

Отже, туризм – це важлива сфера діяльності, що виступає як форма організації проведення вільного часу, пов'язана з відвідинами місць свого позажиттєвого щоденного простору з метою задоволення фізичних, духовних, соціальних, освітніх, оздоровчих та інших потреб без нанесення збитків довкіллю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.; Ірпінь: Перун, 2001. – 1440 с.
2. Закон України „Про туризм” // Відомості Верховної Ради, 1995.
3. Kaspar C. Management in Tourismus, 2 Auflage, Verlag Paul Haupt, Bern-Stuttgart-Wien, 1995.
4. Степанів О. Мандруймо по рідному краю // За народ. календарем на 1943 рік. Львів, 1942. – С. 67–74.
5. Соціально-економічна географія України: Навч. посібник / За ред. проф. О. Шаблія. – Львів: Світ, 1994. – 608 с.
6. Голиков А.П., Олійник Я.Б., Степаненко А.В. Вступ до економічної і соціальної географії: Підручник. – К.: Либідь, 1996. – 320 с.
7. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: Навч. посібн. – К.: Вища шк., 1994. – 191 с.
8. Зорин И.В., Квартальонов В.А. Энциклопедия туризма: Справочник. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
9. Никитин Л.Н. Виртуалистика и туризм // Туристский феномен: экономические, социальные, экологические и культурно-исторические предпосылки и последствия: Материалы IV Международной научно-практической конференции (Святогорск, 14–16 мая 2002 г.) / Донецкий институт туристического бизнеса. – Донецк, 2002. – 328 с.
10. Серебряй Василь. Екологічний туризм – ключ до сталого розвитку // Краєзнавство. Географія. Туризм. № 35. – 2002.
11. Гетьман Володимир. Основні завдання і проблематика розвитку екотуризму в національних природних парках і біосферних заповідниках України // Краєзнавство. Географія. Туризм. № 35. – 2002.
12. Котик Л.І. Дефініція поняття “туризм” у контексті формування здоров'я суспільства (огляд літературних джерел) // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей IV міжрегіональної (II міської) науково-практичної конференції (17–18 вересня 2004 р., м. Славута). – Львів: ПП «Бодлак», 2004. – 128 с. – С. 47–51.
13. Котик Л.І. Взаємозв'язок понять „цікавість” і „туризм” у контексті формування суспільного здоров'я // // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред.- доц. Ю.М. Панишко. – Вип. 25. – Львів: Видавець ФО ПП Б.І. Корпан, 2008. – 57 с. – С. 27–29.

Л.М. КРАВЧУК

ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИПУСКНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІСТА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

В статті аналізується відношення до здорового способу життя випускників вищих начальних закладів м. Хмельницького. Дано оцінку таких складових здорового способу життя молоді, як фізична активність, психологічний комфорт та наявність шкідливих звичок.

В статті аналізується отношение к здоровому образу жизни выпускников высших учебных учреждений г. Хмельницкого. Дана оценка таких составных здорового образа жизни молодежи, как физическая активность, психологический комфорт и наличие вредных привычек.

Attitude toward the healthy method of life of graduating students of higher initial establishments of Khmelnytsky town is analyzed in the article. The estimation of such constituents of healthy way of life of young people is given, as physical activity, psychological comfort and presence of harmful habits.

Протягом останніх десятиліть в Україні спостерігається несприятлива демографічна ситуація – поступово скорочується чисельність населення, коефіцієнти смертності перевищують в два, а то більше разів коефіцієнти народжуваності по усіх областях країни, за винятком Закарпатської. В першу чергу, це пов'язано із поганою екологічною ситуацією і недостатньою увагою з боку держави до формування здорового способу життя суспільства, особливо молоді. Саме спосіб життя людини, на думку різних дослідників, найбільш суттєво впливає на стан її здоров'я – приблизно 50%, спадковість і стан екології - по 20%, а стан системи охорони здоров'я в країні – лише на 10%. Оскільки саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та правил поведінки, накопичення

відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень, то, на нашу думку, головну увагу слід сконцентрувати на формуванні здорового способу життя саме молоді.

Під здоровим способом життя розуміють активну діяльність людини, спрямовану на збереження і покращення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих [1]. Найважливішими показниками здорового способу життя є рухова активність, харчування, шкідливі звички, безпечна сексуальна поведінка. Результати соціологічного опитування, проведеного у вересні 2006 року серед молоді віком від 10 до 22 років, свідчать, що найбільшу небезпеку для здоров'я молоді становлять: відсутність фізичної активності (26%); психологічний дискомфорт (25%); паління (22%); вживання алкоголю (16%).

Дещо менший вплив мають такі фактори, як: вживання наркотиків (8%); надмірна вага (4%); небезпечний секс (1%)[2].

