

Б.Ө. Ермаханов^{1*}, Е. Зорба¹, М. Түркмен²

¹ Гази университеті, Анкара, Түркия

² Байбурт университеті, Түркия

* (Хат-хабарларға арналған автор. E-mail: baglan0989@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-1203-2280

ЖОО студенттерінің бұқаралық спортқа қызығушылығы мен салауатты өмір салты арасындағы қатынасты анықтау

Адамның ең басты байлығы – денсаулық. Кез келген мемлекеттің келешегі – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Адамның физиологиялық жағдайы жақсы деңгейде болу үшін сонымен қатар өмір сүру ұзақтығын қалыптастыру мақсатында салауатты өмір салтын ұстанып, дене жаттығуларымен айналысудың маңызы зор. «Бұқаралық спорт» ұғымын алғаш рет 1919 жылы Халықаралық олимпиада қозғалысының негізін қалаушы барон Пьер Де Кубертен ұсынды. Бұрынғы кезде спортпен бай және бос жүрген саяхатшылар айналысқан болатын. Буржуазиялықтар тарапынан қалыптасқан спортты, Кубертен әлемдік деңгейде айналысуды енгізуге 30 жыл бойы күш салды. Мақалада бұқаралық спорт федерациясы әзірлеген «Бұқаралық спорт сауалнамасы» (БС-2008), сонымен қатар Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (1999) тарапынан дайындалған «Салауатты өмір салты» шкаласының қысқартылған түрікше нұсқасы (WHOQOL-BREF-TR) қолданылды. Ғылыми зерттеу жұмысына Түркия Республикасының астанасы Анкара қаласынан Гази университеті, әлемдік қала саналатын Түркияның аса ірі, басты портты шаһары Ыстанбұл қаласынан Ыстанбұл университеті және экономикалық жағынан орташа-төмен саналатын Гүмүшхане қаласынан Гүмүшхане университетінің студенттері қатысты. Респонденттік мағлұмат формасы: Ғылыми зерттеу жұмысына қатысушы респонденттің жынысы, жасы, отбасы табысы, жеке кірісі және күнделікті бос уақыты сияқты мәліметтерінен құралған форма. Сауалнамаға арнайы іріктелмеген мамандықтар бойынша, жалпы саны 450 қыз бала, 695 ер бала қатысты.

Кілт сөздер: Түркия Республикасы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар, қоғамдық орта, бұқаралық спорт, салауатты өмір салты, жоғары оқу орны студенттері, корреляция анализі.

Kıpısne

Бұқаралық спорт – жалпы халықтық спорт түрі. Бұқара халықтың спортпен шұғылдануы, дене жаттығуларымен айналысуы халықтың денсаулығын жақсартып, өмір сүру деңгейінің жоғары болуына әсер етеді.

Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті – Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев «Қазақстан-2050»: Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына жолдауында: «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы дене шынықтыру-сауықтыру нысандары, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет», - деп айтқан болатын [1].

Түркия Республикасының негізін қалаушы Мұстафа Кемал Ататүрік қайтыс болғаннан кейін Еуропадағы жетекші спорттық газеттердің бірі «L'Auto»-да жарияланған мақалада: «Ататүрік әлемде бірінші рет дене тәрбиесін міндетті еткен мемлекет қайраткері болды. Ол мұны тек қағазбен сөйлеген сөзінде ғана емес, шын мәнінде де жасады. Бұқара халықтың спортпен шұғылдануы үшін стадиондар мен түрлі спорт орталықтарын тұрғызды. Ол мемлекеттік басқаруды өз қолына алған сәттен бастап, қоғамдық орындар мен халыққа арналған үйлерде спортпен айналысуға мүмкіндік жасала бастады. Түркияда спорттың маңызы артып, халқының спортқа деген бет бұрысы жоғарылай бастады...», – деп жазды [2].

Жоғарыда аттары аталған лидерлер, бауырлас халықтардың мемлекет ретінде дамуының негізін қалаған тұлғалар спорттың адам ағзасына тигізер пайдасын ескере отырып, бұқара халықтың спортпен шұғылдануына мемлекеттік қолдаудың маңызына ерекше мән бергендіктерін байқауға болады.

Салауатты өмір салты (Quality of life, QOL) тұжырымдамасы – адам өмір сүретін мәдениет пен құндылықтар жүйесінде, олардың мақсаттары, үміттері, шарттары және мүдделерімен байланысты өмірдегі ұстанымдарын айқындайды. Бұл адамның денсаулығына, психологиялық жағдайына, сеніміне, әлеуметтік жағдайына әсер ететін, қоғаммен байланысынан туындаған мәселелердің кең ауқымды жиынтығы [3].

