

Б. Ермаханов¹Е. Зорба²М. Түркмен³^{1,2}Гази университеті, Анкара қ., Түркия³Байбурт университеті, Байбурт қ., Түркия

(E-mail: baglan0989@gmail.com, erdalzorba@hotmail.com, turkmenm@yahoo.com)

Дене шынықтыру мамандығы студенттерінің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін зерттеу

Аңдатпа. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының жариялаған дерегі бойынша әлемдегі халық денсаулығының 49-50 %-ы өмір сүру салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, ал 17-20 %-ы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты қалыптасады. Мақалада дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттерінің салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыруына ықпал жасау мен студенттердің өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін арттыруға байланысты жасалынған статистикалық талдаулар баяндалады. Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмірге қанағаттану деңгейлерін анықтау мақсатында, Динер, Эммонс, Ларсен және Гриффин әзірлеген (1985) «Өмір сүру сапасы» шкаласы (өлшем) қолданылды. Ғылыми зерттеу жұмысына Гази университетінің «Дене шынықтыру және спорт оқытушылығы», «Спорт менеджменті», «Жаттықтырушылық» және «Спорттық сауықтыру» бөлімдерінде оқитын жалпы саны 245 (оның ішінде 121 ер бала, 124 әйел) білім алушы қатысты. Ғылыми зерттеу жұмысында респонденттердің сауалнамадан алынған нәтижелері көрсетілген. Жиналған мағлұматтар SPSS бағдарламасында талданып, кестелер түрінде енгізілді және талдау жасалынды.

Түйін сөздер: дене шынықтыру және спорт, салауатты өмір салты, өмір сүру сапасы, Қазақстан, Түркия.

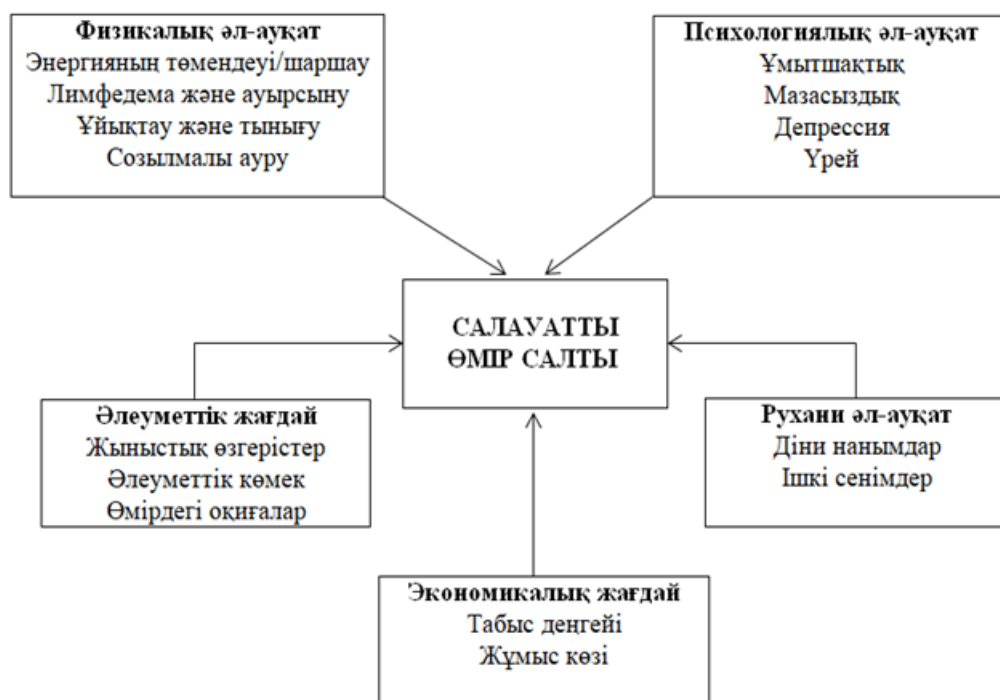
DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2021-136-3-95-105>

Кіріспе

Өмірді, сапа және сан (мөлшер) деп екі өлшеммен бағалауға болады. Тіршіліктің мөлшері өмірдің ұзақтығы ретінде анықталуы мүмкін, бірақ сапасы физикалық орта және әлеуметтік жағдай, экономикалық ерекшелік сияқты бірнеше факторларды қамтитын көп өлшемді ұғым.