Саме тому метою написання статті є виявлення впливу цих факторів на молодь віком 18-22 років (випускників чотирьох вищих навчальних закладів м. Хмельницького) та їх відношення до формування здорового способу життя.

В нашому анкетуванні прийняло участь 145 випускників вищих навчальних закладів, з них 22% - особи у віці 18-20 років, 78% - у віці 21-22 років. Щодо статі респондентів, то 53% - жінки, з яких 16% - одружені, і 47% - чоловіки, з яких лише 7% - одружені. На запитання « Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?» 69% опитаних відповіли ствердно, серед них 52% - жінки і 48% - чоловіки. Проте 31% випускників не вважають себе здоровими і серед них 55% - жінки і 45% - чоловіки.

Оскільки нами вже були виявлені основні фактори формування здорового способу життя, то оцінимо особливості їх прояву серед випускників вищих навчальних закладів м. Хмельницького. Одним із визначальних факторів виступає фізична активність людини, під якою розуміють засіб формування, збереження і зміцнення її здоров'я. Найбільш ефективним різновидом організації фізичної активності є заняття фізичною культурою та масовим спортом. Але, на жаль, більшість населення України не вбачає потреби у руховій активності і це підтверджується і нашими даними, отриманими під час анкетування (табл.1.).

Таблиця 1

Розподіл відповідей на запитання

“Чи займаєтесь Ви фізкультурою або спортом (робите зарядку, бігаєте, відвідуєте гімнастичну групу, спортивну секцію)?”

Відповіді	Всього, %	з них	
		жінки, %	чоловіки, %
так, регулярно займаюсь	14,69	33,33	66,67
так, але займаюсь нерегулярно	57,34	51,22	48,78
ні, не займаюсь	27,97	67,50	32,50

Як бачимо, лише приблизно 15% опитаних займаються регулярно спортом і спостерігається пасивність жінок стосовно занять спортом.

Наступний фактор, що впливає на спосіб життя – психологічний комфорт, який характеризує стан душевного благополуччя, злагоду зі своїм внутрішнім «Я». Переважна більшість респондентів відповіли, що іноді переживають сильне нервово напруження (48%), майже четверта частина вказали, що досить часто переживають подібні стани і це не може не викликати занепокоєння (рис. 1.).

Оскільки переважна більшість молодих людей відчуває почуття психологічного дискомфорту, то кожен із них по-своєму знімає нервово напруження, проте частіше за все шляхом розмірковування над причинами (33,79%) та обговорення своїх проблем з близькими, друзями (29,66%) (рис. 2.). Як бачимо, 5,52% випускників вирішують свої проблеми за допомогою цигарки. Тому куріння можемо назвати ще одним із основних факторів впливу на здоров'я. Так, 32% опитаних палять цигарки, серед них 44% - жінки. 68% вказали, що не палять. В середньому за день курці в такій кількості викурюють цигарок (% опитаних): 1-5 цигарок – 45,65; 6-10 цигарок – 36,96; 11-16 цигарок – 13,04; більше 16 – 4,35%.



Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання «Як часто Вам доводиться переживати сильне нервово напруження, почуття нервового зриву?»

І хоча жоден із респондентів не сказав, що він знімає напругу за допомогою алкоголю, лише 11,72% взагалі його не вживають. І це повинно турбувати суспільство, адже з кожним роком по Хмельницькій області зростає кількість людей, що зловживають алкоголем. Якщо в 2002 році таких людей було 5501 осіб, то у 2007 році вже 23905 осіб [3].

Найчастіше вживаються вино (32,57%), пиво (31,80%) та горілка або коньяк (18,01%). Що ж до частоти вживання алкогольних напоїв, то переважна кількість опитаних вживає їх 1-2 рази на тиждень (47,66%).



Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання «Як Ви знімаєте нервово напруження?»

В цілому можна сказати, що респонденти по-різному оцінюють фактори, що впливають на стан їх здоров'я. Так, вони з повагою ставляться до людей, що займаються спортом (67,59%). Переважно більшість опитаних нейтрально відноситься до людей, які зовсім не вживають алкоголю (48,97%) та тих, які вживають лише здорову їжу (64,83%) (табл.2.).

Таблиця 2

Розподіл відповідей на запитання «Як Ви відноситеся до тих людей, які...»

Відповіді	зовсім не палять	зовсім не вживають алкоголю	вживають лише здорову їжу	регулярно займаються спортом
з повагою	48,28	45,51	31,03	67,59
нейтрально	48,28	48,97	64,83	31,72
з презирством (глузую)	1,37	2,76	1,38	0,00
інше	2,07	2,76	2,76	0,69
Всього	100,00	100,00	100,00	100,00

Таким чином, можемо сказати, що громадська думка значно впливає на формування здорового способу життя молоді і особливе значення тут відіграє думка однолітків, близьких, друзів.