Басқа бір анықтамада салауатты өмір салты, өмір сүру жағдайында адамның өмірінде кездесетін түрлі ауруларға және күнделікті жағдайда орын алатын физикалық, психикалық және әлеуметтік қиындықтардың әсерінен туындаған жағдай [4].

Салауатты өмір салты – өмірдегі талаптар мен адамдардың өмірлік ұстанымдарына сәйкес келе бермейтін, дегенмен де өмір сүруіне әсер етуші жағдайлардың көрсеткіші. Қандай да бір адамның өмір сүру сапасын жақсы деңгейге келтіру үшін, өмірдегі қажеттіліктерге барынша қол жеткізуіне мүмкіндік жасалу қажет. Адам өзі де уақытын дұрыс жоспарлап, үнемі бағалап отыруы да өте маңызды. Моральдық және мәдени құндылықтарын ескеріп, жаңа жетістіктерге ұмтылу қажет. Сонымен қатар өмірдегі келеңсіздіктерге мойымастан, қоғам жайлы жағымды пікір қалыптастыруға тырысу керек. Сондай-ақ, адамдар өзін-өзі жетілдіруді баста назарда ұстауы қажет, алайда өзінің және жақындарының психологиялық және физикалық денсаулығына мұқият назар аударуы өте маңызды [5].

Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы түрлі жағдайларды тізбектей келе, негізгі екі факторға бөліп қарастыруға болады. Олар салауатты өмір салтын төмендететін және жоғарылататын факторлар.

1 Салауатты өмір салтын төмендететін факторлар:

- Физикалық өзгеріс;
- Жеке күтімнің және күнделікті айналысатын түрлі шаралардың болмауы;
- Жыныстық жағдайдың бұзылуы;
- Негізгі қажеттіліктердің жеткіліксіздігі;
- Үнемі шаршау;
- Болашаққа үнемі аландаушылық;
- Созылмалы емес денсаулыққа қатысты проблемалар;
- Созылмалы денсаулық мәселелері және өмірдегі келеңсіздіктер;
- Қолдау механизмінің болмауы.

2 Салауатты өмір салтын арттыратын факторлар:

Бұл үшін жеке тұлға:

- Айналасындағы адамдармен жағымды қарым-қатынаста болу;
- Экономикалық және әлеуметтік кепілдік;
- Бас бостандығының болуы;
- Жеке басының қажеттіліктеріне қолжетімділігінің болуы;
- Басқалардың құрметіне ие болу;
- Өмірді мәнді де белсенді өткізу;
- Жеке өмірінің құпиялығына назар аудару;
- Өзін-өзі түсіндіре білу;
- Әр түрлі жағдаяттарға шығармашылық тұлға ретінде қарау;
- Өзіне деген сенімсіздіктің болмауы;
- Бейбіт, сеніммен өмір сүруге қабілетті және жеке құндылықтарды құрметтеу керек [6].

Зерттеу әдістері

Салауатты өмір салты шкаласы (өлшем) (СӨС): Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы тарапынан әзірленген 100 сұрақтан (WHOQOL-100) құралған болатын. Аталмыш шкаланың түрік тіліндегі қысқаша 27 сұрақтық нұсқасын (СӨС-27) Фиданер және Бехчед (1999) әзірледі [7]. Осы шкала салауатты өмір салтын айқындайтын төрт түрлі фактордан тұрады. Бұл факторлар: денсаулық жағдайы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар, қоғамдық орта. Төрт бағыттағы ұпайлар 4-20 аралығында есептеледі. Ұпай неғұрлым жоғары болса, қатысушының салауатты өмір салты деңгейі соғұрлым жоғары деген статистикаға қол жеткізе аламыз [8].

Бұқаралық спорт сауалнамасы (БС-2008): Бұқаралық спорт федерациясының әзірлеген сауалнамасы. Сауалнама жалпы саны 10 сұрақтан құралған. Жауаптары 1-толығымен келісемін, 5-мүлдем келіспеймін аралығында дайындалған.

Респонденттердің демографиялық сипаттамаларына сәйкес, салауатты өмір салты мен бұқаралық спортқа қызығу деңгейлері арасындағы ерекшеліктерді анықтау мақсатында t-Test-і, ал салауатты өмір салты мен бұқаралық спортқа қызығу деңгейлері арасындағы байланысты зерттеу үшін корреляция анализі қолданылды.