Адам баласының өмір сүру сапасы туралы әдебиеттерді зерттеу барысында төмендегідей анықтамаларға көз жеткізілді:

- Адам өмір сүретін мәдениет пен құндылықтар жүйесінде олардың жағдайлары, алға қойған мақсаттары, көздеген армандары және мүдделері мен өмір сүрудегі ұстанымдарының жиынтығы;
- Адамның денсаулық мәселесі, Психологиялық жағдай, өзінің әлеуметтік қатынастары мен қоршаған орта арасындағы байланысына әсер ететін кең ұғым (Зорба, 2018) [1];
- Өмір сүру барысында қол жеткізуге болатын жеке қанағаттануларға, денсаулық



Сурет 1. Феррел, Грант және Функ тұжырымдамасы бойынша Салауатты өмір салты моделі [5]

жағдайына әсер ететін ауруларға өзіндік әсерлері және олардың күнделікті физикалық, психикалық және әлеуметтік әсерлерін көрсететін ұғым. Бұл ұғымға мәдениет, құндылық, адамның ұстанымы мен мақсаттарын да қосуға болады (World Health Organization, 1997) [2].

Салауатты өмір салты деңгейіне жастың ұлғаю процесі кері әсерін береді. Денсаулыққа қатысты проблемалар мен денсаулық жағдайының өзгермелілігі өмір сүру сапасын төмендетудің негізгі себептері болып табылады. Алайда, адамның өмір сүру сапасына әсер ететін көптеген себептер бар. Бұл себептерді келесідей ретпен топтастыра аламыз:

- Жеке сипаттамалары: жынысы, жасы және кейбір тұқым қуалайтын белгілері;
- Әлеуметтік ерекшеліктер: Бұл қоғамның әлеуметтік қолдауын көрсететін ерекшеліктері. Адам жеке басын қауіпсіз сезінуі, өзі өмір сүретін қоғамда оқшаулануға ұшырамау және қадір-қасиетін қамтамасыз ету сынды ерекшеліктерден тұрады.
- Экономикалық ерекшеліктер: Мысалы, зейнеткерлік жасындағы адамның адами

қажеттіліктерін қамтамасыз ету үшін табысының болуы және осы кірістің үздіксіздігі.

- Психологиялық ерекшеліктер: Бұл адамның бақыт пен өмір сүру сапасына қанағаттану сезімдері орын алатын ерекшеліктерінің бірі.

- Денсаулық жағдайлары: Бұл адамның денсаулығына байланысты шағымдар, туылғаннан берілген ауру түрлері, ағзаның әлсіздігінен орын алған жағдайлар жиынтығы.

- Қоғамдық жағдайлар: Адам өмір сүретін физикалық ортада, адамның қозғалысы және денсаулық жағдайы, айналасындағы орын алатын болымды немесе болымсыз жағдайлар [3].

Әдістеме

Біз, бұл бөлімде «салауатты өмір салты» және «өмір сүру сапасы» ұғымдарының мазмұнын шетелдік және түркиялық ғалымдардың зерттеулеріне сүйене отырып анықтаймыз. Сонымен қатар, аталмыш ұғымдарға қатысты зерттеулерде қолданылатын шкала (өлшем) жөнінде баяндайтын боламыз.

Иетимнің тұжырымдамасына сәйкес, салауатты өмір салты табыс, қоршаған орта жағдайы және еркіндік сияқты көптеген ерекшеліктерді қамтитын ауқымды ұғым. Салауатты өмір салтының маңызды факторларының бірі денсаулық болып табылады [4].

Османнның докторлық диссертациясында, салауатты өмір салтының ендігі бір тұжырымдамасы медициналық техникамен, зертханалық процедуралармен өлшенетін ұғым ретінде қарастыруға болатыны баяндалған [6]. Бұл субъективті түрде сақталатын мөлшер емес. Өмір сапасындағы басты мақсат – адам баласының физикалық, психологиялық және әлеуметтік функцияларына және олардың өмірінің осы аспектілеріне қатысты сипаттамаларына қаншалықты қанағаттанғандығы.

Кескиноғлуның Измирдегі III ұлттық конгресте ұсынған ғылыми зерттеу жұмысында, өмір сүру сапасына қанағаттану, жеке адамның өз өмірі туралы жалпы пікірлері мен бағаларының жиынтығы. Субъективті сапаға ие өмірге қанағаттану туралы пікірлерді қалыптастыруда жеке тұлға өзінің жағдайын салыстырмалы түрде бағалауы өмірге деген қанағаттану жағдайына әсер етеді [7]. Павот пен Диенер салауатты өмір салтындағы стандарттар адамның жақсы өмір сүру үшін қоятын өзіндік ұстанымдарынан, талаптарынан және

басқа да әсер етуші факторлардан тұрады. Сондай-ақ, жеке тұлға өмірдің әр түрлі саласында «жетістікке» жету үшін түрлі стандарттарға қажеттілігі туындайды [8]. Сондықтан өмірдің белгілі бір салаларында, өмір сүру сапасына қанағаттанудан гөрі оны бағалау маңызды рөл атқарады.

