей ризик на додачу часто обтяжується нездоровим способом життя працівників правоохоронних органів, шкідливими звичками, неадекватними способами зняття напруги й стресу, нестачею часу для повноцінного відпочинку. Усе це призводить до втрати віри, падіння професійної мотивації. Зрештою, такий стан речей призводить до вимивання професійного ядра працівників правоохоронних органів, їх професійної деформації, плинності кадрів. У той же час саме тепер, у період демократичних перетворень, коли проблемі захисту працівників правоохоронних органів приділяється велика увага та

покладається на них іще більша відповідальність, адже вони повинні працювати якісно, формуючи позитивний імідж правоохоронних органів, необхідне поглиблене дослідження професійного ризику не ззовні, а так би мовити, із середини, з боку внутрішньої, суб'єктивної сторони особистості самих правоохоронців, тобто наскільки вони здатні приборкати професійний ризик, як у них розвинені певні компетенції до здоров'я, що допомагають або заважають їх професійної діяльності і, зрештою, можуть призвести до професійної деформації або професійного успіху.

Слід зазначити, що питання, які пов'язані з проблемами здорового способу життя, висвітлюються в межах курсів із домедичної допомоги, наркології, особистої безпеки працівників правоохоронної сфери.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що вивченню проблеми ставлення правоохоронців до здорового способу життя присвячено праці багатьох учених, серед яких є наступні: О. М. Бандурка, В. С. Венедиктов, Д. В. Швець, Л. О. Шевченко та інші. Доведено, що спосіб життя як в аспекті поведінкових характеристик, так і особливостей самосвідомості є основним детермінантом здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує всі інші [1]. Невипадково спосіб життя разом із спадковістю людини, медичною допомогою та якістю навколишнього середовища належать до чотирьох основних чинників, що визначають стан здоров'я [2]. Сьогодні цілком очевидно, що поведінкових складових здоров'я тютюнопаління та алкоголізація - найбільш поширені та небезпечні види поведінки. Незважаючи на це, саме ці різновиди поведінкових практик є вагомими складовими способу життя всіх верств населення, у тому числі й правоохоронців [3]. Проте до цих вже традиційних життєвих ризиків додалися наркоманія, загроза ВІЛ/СНІДу, хронічна втома, відсутність якісного відпочинку, низька медико-соціальна активність [4].

Формування цілей. Тож метою дослідження є висвітлення чинників, які сприяють запобіганню негативному розвитку ситуацій професійного ризику, а також визначення ставлення майбутніх працівників правоохоронних органів до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на викладені вище міркування, було проведено опитування студентів Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка. Вибірка складала 96 осіб віком 18-20 років. Опитування проводилося за власною розробленою автором анкетною, у якій запитання розподілялися за такими темами як вживання алкоголю та тютюнових виробів і ставлення до них, а також дозвольна діяльність респондентів.

Отримані під час опитування студентів ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка дані засвідчили, що майбутні працівники правоохоронної сфери, незважаючи на об'єктивне прагнення бути здоровими, недооцінюють шкідливості вживання тютюнових й алкогольних виробів, по-споживацьки

використовують свій вільний час, не обізнані щодо віддалених наслідків нездорової поведінки.

Переважає кількість опитаних студентів оцінює стан свого здоров'я як добрий (40 %) або задовільний (54,29 %). Абсолютна більшість із них вважає проблему особистого здоров'я дуже важливою (91,43 %). На питання про те, чому важливо бути здоровим, 37,14 % респондентів відповіли так: «щоби бути успішним у житті» (37,14 %), «не хотілося бути хворим та слабким» (31,43 %), «щоб добре виглядати» (22,86 %). У той же час, як, наприклад, 45,71 % студентів позитивно ставляться до вживання алкоголю, майже 40 % - мають байдуже ставлення і тільки 14,29 % опитаних негативно відносяться до пияцтва. При цьому п'ята частина студентів не вважає, що алкоголь погано позначиться на потомстві, а 46,7 % - це близько половини студентів - навіть не припускає, що алкоголь шкодить розвитку розумових здібностей. У майже половини всієї вибірки (45,48 %) перша спроба міцних напоїв сталася до 14 років, тобто саме тоді, коли алкоголь завдає непоправної шкоди незрілому організму. Показовим є й той факт, що 91,43 % респондентів розглядають міцні напої, алкоголь як засіб розслаблення, релаксації та відпочинку, що зайвий раз вказує на необізнаність студентів із ефективними засобами зняття стресу, низьку культуру вільного часу, нерозвинену дозвільну складову діяльності. Майбутні правоохоронці навіть не підозрюють, що сьогодні вчені-медики розглядають тютюнові й алкогольні вироби як слабкі психоактивні речовини, тобто це наркотики, хоча й легальні. Щоправда, обнадійливим є наступне: майже вся вибірка опитаних (95,45 %) вживає міцні напої тільки на свята. Дві п'ятих респондентів чоловічої статі, однак, розглядає алкоголь як звичку, не гіршу за інші, а з них майже 38 % віддають перевагу вину, тоді як слабоалкогольних напоїв, особливо пиво, вживають 35,5 %. На жаль, за останніми даними науковців, залежність від слабоалкогольних напоїв, зокрема й пива, анїтрохи не ліпша, а навіть гірша, адже звикання до них відбувається уповільнено й менш помітно. Ці невтішні дані зайвий раз підтверджують доцільність аналізу щодо способу життя майбутнього правоохоронця.