Ғылыми зерттеу жұмысына қатысушылардан жиналған мағлұматтар SPSS бағдарламасында талданып, кестелер түрінде енгізілді және талдау жасалынды.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау

Мәліметтерді талқылау кезінде, деректер жиілігін жеке ақпараттың сипаттамалық статистикалық әдістері (n), пайыз (%), орташа арифметикалық (x) және орташа ауытқу (Ss) мәндері алынды.

Респонденттердің бұқаралық спортқа қызығушылығы мен салауатты өмір салты факторларының орташа көрсеткіші, жыныстық ерекшеліктері тұрғысынан талдау кезінде статистикалық мәнді айырмашылық анықталмады [T(437)= ,982; ,650; ,382; ,258; ,730; ,262; p>0.05] (Кесте 1).

Кесте 1

Респонденттердің жыныстық ерекшеліктері бойынша бұқаралық спортқа қызығушылығы мен салауатты өмір салты арасындағы тәуелсіз t-Test-і сынамасының нәтижелері

	Жынысы	N	X	Ss	t	sd	p
Бұқаралық спорт	Әйел	450	3,5733	,67262	1,242	437	,982
	Ер	695	3,4899	,67165			
Денсаулық жағдайы	Әйел	450	3,5516	,73231	-,104	437	,650
	Ер	695	3,5599	,82685			
Физикалық жағдай	Әйел	450	3,1946	,82685	,727	437	,382
	Ер	695	3,1526	,58763			
Психологиялық жағдай	Әйел	450	3,1526	,60478	,672	437	,258
	Ер	695	3,4056	,63998			
Қоғамдық орта	Әйел	450	3,3498	,56991	-,527	437	,730
	Ер	695	3,3803	,58308			
Әлеуметтік қатынастар	Әйел	450	3,5613	,90434	,727	437	,262
	Ер	695	3,4930	,96073			

Төмендегі кестеде көрсетілгендей, респонденттердің жас ерекшелігі мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынасты талдау кезінде, мәнді байланыс анықталмады [r = -,058; -,055; -,033; -,033; -,043; p>0,00] (Кесте 2).

Кесте 2

Респонденттердің жас ерекшелігі мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынастың нәтижелері

	Денсаулық жағдайы	Физикалық жағдай	Психологиялық жағдай	Қоғамдық орта	Әлеуметтік қатынастар
Жас ерекшелігі	-,058	-,055	-,033	-,033	-,043

Респонденттердің отбасы табысы мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынасты талдау кезінде, тек қана денсаулық жағдайы [r = ,118; p<0,00] төменгі көрсеткішінде статистикалық оң мәнді қатынастардың төмен деңгейі анықталды (Кесте 3).

Респонденттердің отбасы табысы ерекшелігі мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынастың нәтижелері

	Денсаулық жағдайы	Физикалық жағдай	Психологиялық жағдай	Қоғамдық орта	Әлеуметтік қатынастар	Отбасы табысы
Денсаулық жағдайы	1					
Физикалық жағдай	-,443**	1				
Психологиялық жағдай	-,483**	-,571**	1			
Қоғамдық орта	-,545**	-,641**	-,638**	1		
Әлеуметтік қатынастар	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1	
Отбасы табысы	-,118*	-,008	-,029	-,052	-,016	1

Респонденттердің жеке табысы мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынасты талдау кезінде, статистикалық мәнді қатынас анықталмады [$r = -,067; -,013; -,074; -,056; -,023; p > 0,00$] (Кесте 4).

Респонденттердің жеке табысы ерекшелігі мен салауатты өмір салты факторлары арасындағы қатынастың нәтижелері

	Денсаулық жағдайы	Физикалық жағдай	Психологиялық жағдай	Қоғамдық орта	Әлеуметтік қатынастар	Жеке табысы
Денсаулық жағдайы	1					
Физикалық жағдай	-,443**	1				
Психологиялық жағдай	-,483**	-,571**	1			
Қоғамдық орта	-,545**	-,641**	-,638**	1		
Әлеуметтік қатынастар	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1	
Жеке табысы	-,067	-,013	-,074	-,056	-,023	1

Респонденттердің жасы, отбасы табысы, жеке табысы және күндік бос уақыты ерекшеліктері мен бұқаралық спортқа қызығушылығы арасындағы қатынасты талдау кезінде, статистикалық мәнді қатынас анықталмады [$r = -,061; -,041; -,071; -,039; p > 0,00$] (Кесте 5).