Билир Н., Өзджебе Х., Вайзоғлу С.А., Аслан Д., Шубашы Н. және Телафардың тұжырымдамасында өмір сапасы әр түрлі терминдердің синонимі болып саналады делінген. Мысалы: өмірге қанағаттану, өзін-өзі бағалау, әл-ауқат, бақыт, денсаулық, бедел, өмірдің маңыздылығы, әлеуметтік және экономикалық жағдай сынды ұғымдар [10].

Өмір сүру сапасы (ӨСС) шкаласы (өлшем): Аталмыш шкаланы Эммонс, Динер, Ларсен және Гриффин (1985) әзірледі. Бұл шкаланың түрік тіліндегі нұсқасын Көкер және Иетим (1991) жасады. Жалпы бес бөліктен тұратын шкала 7-лік Likert түрінде есептеледі және (1) «мүлдем келіспеймін», (5) «толық келісемін» деген жауаптар аралығында бағаланады [11].

Әдебиеттерге шолу

Шетелдік әдебиеттерде, әсіресе еуропа елдерінде жоғары оқу орны студенттері мен жастардың өмір сүру сапасына қанағаттануы



Сурет 2. Шафер, Коо және Еурнердің тұжырымдамасы бойынша адамның өмір сүру сапасына әсер ететін факторлардың тұжырымдамалық моделі [9]

туралы бүгінгі күнге дейін көптеген зерттеулер жүргізілді. Қазақстандық және түркиялық әдебиеттерде аталмыш тақырып бойынша зерттеулер шетелдік әдебиеттерге қарағанда аз.

Шетелдік әдебиеттердегі зерттеулердің арасынан Катар университетінде жүргізілген зерттеуді мысал ретінде келтіруге болады. 319 студенттің қатысуымен өткен бұл зерттеуде студент қыздардың өмірге қанағаттану деңгейі ер балаларға қарағанда жоғары деген көрсеткіш анықталды. Зерттеу нәтижелері бойынша студент қыздардың өмірге қанағаттануы 5,14 (7-лік Lykert шкаласы), ал ер балалардың өмірге қанағаттану деңгейі 4,64 құрайды [12].

Чиммак және басқа зерттеушілердің ЖОО студенттері жайлы зерттеулерінің нәтижелері экстраверсия мен эмоционалды тұрақсыздықты көрсетті (нейротизм). Оған қоса өмірді қанағаттандыру арасында жағымсыз байланыс бар екендігі анықталды [13]. Ол өмірге қанағаттанудың маңызды детерминанты болып табылады. Сонымен қатар, эмоционалды тұрақсыздықты мазасыздық сияқты барлық ішкі өлшемдерден байқауға болады.

Чивитчи және басқа да зерттеушілердің [14] ата-аналары ажырасқан және ажыраспаған жасөспірімдерде жалғыздық пен өмірге қанағаттану, Капыкыран және Яджы [15] жасөспірімнің салауатты өмір салтын ұстану және өмірге қанағаттану, аспапта ойнау және музыкалық бағдарламаларға қатысудың маңызы, Морсүнбұл [16] студенттердің бойындағы менмендік қасиеттердің салауатты өмір салты мен өмірге қанағаттану жағдайына әсері, Тұран [17] жасөспірімдердегі метатанымдық сана, мансап пен талант және салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелеріне айналасындағы достарының әсері, Үммет [18] ЖОО студенттеріндегі мінез-құлық жағдайының өмірге қанағаттану деңгейіне ықпалы секілді зерттеулер түркиялық ғылыми зерттеу жұмыстарының қатарында орын алады.

Аннақтың магистрлік диссертациясында, салауатты өмір салтының денсаулық факторының жыныстық ерекшелік тұрғысынан айтарлықтай айырмашылық көрсетпейтіні анықталды [19].

Тузгөл-Дост өзінің ғылыми жұмысындағы университет студенттерінің өмірге қанағаттану туралы зерттеуінде, жыныстық ерекшелік тұрғысынан мәнді айырмашылық тапты және жыныстық ерекшелік бойынша қыздардың өмірге қанағаттану деңгейі ер балаларға қарағанда айтарлықтай жоғары деген нәтижеге жетіп отыр [20].