Цю тезу підтверджує і те, що жоден респондент не зазначив, що відноситься з презирством до тих, хто регулярно займається спортом, хоча незначний відсоток опитаних все ж таки глузує або відноситься з презирством до тих людей, які зовсім не вживають алкоголю, не палять і вживають лише здорову їжу (1,37, 2,76 і 1,38% відповідно).

Як ми вже вказували, третина опитаних студентів не вважають себе здоровими, тому значний інтерес представляє частота їх звернень по допомогу до лікарів. Так, частіше за все студенти звертаються до лікарів в середньому один раз в рік (46,21%), приблизно третина – раз в півроку (33,10%) (рис.3.). Цікаво те, що більшість респондентів не довіряють вітчизняній медицині – 75,17%, причому 54,55% опитаних вказали, що, на їх погляд, медицина в Україні має бути безкоштовною державною та платною приватною, 27,27% - страховою, 12,59% - безкоштовною державною та 2,8% опитаних - важко відповісти на це запитання.

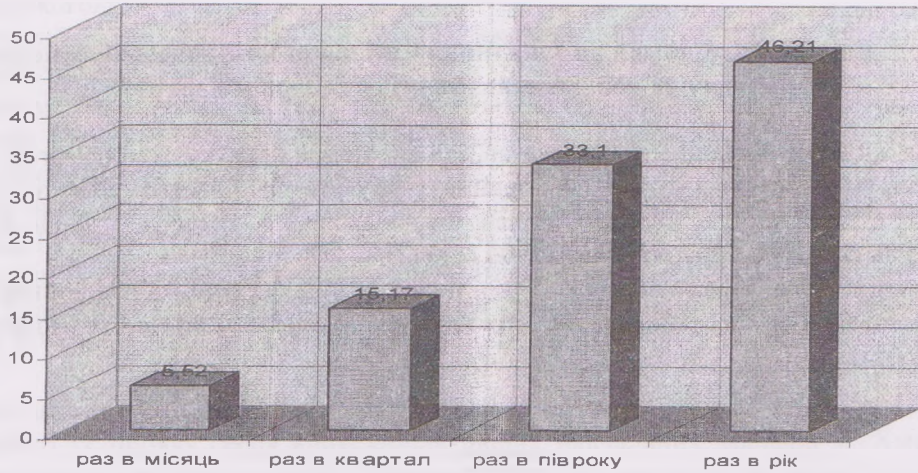


Рис.3. Розподіл відповідей на запитання “Як часто Ви звертаєтесь до лікарів по допомогу?”

Щодо відновлення свого здоров'я, то більшість опитаних вживає вітаміни і щороку їздить на море чи ходить в гори. Можна помітити і те, що четверта частина студентів ніколи не думала над таким запитанням і більшість серед них – чоловіки (67,57%). Деякі серед них відповіли, що здоров'я саме відновлюється і вони для цього абсолютно нічого не роблять (рис. 4.).

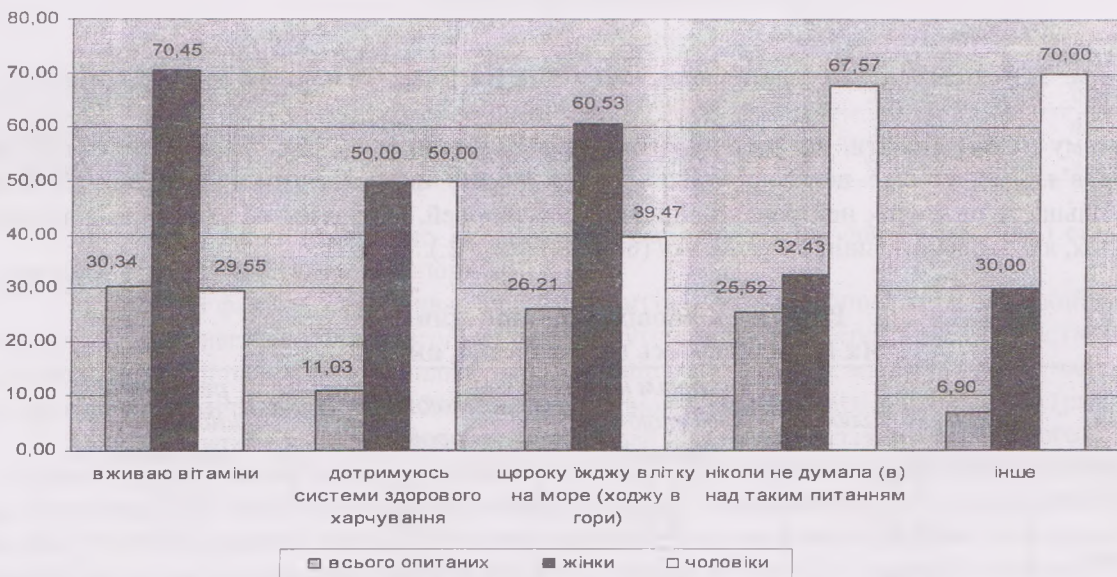


Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання «Як Ви відновлюєте своє здоров'я?»