Стосовно ж культури вільного часу, то для більшості респондентів цього часу не вистачає (58,82 %). Крім того, кількість тих, кому вільного часу достатньо, але хотілося би більше, складає 17,65 %. Щодо причин нестачі вільного часу, більшість опитуваних вказало на збільшення навчального навантаження (44,44 %) та неспроможність раціонально розподілити свій час (37,78 %). І це при тому, що майже третина студентів витрачає на сон менше шести годин. Також у більшості студентів відсутній власний режим дня (майже 68 %). Нестача часу позначається в першу чергу на зменшенні кількості відвідувань театру, кіно, виставок (36,59 %), читання книжок та журналів (31,71 %). Також серед різних видів дозвільної діяльності студенти найчастіше обирають “перебування в гучній компанії” та “прогулянки на вулиці” – 45,45 %, тобто домінуючим є споживчий, пасивний, а не активний рівень розвитку дозвільної діяльності.

Щодо тютюнопаління, то приблизно дві третини студентів, палить (70 %), причому цей показник серед студентів помітно вищий і досягає майже 80 % від загальної кількості чоловіків, а в студенток він

дорівнює 67 %. Такі високі показники тютюнопаління певною мірою пояснюються особистим відношенням студентів до цієї проблеми. Із загальної кількості опитаних тільки 35,29 % засуджують тютюнопаління, решта – байдуже ставиться до цієї поганої звички. При цьому особливе занепокоєння викликає рання тютюнова ініціація дівчат. Крім того, такому показнику сприяє і той факт, що майже у двох третин респондентів серед членів їх сімей обов'язково хтось палить. Характерні також відповіді студентів щодо причин паління, а саме: це «бажання заспокоїтись», «схуднути», «звичка» або «просто приємно». У той же час на питання про те, чи буде приємно, якщо майбутній чоловік або дружина палитимуть, більшість дала негативну відповідь (71,41 %).

Вивчаючи уявлення про здоровий стиль життя студентів, було встановлено, що вагомою складовою цього способу є їх ставлення до здоров'я у вигляді пріоритетних оздоровчих тем, які можна розташувати в порядку їх значущості для респондента. Дослідження виявило, що в найбільшій мірі респондентів хвилюють такі складові здорового способу життя, як: 1) проблеми здорового харчування (34,78 %); 2) оптимального фізичного стану (27,54 %), – тоді як негативний вплив на організм наркотиків становить 11,59 %, тютюнопаління – 4,35 %, алкоголю – 2,9 % (і це викликає значно меншу увагу). Саме це, на наш погляд, не є випадковістю, адже проблема збільшення маси тіла в умовах гіподинамії привертає увагу студентської молоді навіть більше, а ніж проблема тютюнопаління або зловживання алкоголем, хоча виявлені в ході дослідження тривожні тенденції з цих питань вказують на виникнення в подальшому в них певних проблем. На додаток, слід зазначити, що за результатами нашого опитування майже дві третини студентів не займається вдома фізичними вправами. Тільки 14 % опитаних відвідують різні спортивні секції.

Отже, ситуація щодо збереження здоров'я молодими правоохоронцями зовсім не райдушна, причому усім опитаним не вистачає емоційної, духовної складової в дозвільній діяльності, здорового спрямування в їхньому стилі життя. У світлі виявлених тенденцій ступінь професійного ризику, нервову напругу або перевтому навряд чи працівники правоохоронних органів можуть обирати самі, а ось уникнення проблем, пов'язаних зі шкідливими звичками, поганим харчуванням, нехтуванням гарною фізичною формою залежить від них самих.

Отримані дані, власне, довели, що саме стиль життя є вразливою складовою здоров'я студентів, яке, у деякій мірі, компенсується певним прагненням мати добре здоров'я, що вказує на появу внутрішнього контролю, того самого, який допомагає особистості владнати справи і вирішити складні, непередбачувані життєві та професійні ситуації.