Диенер мен Сухтың ғылыми зерттеуінде, «Дене шынықтыру және спорт оқытушылығы мен Жаттықтырушылық» бөлімдері студенттерінің танымдық тұрғыдан «Спорт менеджменті мен Спорттық сауықтыру» бөлімі студенттеріне қарағанда айтарлықтай жоғары болғандығын сәйкестендіре аламыз [21]. Қызылырмақтың жоғары оқу орны студенттерінің қатысуымен зерттеген магистрлік диссертациясында, студенттердің экономикалық жағдайы салауатты өмір салтына әсер ететіндігін және отбасы табысын төмен деп көрсеткен студенттердің салауатты өмір салтын ұстану деңгейлері, орта-жоғары деп көрсеткен студенттерге қарағанда мүлдем төмен екендігін анықтаған болатын [22].

Фиданер Х., Ельби Х., Эсер С., Эсер Е. және Гөкер Е. сынды зерттеушілердің еңбегінде респонденттердің бос уақыты мен өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейлері арасында мәнді байланыс анықталмағандығын дәйек етуге болады [23].

Зерттеудің нәтижелері мен талқылау

Зерттеу барысында респонденттердің демографиялық жағдайы жиілік және пайыздық кестелермен көрсетілген. Студенттердің «Өмір сүру сапасы» жағдайына қанағаттану шкаласын Факторлық талдау әдісі, Негізгі компоненттер әдісі және Varimax, ал сенімділікті анықтау үшін Cronbach's Alpha әдісі қолданылды. Өмірге қанағаттану деңгейі ең төменгі, ең жоғары, орташа және стандартты ауытқу сипаттамасынан құралған Дескриптивті статистикамен көрсетілген.

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасы деңгейін жынысына қарай, мамандығының болашағынан күткен ерекшеліктерін анықтау үшін T-test-імен, студенттердің қаржылық жағдайы, ай сайынғы

шығын мөлшері және оқыған бөлімі сынды ерекшеліктерін салыстыру мақсатында бір жақты Varyans анализі жасалынды. Бөлімдер арасындағы ерекшеліктерді анықтау үшін LSD Post Hoc тесті қолданылды. Мәндік деңгейі 0,05 ($p < 0,05$) деп көрсетілді.

Кесте 1

Респонденттердің өмір сүру сапасына қанағаттану шкаласының факторлық талдау нәтижелері

	Фактор
Alfa көрсеткіштері	0,760
Жалпы дисперсия Varyans-ы	0,521
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	Фактор жүктемесі
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	0,681
Өмірлік жағдайым өте жақсы	0,721
Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім	0,826
Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын	0,742
Салауатты өмір салтын ұстанамын	0,625

Зерттеуге қатысқан студенттердің 121-і (49,4%) ерлер, 124-і (50,6%) әйелдер. Респонденттердің оқитын бөлімдеріне келер болсақ, 75-і (30,6%) Дене шынықтыру және спорт оқытушылығы, 59-ы (24,1%) Жаттықтырушылық, 45-і (18%) Спорт менеджменті, 66-сы (26 %) Спорттық сауықтыру бөлімінен қатысқан. Мамандығының болашағына сенімді студенттер саны 187 (76,3%), ал мамандығының болашағына күманмен қарайтындар саны 54 (22%). Отбасылық табыс көрсеткішін төмен деп көрсеткендер саны 6 (2,4%), орташа деушілер 174 (71%), қалғандары жоғары деп көрсеткен 65 (26,5%). Зерттеуге қатысушылардың ай сайынғы жеке шығын мөлшеріне келер болсақ, 22-сі (9%) 0-700 лира, 81-і (33,1%) 700-900 лира, 84-і (34,3%) 900-1200 лира, 31-і (12,7%) 1200-1500 лира арасы, ал 27-сі (11%) 1500 лира және одан жоғары деп көрсеткен.

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейіне қатысты сұрақтарға берген жауаптары Lykert бойынша ең жағары ұпай 7, ең төменгі ұпай 1 болғандығы назарға алынып, ұпайлар арасының 7-1=6 деп есептелді және категориялық

Кесте 2

Респонденттердің демографиялық ерекшеліктері

Демографиялық ерекшеліктері		n	%
Жынысы	Ер бала	121	49,4
	Әйел	124	50,6
Бөлімі	Дене шынықтыру және спорт оқытушылығы	75	30,6
	Жаттықтырушылық	59	24,1
	Спорт менеджменті	45	18,3
	Спорттық сауықтыру	66	26,9
Мамандығының болашағы	Мамандығымның болашағына сенемін	187	76,3
	Мамандығымның болашағына күманданамын	54	22,0
Отбасы табысы	Төмен	6	2,4
	Орта	174	71,0
	Жоғары	65	26,5
Ай сайынғы жеке шығын мөлшері	0-700	22	9,0
	700-900	81	33,1
	900-1200	84	34,3
	1200-1500	31	12,7
	1500 лира және одан жоғары	27	11,0