Основна частка студентів на відновлення свого здоров'я витрачає за рік до 500 грн. (45,52%) і лише 13,79% - більше 1500 грн. (рис.5). Крім того, нами виявлено, що представниці жіночої статі витрачають на реабілітацію свого здоров'я значно більше, ніж чоловіки. Так, в діапазоні 501-1000 грн. витрачають приблизно 53% жінок, в діапазоні 1001-1500 грн. – 64% жінок, а більше 1500 грн. – вже 70% жінок. Чоловіки ж менше звертають увагу на відновлення свого здоров'я і переважна їх кількість витрачають до 500 грн. протягом року (56%).

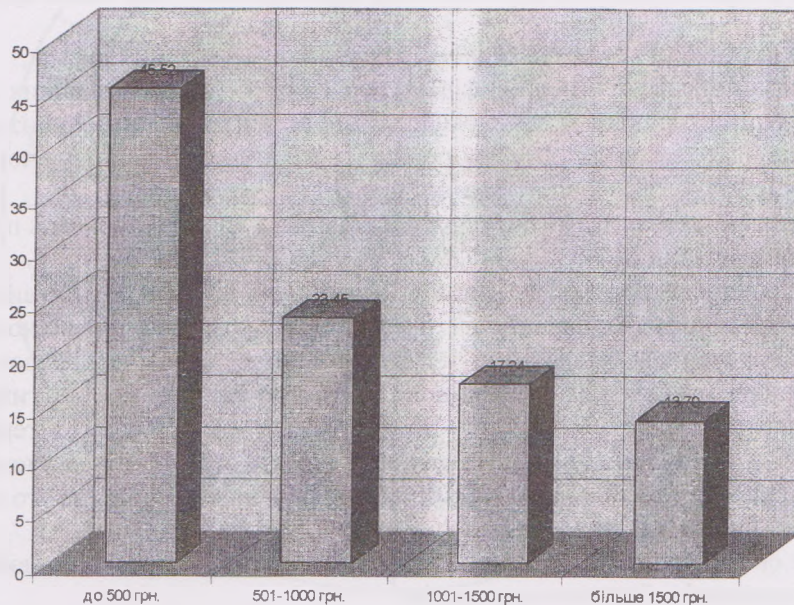


Рис. 5. Розподіл відповідей на запитання «Яку суму Ви витрачаєте на реабілітацію власного здоров'я протягом року?»

Загалом же отримані нами дані дають змогу зробити наступні висновки:

1. Третина опитаних студентів не вважають себе здоровими, кожен четвертий ніколи не задумувався над питаннями реабілітації власного здоров'я, переважна більшість студентів витрачає до 500 грн. на відновлення здоров'я. Більше турбуються про це жінки.

2. Майже кожен третій опитаний не займається фізкультурою або спортом.

3. Кожен другий респондент звертається до лікаря по допомогу раз на рік і лише кожен четвертий довіряє вітчизняній медицині, при цьому більше половини респондентів вважають, що медицина в Україні має бути безкоштовною державною та платною приватною.

4. Вживання алкогольних напоїв більш поширене серед опитаних, ніж паління цигарок. Так, для порівняння: не вживають алкоголю лише 6,51% опитаних, а не палять – 68,28%. Можливо, це частково пов'язано із відсутністю реклами тютюнових виробів у ЗМІ.

5. Пропаганда здорового способу життя все ж таки має місце серед випускників ВНЗ м. Хмельницького, адже більшість з них з повагою ставляться до людей, які регулярно займаються спортом, майже кожен другий поважає ту людину, яка зовсім не палить і не вживає алкоголю.

В цілому ж потрібно відмітити, що концепція здорового способу життя як засобу збереження і покращення здоров'я нації не є новою для України – вона розроблялася ще за часів СРСР та на початку 90-х років в незалежній Україні, проте і до сьогодні окремого законодавства про сприяння здоровому способу життя немає, тому потрібно активно працювати в цьому напрямку, зокрема вести його пропаганду, адже молодь - майбутнє нашої нації, стабільність її відтворення і процвітання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
2. Національне опитування «Спосіб життя населення України». - www.mzz.com.ua/e107_files/docs/Doslidzhennya%202006.pdf
3. Основні показники стану здоров'я населення та діяльності лікувально-профілактичних закладів області за 2005-2006 роки. Статистичний довідник в 3-х частинах. / Гол. редактор: Янчук М.А. - Частина III. – Хмельницький, 2007.