Респонденттердің жасы, отбасы табысы, жеке табысы және күндік бос уақыты ерекшеліктері мен бұқаралық спортқа қызығушылығы арасындағы қатынастың нәтижелері

	Бұқаралық спортқа қызығушылығы
Жасы	-,061
Отбасы табысы	-,041
Жеке табысы	-,071
Күндік бос уақыты	-,039

Төмендегі кестеде көрсетілгендей, салауатты өмір салты факторларының төменгі көрсеткіштері мен бұқаралық спортқа қызығушылығы арасындағы қатынасты талдау кезінде респонденттердің физикалық жағдайының [$r = ,260; p < 0,00$] төменгі көрсеткішінде, төменгі деңгейдегі оң мәнді байланыс, денсаулық жағдайы [$r = ,327; p < 0,00$], психологиялық жағдай [$r = ,315; p < 0,00$], қоғамдық орта [$r = ,327; p < 0,00$] және әлеуметтік қатынастар [$r = ,381; p < 0,00$] төменгі көрсеткіштерінде статистикалық тұрғыда орта деңгейдегі оң мәнді қатынас анықталды (Кесте 6).

Респонденттердің салауатты өмір салты факторлары мен бұқаралық спортқа қызығушылығы арасындағы байланыстың нәтижелері

	Бұқаралық спортқа қызығу	Денсаулық жағдайы	Физикалық жағдай	Психологиялық жағдай	Қоғамдық орта	Әлеуметтік қатынастар
Бұқаралық спортқа қызығу	1					
Денсаулық жағдайы	-,327**	1				
Физикалық жағдай	-,260**	-,443**	1			
Психологиялық жағдай	-,315**	-,483**	-,571**	1		
Қоғамдық орта	-,327**	-,545**	-,641**	-,638**	1	
Әлеуметтік қатынастар	-,381**	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1

Қорытынды

Анализдік талдау нәтижесінде Гази, Ыстанбұл, Гүмүшхане университеті студенттерінің қатысуымен өткізілген зерттеуде салауатты өмір салты және бұқаралық спорт терминдерінің өзара тығыз байланысы анықталды. Респонденттердің бұқаралық спортпен айналысу көрсеткіші жоғары болған сайын, салауатты өмір салты деңгейі де соғұрлым жоғарылайтындығы анықталды. Шын мәнінде де бұқара халықтың спортпен шұғылдануы және дене жаттығуымен айналысуы адамның өмір сүру сапасының артуына, денсаулығының жақсы болуына әсер етеді.

Соңғы кездерде «семіздік», «өмір сапасы», «адамның өмір сүру жасы» сияқты тақырыптарға әлем назарын аударып отыр. Осыған сәйкес, ғылыми зерттеу институттары мен ғалымдар аталмыш тақырыптар төңірегінде көптеген зерттеулер жүргізуде. Бірақ кез келген адам салауатты өмір салтын қалыптасруды өзінен, отбасынан және қоғамдық ортасынан бастау керек.

Бүгінгі қоғамда, әсіресе жастар арасында зорлық-зомбылық, кісі өлтіру, ұрлық, мектептен алыстау, жалқаулық, семіздік, бақытсыздық, темекіге әуестік, нашақорлық, өз-өзіне қол жұмсау сынды т.б. тұлғаның дамуы мен өмір сүру сапасына кері әсерін тигізетін зардаптар көбейіп барады. Аталмыш зиянды әдеттерден арылудың тиімді жолы спортпен шұғылдану және тұрақты дене жаттығуымен айналысу.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты». Қазақстан халқына жолдауы / Н.Ә. Назарбаев. — Астана. — 2012. — желтоқсан.
- 2 Bora, S. Şehir ve köydeki yaşam kalitesinin farklılığı / Gençlik spor dergisi. — 2014. — № 11. — S. 10.
- 3 World Health Organization. The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). (1997). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.
- 4 Güler, D. Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği / Güler, D. — İstanbul, 2006. — 64–65 s.
- 5 İlker, B. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ile Sağlıklı Yaşam Davranışı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi // B. İlker. — Manisa, Türkiye, 2017. — 17 s.
- 6 Erkıral C. Hemşirelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi / Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi / C. Erkıral. — İstanbul, 2014. — 16 s.
- 7 Fidaner H. Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF / H. Fidaner / 3P Journal. — 1999. — 2, № 7. — 23–40.
- 8 Oliver M. WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America / M. Oliver // United States Version. — 1997. — 5–31.