Кесте 3

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейі мен қойылған сұрақтардың сипаттамалық статистикасы

Сұрақтар	X	SS	Min	Max
Салауатты өмір салтын ұстанамын	4,37	1,68	1	7
Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын	4,44	1,67	1	7
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	5,04	1,69	1	7
Өмірлік жағдайым өте жақсы	4,56	1,76	1	7
Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім	3,73	2,10	1	7
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	4,43	1,28		

деңгейлер үшін қойынды интервалы $6/7 = 0,86$ деп анықталды.

Кестеде көрсетілгендей, ер балалар мен әйел студенттердің өмір сапасына қанағаттанушылығының орташа мәні арасында мәнді айырмашылық жоқ екендігі анықталды ($t = -1,899$; $p > 0,05$).

Кестеде көрсетілгендей, респонденттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін отбасылық табыс көрсеткіші бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varyans анализі нәтижесінің орташа мәні арасында мәнді айырмашылық анықталды ($F(2, 242) = 4,065$; $p < 0,05$). Студенттер көрсет-

кен отбасылық табыс жағдайы мен өмірге қанағаттану арасында мәнді байланыс ортаға шықты. Қаржылық жағдайы арасындағы айырмашылықты анықтауға арналған LSD Post Hoc тесті нәтижесінде, отбасы қаржылық жағдайын «жоғары» деп көрсеткен студенттердің өмірге қанағаттану деңгейі, отбасы табысын «орташа» және «төмен» деп көрсеткен студенттердің өмірге қанағаттанушылық деңгейінен мәнді деңгейде жоғары болғандығы анықталды.

Кестеде көрсетілгендей, респонденттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін ай сайынғы шығын мөлшері бойынша салыстыру

Кесте 4

Респонденттердің жыныс ерекшеліктеріне байланысты t-Test нәтижелері

Жынысы	n	χ	SS	Sd	t	p
Ер бала	121	4,27	1,36	243	-1,899	0,059
Қыз	124	4,58	1,19			

Кесте 5

Студенттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін отбасылық табыс көрсеткіші бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varyans анализі нәтижесі

Отбасы табысы	n	χ	SS	F(2, 242)	p	Айырмашылық (LSD Post Hoc)
А-Төмен	6	3,97	0,98	4,065	0,018	C>B
В-Орта	174	4,30	1,24			
С-Жоғары	65	4,80	1,37			

Кесте 6

Студенттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін ай сайынғы шығын мөлшері бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varyans анализі нәтижесі

Ай сайынғы жеке шығын мөлшері	n	χ	SS	F(2, 242)	p	
A-0-700	22	4,00	1,46	2,243	0,065	LSD Post Hoc
B-700-900	81	4,40	1,18			
C-900-1200	84	4,47	1,20			
D-1200-1500	31	4,20	1,45			
E-1500 лира және одан жоғары	27	4,99	1,37			

мақсатында жүргізілген бір жақты Varyans анализін талдау нәтижесінде, мәнді айырмашылық анықталмады ($F(4, 240)=2,243$; $p>0,05$). Яғни, студенттердің ай сайынғы жеке шығындар мен өмірге қанағаттану деңгейлері арасында мәнді байланыс болмағандығын көрсетіп отыр.

Кестеде көрсетілгендей, респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейін бөлім ерекшеліктері бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір

жақты Varyans анализін талдау нәтижесінде, олар оқитын бөлім ерекшеліктеріне сәйкес, мәнді айырмашылық анықталмады ($F(2, 242)=0,437$; $p>0,05$). Яғни, студенттердің білім алатын бөлімдері мен өмірге қанағаттану және салауатты өмір салты деңгейлері арасында мәнді байланыс жоқ.

Кестеде көрсетілгендей, респонденттердің өмір сүру сапасын мамандығының болашағына байланысты жүргізілген t-Test нәтижесінде, кәсібінің келешегі мен студент-

Кесте 7

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейін бөлім ерекшеліктері бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varyans анализі нәтижесі

Бөлімі	n	χ	SS	F(2, 242)	p	
A-Дене шынықтыру және спорт оқытушылығы	75	4,57	1,31	0,437	0,646	LSD Post Hoc
B-Жаттықтырушылық	59	4,36	1,32			
C-Спорт менеджменті	45	4,38	1,18			
D-Спорттық сауықтыру	66	4,20	1,19			