Висновки. Таким чином, зіставляючи результати опитування студентів щодо ставлення до свого здоров'я із теоретичним осмисленням проблеми, слід визнати доцільність проведення психологічної профілактики серед працівників правоохоронних органів, яка разом із заходами соціально-медичного спрямування забезпечить дотримання принципів і настанов здорового способу життя.

Використані джерела:

1. Байдак Т. М. Здоровий спосіб життя як життєва цінність студентської молоді [Електронний ресурс] / Т. М. Байдак, В. О. Болотова // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. - 2018. - Вип. 78. - С. 76-83. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2018_78_11
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник / О. О. Єжова. - Суми: Університетська книга, 2010. - 128 с.
3. Іваненко Т. В. Здоровий спосіб життя студентської молоді [Електронний ресурс] / Т. В. Іваненко, Г. М. Петрова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 3(1). - С. 167-170. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3\(1\)_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3(1)_52)
4. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття [Електронний ресурс] / О. Логвиненко // Молодь і ринок. - 2014. - № 5. - С. 62-65. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2014_5_15

References

1. Baidak T. M. Zdorovyi sposib zhyttia yak zhyttieva tsinnist studentskoi molodi [Elektronnyi resurs] / T. M. Baidak, V. O. Bolotova // Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky. - 2018. - Vyp. 78. - S. 7683. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2018_78_11
2. Yezhova O. O. Zdorovyi sposib zhyttia: navch. posibnyk / O. O. Yezhova. - Sumy: Universytetska knyha, 2010. - 128 s.
3. Ivanenko T. V. Zdorovyi sposib zhyttia studentskoi molodi [Elektronnyi resurs] / T. V. Ivanenko, H. M. Petrova // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) - 2015. - Vyp. 3(1). - S. 167170. - Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnp_u_015_2015_3\(1\)_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnp_u_015_2015_3(1)_52)
4. Lohvynenko O. Zdorovyi sposib zhyttia yak naukove intehrovane poniattia [Elektronnyi resurs] / O. Lohvynenko // Molod i rynek. - 2014. - № 5. - S. 62-65. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2014_5_15

Стаття надійшла до редколегії 16.05.2019

Недоступ Н. Ф.,

кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры
уголовно-правовых дисциплин
Луганского государственного университета внутренних дел
имени Э. А. Дидоренко
(г. Северодонецк, Украина)

ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЯ БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье проанализировано отношение студентов Луганского университета внутренних дел к здоровому образу жизни. Проведенное исследование показало, что студенты недостаточно ориентированы на

укрепление здоровья и высокий уровень физической подготовки. По результатам нашего опроса почти две трети студентов не занимается физическими упражнениями. Также выявлены неутешительные данные по проблемам употребления алкоголя и табакокурения. Этими вредными привычками охвачено подавляющее большинство студентов. Исследование показало, что в наибольшей степени респондентов волнуют такие составляющие здорового образа жизни как проблемы здорового питания и оптимального физического состояния, тогда как негативное влияние на организм наркотиков, табакокурения или алкоголя вызывает значительно меньшее внимание.

Полученные данные собственно доказали, что именно образ жизни является уязвимой составляющей здоровья у студентов, которое, в некоторой степени, компенсируется определенным стремлением иметь хорошее здоровье, что указывает на появление внутреннего контроля - того самого, который помогает личности решать тяжелые, непредсказуемые жизненные и профессиональные ситуации.

Ключевые слова: здоровье, опрос, здоровый образ жизни, правоохранительные органы

Nedostup N.,
candidate of medical sciences, associate professor,
associate professor of the department of criminal law
Luhansk State university of internal affairs named after E. O Didorenko
(Sievierodonetsk, Ukraine)

PROBLEMS OF THE ATTITUDE TO THE HEALTHY LIFE OF LAW ENFORCEMENT WORKERS

The article analyzes the attitude of students of Lugansk University of Internal Affairs to a healthy lifestyle. Research has shown that students are not sufficiently focused on promoting health and high levels of physical fitness. According to our survey, almost two-thirds of students do not exercise. Disappointing data on alcohol and tobacco use were found. The vast majority of students are covered by these bad habits. The study found that respondents were most concerned about such components of healthy lifestyles as problems of healthy nutrition and optimal physical condition, while the negative impact on the body of drugs, tobacco or alcohol causes much less attention.

The data actually proved that it is the lifestyle that is a vulnerable component of students' health, which is, to some extent, offset by a certain desire to have good health, which indicates the emergence of internal control - the very one that helps individuals resolve difficult, unpredictable life and professional situations.

Key words: poll, healthy lifestyle, law enforcement.