Б.У. Ермаханов, Е. Зорба, М. Туркмен

Определение взаимосвязи между интересами студентов вуза к массовому спорту и здоровым образом жизни

Здоровье — главное богатство человека. То, что будущее любого государства зависит от здоровья его народа, — непреложная истина, не требующая доказательств. Очень важно вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями, чтобы физиологическое состояние человека было на необходимом уровне, а также способствовать продолжительности жизни. Понятие «массовый спорт» было впервые предложено в 1919 г. бароном Пьером де Кубертенем, основателем Международного олимпийского движения. В прошлом богатые и свободные путешественники занимались спортом. В течение 30 лет Кубертен работал над тем, чтобы познакомить мир с буржуазным спортом. В статье использован «Опросник по массовому спорту» (МС-2008), разработанный Федерацией массового спорта, а также сокращенный турецкий вариант шкалы «Здоровый образ жизни» (WHOQOL-BREF-TR), которая разработана Всемирной организацией здравоохранения (1999). В научно-исследовательской работе приняли участие студенты Университета Гази из столицы Турецкой Республики Анкары, крупнейшего, главного портового города Турции, Стамбульского университета и Университета Гюмюшхане с умеренно-низким развитием экономики. Форма респондентской информации состоит из таких составляющих, как данные респондента, участвующего в научно-исследовательской работе (пол, возраст, семейный доход, личный доход и ежедневный досуг). Респонденты не отбирались по каким-либо специальностям, общее количество — 450 женщин и 695 мужчин.

Ключевые слова: Турецкая Республика, психологическая ситуация, социальные отношения, социальная среда, массовый спорт, здоровый образ жизни, студенты вузов, корреляционный анализ.

B.U. Yermakhanov, E. Zorba, M. Turkmen

Determining the relationship between the interests of university students in mass sports and a healthy lifestyle

The main wealth of a person is health. The fact that the future of any state depends on the health of its people is an immutable truth that does not require proof. It is very important to lead a healthy lifestyle and exercise, so that the physiological state of a person is at the necessary level, and to promote life expectancy. The concept of “mass sport” was first proposed in 1919 by Baron Pierre De Coubertin, the founder of the International Olympic Movement. In the past, rich and free travelers were involved in sports. For 30 years, Coubertin worked to introduce bourgeois sports to the world. This article uses the “Mass Sports Questionnaire” (MS-2008) developed by the Federation of Mass Sports, as well as the abbreviated Turkish version of the “Healthy Lifestyle” scale (WHOQOL-BREF-TR) developed by the World Health Organization (1999). The students of Gazi University (Ankara, the capital of the Republic of Turkey, the largest, main port city of Turkey), Istanbul University (Istanbul) and Gumushkhane University (the city of Gumushkhane with moderate-low economic development) have participated in the research work. Respondent Information form contains the data of the respondent participating in the research work, such as gender, age, family income, personal income, and daily leisure time. The respondents were not selected for any specialties, the total number was 450 women and 695 men.

Keywords: Republic of Turkey, psychological situation, social relations, social environment, mass sports, healthy lifestyle, university students, correlation analysis.

References

- 1 Nazarbayev, N.A. (2012). «Qazaqstan-2050»: Strategiasy qalyptasqan memlekettiñ zhaña saiasi baǵyty. *Qazaqstan khalqyna zholdauy* [The strategy «Kazakhstan-2050» is a new political direction of the established state]. Address to the people of Kazakhstan/ Astana [in Kazakh].
- 2 Bora, S. (2014). Şehir ve köideki yaşam kalitesinin farklyǵy. *Genşlik spor dergisi*, 11, 10 [in Turkish].
- 3 World Health Organization. The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). (1997). *Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*.
- 4 Güler, D. *Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depression*. Uzmanlyk Tezi, Sağlık Bakanlyǵy.
- 5 Güler, D. (2006). *Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliǵi*. Ystanbul [in Turkish].

- 6 İlker, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ile Sağlıklı Yaşam Davranışı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Manisa, Türkiye [in Turkish].
- 7 Erkıral, C. (2014). Hemşirelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi / Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul [in Turkish].
- 8 Fidaner, H. (1999). *Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF* / 3P Journal, 2, 7, 23–40.
- 9 Oliver, M. (1997). *WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America, United States Version*, 5–31.