Кесте 8

Студенттердің өмір сүру сапасын мамандығының болашағына байланысты жүргізілген t-Test нәтижелері

Мамандығының болашағы	n	χ	SS	Sd	t	p
Мамандығымның болашағына сенемін	187	4,55	1,28	239	2,779	0,006
Мамандығымның болашағына күмәнданамын	54	4,00	1,28			

тердің өмірге қанағаттанушылығының орташа көрсеткіші арасында мәнді байланыс бар екендігі анықталды ($t=2,779$; $p<0,01$). Мамандығының болашағына сенетін студенттердің өмірге қанағаттану деңгейі, мамандығының болашағынан күмәнданатын студенттердің өмірге қанағаттану деңгейінен айтарлықтай жоғары ($p<0,05$).

Қорытынды

Қазіргі таңда жоғары оқу орнындағы студенттер арасында жеке басының денсаулығына немқұрайлы қарап, зиянды әдеттерден бойын арылта алмайтын жастарымыз да баршылық. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жалпы халықтың денсаулығын жақсартуға байланысты ауқымды шаралардың жасалуына ықпал етіп келеді.

Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына және өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейіне түрлі жағдайлар әсер етеді. Олардың арасында негізгі факторлар спортпен шұғылдану, тұлғаның денсаулық жағдайы, физикалық дене дайындығы, психологиялық тұрғыдан әсер етуші факторлар, қоғамдық ортасына қатысты мәселелер, экономикалық жағдайлар, әлеуметтік жағдайлар және материалдық мәселелер.

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің әлемдік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Әдебиеттер тізімі

1. Al-Attayah A., Nasser, R. Gender and Age Differences in Life Satisfaction Within A Sex-Segregated Society: Sampling Youth in Qatar, International Journal of Adolescence and Youth. - Qatar, 2013.
2. Annak B. B. Sosyal destek, sosyal ağ, Yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygusal ve anksiyete bozukluğu olan hastalarını ve sistemik hemodiyaliz alan hastalarını karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. - Mersin, 2005.
3. Bilir N., Özdzhebe H., Vaizoğlu S.A., Aslan D., Şubaşy N., Telafar T.G. Van'da 15 yaşından büyük erkeklerde sf-36'nın sağlıklı yaşam tarzlarına ilişkin araştırma çalışmaları. Van, 2005, 663-664 s.
4. Diener E., Suh E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research. 40, 189-21 p.
5. Emmons R.A., Diener, E., Larsen, R.J., Griffin, S. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment. 49 (19), 71-75 p. (1985).
6. Ferrell BR., Grant, M., Funk, B. (1997). Quality of life in breast cancer Part I: Physical and social well being. Cancer Nursing. 20(6):398-408 p.
7. Fidaner H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E., Goker, E. Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. 3P Journal, 7(Ek 2), 5-13 p. (1999).
8. Güler D. Sağlıklı yaşam tarzı ve depresyon. İstanbul, 64-65 s.
9. İetim I. Bireysel projelerin organizasyonu ve yaşam doyumu ile ilgili konular. Doktora tezi. Ege, 2001, 10 s.
10. Kapykyran Ş., Jadzhy U. (2012) Gençlerin yalnızlığı ve yaşam doyumu: Bir müzik aleti üzerinde oynamanın ve iletişim kurmanın araçları ve önemi. "İlköğretim" çevrimiçi kongresi. 11 (3): 738-747 s.
11. Keskinoglu P. (2010) Sağlıklı bir yaşam tarzını etkileyen faktörler. III Ulusal Sağlık Kongresi. İzmir, 25-27 s.
12. Kızılırmak M. Hastanelerde çalışan hemşirelerin depresyon ve yaşam kalitesinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara, 2014.
13. Morsunbül Y. (2013). Ergen benlik eğitiminin yaşam kalitesinden memnuniyet düzeyi ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisi. Klinik Psikiyatri, 18-2 s.

14. Pavot W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172 p.
15. Shafer C.S., Koo, L.B., Turner, S. (2000). A Tale of Three Greenway Trails: User Perceptions Related To Quality of Life", *Landscape and Urban Planning*. Vol. 49, No:3, s:163-178 p.
16. Schimmack U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(4): 582-593 p.
17. Tolga O. Spor etkinliklerinin organizasyonunun göstergeleri ve spor kurumlarının sağlıklı yaşam tarzlarının değerlendirilmesi. Doktora tezi. İstanbul, 2018, 38 s.
18. Turan M. E. Ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi arasındaki bağlantı, meta-bilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve arkadaş olarak algılanan sosyal destek. Yüksek Lisans tezi. Sakaria, 2013.
19. Tuzgöl-dost M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinden memnuniyetini bazı işaretlere göre incelemek. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Dergisi*. 10 (2) 45 b.
20. Ümmet D. Üniversite öğrencilerinin kendine güvenen davranış ve yaşam doyumu durumlarının işlemsel analizi. Doktora tezi. İstanbul, 2012.
21. Zorba E. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve fiziksel önlemlerin önemi. XX Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bolu, 2018, 85 b.
22. Chivitchi N., Chivitchi, A., Fiakaly, N.Zh. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmış olmayan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi. Teori ve Ugulamada Eğitim Kongresi. İstanbul, 2012, 9 (2), 493-525 s.)
23. World Health Organization. (1997) The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). *Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*.

References

1. Al-Attayah A., Nasser, R. Gender and Age Differences in Life Satisfaction Within A Sex-Segregated Society: Sampling Youth in Qatar, *International Journal of Adolescence and Youth*. (Qatar, 2013).
2. Annak B. B. Sosyal destek, sosyal ağ, Yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygusal ve anksiyete bozukluğu olan hastaların ve sistemik hemodiyaliz alan hastaların karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi [Social support, social networking, quality of life and life satisfaction: comparison of patients with emotional and anxiety disorders and patients receiving systemic hemodialysis treatment]. Master's thesis. (Mersin, 2005). [in Turkish].
3. Bilir N., Özdzhebe H., Vaizoğlu S.A., Aslan D., Şubaşy N., Telafar T.G. Van'da 15 yaşından büyük erkeklerde sf-36'nın sağlıklı yaşam tarzlarına ilişkin araştırma çalışmaları [Research work on a healthy lifestyle sf-36 in boys over 15 years of age in Van]. (Van, 2005, 663-664 p.). [in Turkish]
4. Diener E., Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 40, 189-21 p. (1997).
5. Emmons R.A., Diener, E., Larsen, R.J., Griffin, S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (19), 71-75 p. (1985).
6. Ferrell BR., Grant, M., Funk, B. Quality of life in breast cancer Part I: Physical and social well being. *Cancer Nursing*. 20(6):398-408 p. (1997).
7. Fidaner H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E., Goker, E. Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. *3P Journal*, 7(Ek 2), 5-13 p. (1999).
8. Güler D. Sağlıklı yaşam tarzı ve depresyon [Healthy lifestyle and depression]. *Mesleki bilimsel çalışma* (Ystanbul, 64-65 p.) [in Turkish]
9. Ietim I. Bireysel projelerin organizasyonu ve yaşam doyumu ile ilgili konular [Organization of individual projects and life satisfaction issues]. Doctoral dissertation (Ege, 2001, 10 b.) [in Turkish].
10. Kapykyran Ş., Jadzhy U. Gençlerin yalnızlığı ve yaşam doyumu: Bir müzik aleti üzerinde oynamanın ve iletişim kurmanın araçları ve önemi. [Adolescent loneliness and life satisfaction: the means and importance of playing and connecting a musical instrument]. "İlköğretimin" çevrimiçi kongresi. 11 (3):738-747 b. (2012). [in Turkish]

11. Keskinoglu P. Sağlıklı bir yaşam tarzını etkileyen faktörler. III Ulusal Sağlık Kongresi. [Factors affecting a healthy lifestyle]. III Ulusal Sağlık Kongresi. (Izmir, 25-27 p., 2010). [in Turkish]
12. Kızıllırmak M. Hastanelerde çalışan hemşirelerin depresyon ve yaşam kalitesinin belirlenmesi [Identification of depression and quality of life of nurses working in hospitals]. Master's thesis. (Ankara, 2014). [in Turkish]
13. Morsunbül Y. Ergen benlik eğitiminin yaşam kalitesinden memnuniyet düzeyi ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisi. [Influence of adolescent self-esteem on the level of satisfaction with quality of life and the level of depression]. (Klinik Psikiyatri), 2013 [in Turkish].
14. Pavot W., Diener, E. Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5 (2), 164-172 p. (1993).
15. Shafer C.S., Koo, L.B., Turner, S. "A Tale of Three Greenway Trails: User Perceptions Related To Quality of Life", Landscape and Urban Planning. Vol. 49, No:3, s:163-178 p. (2000).
16. Schimmack U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., Ahadi, S. Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction, Journal of Personality and Social Psychology. 82(4): 582-593 p. (2002).
17. Tolga O. Spor etkinliklerinin organizasyonunun göstergeleri ve spor kurumlarının sağlıklı yaşam tarzlarının değerlendirilmesi [Indicators of the organization of sports events and assessment of a healthy lifestyle by sports institutions]. Doctoral dissertation (Ystanbul, 2018, 38 p.) [in Turkish]
18. Turan M. E. Turan M. E. Ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi arasındaki bağlantı, meta-bilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve arkadaş olarak algılanan sosyal destek [The link between career and talent development in adolescents, metacognitive awareness, life satisfaction, and social support that is perceived as a friend]. Master's thesis. (Sakaria, 2013) [in Turkish]
19. Tuzgöl-dost M. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinden memnuniyetini bazı işaretlere göre incelemek. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Dergisi. [Study of student's satisfaction with the quality of life of a higher educational institution by some features]. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Dergisi, 10 (2) 45 b. (2007). [in Turkish].
20. Ümmet D. Üniversite öğrencilerinin kendine güvenen davranış ve yaşam doyumu durumlarının işlemsel analizi [Transactional analysis in the context of arrogant behavior States and life satisfaction in university students]. Doctoral dissertation (Ystanbul, 2012). [in Turkish]
21. Zorba E. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve fiziksel önlemlerin önemi. [Healthy lifestyle and the importance of physical activities]. XX Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Bolu, 2018, 85 p.) [in Turkish]
22. Chivitchi N., Chivitchi, A., Fiakaly, N.Zh. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmış olmayan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi. Teori ve Ugulamada Eğitim Kongresi, Ystanbul, 2012, 9 (2), 493-525 b.) [in Turkish].
23. World Health Organization. The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse (1997).

B. Yermakhanov¹, E. Zorba², M. Turkmen³

^{1,2} Gazi University, Ankara, Turkey

³ Bayburt University, Bayburt, Turkey

Study of the level of satisfaction with the quality of life and healthy lifestyle of students of physical training

Abstract. According to experts of the World Health Organization, 49-50% of health in the world depends on lifestyle, that is, on how a person treats his or her health, and 17-20% - on the environment.

The article describes a statistical analysis of students studying physical culture and sports in order to promote a healthy lifestyle and increase the level of satisfaction with the quality of life of students. The quality of life scale developed by Diner, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) have been used to measure respondents' healthy lifestyle and satisfaction with life.

The study involved 245 students (including 121 men and 124 women) studying at the faculties of «Physical Education and Sports Training», «Sports Management», «Coaching» and «Recreation» of Gazi University.

There have been presented results of the survey participants. There have been analyzed collected data in the SPSS program, and included in the form of tables.

Keywords: physical culture and sports, healthy lifestyle, quality of life, Kazakhstan, Turkey.

Б. Ермаханов¹, Е. Зорба², М. Туркмен³

^{1,2}Университет Гази, г. Анкара, Турция

³Университет Байбурт, г. Байбурт, Турция

Изучение уровня удовлетворения качеством жизни и здорового образа жизни студентов физической подготовки

Аннотация. По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, 49-50% здоровья в мире зависит от образа жизни, то есть от того, как человек относится к своему здоровью, а на 17-20% - от окружающей среды.

В статье приведен статистический анализ, касающийся студентов, занимающихся физической культурой и спортом, с целью пропаганды здорового образа жизни и повышения уровня удовлетворенности качеством жизни студентов. Шкала качества жизни, разработанная Дайнером, Эммонсом, Ларсеном и Грифффином (1985), использовалась для определения здорового образа жизни респондентов и их удовлетворенности жизнью.

В исследовании приняли участие 245 студентов (121 мужского пола и 124 женского пола), обучающихся на факультетах «Физическое воспитание и обучение спорту», «Спортивный менеджмент», «Тренерский» и «Рекреация» Университета Гази.

Представлены результаты участников опроса. Собранные данные были проанализированы в программе SPSS, занесены в виде таблиц и проанализированы.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, качество жизни, Казахстан, Турция.

Авторлар туралы мәлімет:

Ермаханов Б.Ө. – корреспонденция үшін автор, Гази университеті, дене шынықтыру және спорт мамандығының докторанты, Бандырма көш., 6/1, Анкара, Түркия.

Зорба Е. – проф. др., Гази университеті, Бандырма көш., 6/1, Анкара, Түркия.

Туркмен М. – проф. др., Байбурт университеті, Қорқыт ғимараты, 69000, Байбурт, Түркия.

Yermakhanov B. – **Corresponding author**, Ph.D. student in the field of physical culture and sports, Gazi University, 6/1 Bandırma str., Ankara, Turkey.

Zorba E. – Professor, Dr., Gazi University, Bandırma str., 6/1, Ankara, Turkey.

Turkmen M. – Professor, Dr., Bayburt University, Korkut kampus, 69000, Bayburt, Ankara, Turkey.