

¹Копжанов Г.Б.^а, ²Ермаханов Б.Ө., ³Искакова Л.М., ⁴Бахтиярова С.Ж.,
²Қуанышбаев Б.Ж.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

²Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

³SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан

⁴М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан

ЖОО СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ: ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ҰЙЫМЫ WHOQOL-BREF (KAZ) ШКАЛАСЫ КӨРСЕТКІШТЕРІН ТАЛДАУ

Копжанов Галымжан Балыкбаевич, Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы, Искакова Ляйла Маратовна, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович

ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы WHOQOL-BREF (Kaz) шкаласы көрсеткіштерін талдау

Андатпа. Мақалада студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктері Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының WHOQOL-BREF (KAZ) шкаласы негізінде талданды. Бұл құрал өмір сапасын кешенді бағалауға мүмкіндік береді: денсаулық жағдайын, дене белсенділігін, психологиялық тұрақтылықты, әлеуметтік қатынастарды және қоршаған ортаны. Аталған көрсеткіштер студенттердің өз денсаулығына көзқарасын, өзін-өзі сақтау дағдыларын және салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін сипаттайды. ЖОО-дағы оқу кезеңі олардың болашақ кәсіби және әлеуметтік бейімделуіне айтарлықтай әсер ететін шешуші кезең болып табылады. Осы уақытта қалыптасқан пайдалы әдеттер (спортпен шұғылдану, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту, эмоционалдық тұрақтылықты дамыту) өмір бойына сақталуы мүмкін. Талдау нәтижелері студенттердің өмір сапасын арттыруда психологиялық тұрақтылық пен әлеуметтік қолдаудың маңызы зор екенін көрсетті, сонымен қатар олардың дене белсенділігі мен тамақтану мәдениетінің жеткіліксіздігі анықталды. Алынған деректер университеттік білім беру жүйесінде студенттердің физикалық, психологиялық және әлеуметтік әлауқатын нығайтуға бағытталған бағдарламалар мен іс-шараларды әзірлеуге теориялық және практикалық негіз бола алады.

Түйін сөздер: WHOQOL-BREF (өмір сапасының шкаласы), өмір сапасы, дене белсенділігі, психологиялық тұрақтылық, әлеуметтік орта, салауатты өмір салты.

Копжанов Галымжан Балыкбаевич, Ермаханов Бағлан Омирзакулы, Искакова Ляйла Маратовна, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович

Формирование здорового образа жизни студентов вуза: анализ показателей шкалы Всемирной организации здравоохранения WHOQOL-BREF (Kaz)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни студентов вузов на основе анализа данных шкалы Всемирной организации здравоохранения WHOQOL-BREF (KAZ). Данный инструмент позволяет комплексно оценивать качество жизни, включая состояние здоровья, уровень физической активности, психологическую устойчивость, социальные отношения и условия среды. Эти показатели отражают отношение студентов к собственному здоровью, их навыки самосохранения и уровень сформированности здорового образа жизни. Период обучения в вузе является ключевым этапом, когда образ жизни оказывает значительное влияние на дальнейшую профессиональную и социальную адаптацию. Полезные привычки, выработанные в студенчестве (занятия спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, развитие эмоциональной стабильности), могут сохраняться на протяжении всей жизни. Результаты анализа показали, что психологическая устойчивость и социальная поддержка являются важными факторами повышения качества жизни студентов, несмотря на недостаточный уровень физической активности и несформированную культуру питания. Полученные данные могут служить теоретической и практической основой для разработки программ и мероприятий, направленных на укрепление физического, психологического и социального благополучия студентов в системе университетского образования.

Ключевые слова: WHOQOL-BREF (шкала качества жизни), качество жизни, физическая активность, психологическая устойчивость, социальная среда, здоровый образ жизни.

Kopzhanov Galymzhan, Yermakhanov Baglan, Iskakova Lyaila, Bakhtiyarova Sayagul, Kuanyshbayev Bakhytzhana

Formation of a healthy lifestyle among university students: analysis of the World Health Organization WHOQOL-BREF (Kaz) indicators

Abstract. The article examines the features of healthy lifestyle formation among university students based on the analysis of data from the World Health Organization's WHOQOL-BREF (KAZ) scale. This instrument provides a comprehensive assessment of quality of life, including health status, physical activity, psychological resilience, social relationships, and environmental conditions. These indicators reflect students' attitudes toward their own health, self-preservation skills, and the level of healthy lifestyle development. The university period is a crucial stage that significantly influences students' future professional and social adaptation. Healthy habits formed during this time – such as regular physical activity, balanced nutrition, avoidance of harmful behaviors, and emotional stability – may be maintained throughout life. The analysis revealed that psychological resilience and social support are key factors in improving students' quality of life, despite low levels of physical activity and insufficiently developed nutrition culture. The findings can serve as a theoretical and practical basis for designing programs and initiatives aimed at strengthening the physical, psychological, and social well-being of students within the university education system.

Key words: WHOQOL-BREF (quality of life scale), quality of life, physical activity, psychological resilience, social environment, healthy lifestyle.

Кіріспе. Қазіргі таңда қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуы, жастардың денсаулығы мен өмір сапасының жоғары болуы мемлекет үшін стратегиялық маңызды міндеттердің бірі болып отыр. Әсіресе жоғары оқу орындары – болашақ мамандарды дайындайтын, олардың өмірлік құндылықтары мен мәдениетін қалыптастыратын басты әлеуметтік институттардың бірі. Университет қабырғасында алған білім ғана емес, сонымен бірге салауатты өмір салты да студенттердің тұлғалық дамуына, кәсіби әлеуетін арттыруға және әлеуметтік бейімделуіне тікелей әсер етеді [1]. Салауатты өмір салты (СӨС) – адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған жүріс-тұрыс үлгісі. Оның құрамдас бөліктеріне дұрыс тамақтану, тұрақты дене белсенділігі, зиянды әдеттерден арылу, психологиялық тұрақтылықты дамыту, әлеуметтік қарым-қатынастарды оңтайлы қалыптастыру жатады. Жастар кезеңі – адам өмірінде маңызды кезең, себебі дәл осы шақта өмірлік әдеттер орнығып, болашақ өмір салтының негіздері қаланады. - жоғарғы оқу орны студенттері арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған WHOQOL-BREF сауалнамасы (KAZ нұсқасы) (қысқартылған өмір сапасын бағалау шкаласы) ЖОО білімгерлерінің салауатты өмір салтын ұстануы, дене, психологиялық, әлеуметтік және қоршаған орта факторлары негізінде өмір сапасын кешенді бағалауға мүмкіндік береді [2]. Бұл шкала арқылы студенттердің өмір салты мен денсаулығына қатысты субъективті қабылдауларын анықтау, олардың әл-ауқат деңгейіне әсер ететін негізгі факторларды айқындау, оларды ғылыми

тұрғыда түсіндіру мүмкіндігі артады. WHOQOL-BREF зерттеулері көрсеткендей, жастардың өмір сапасы көбіне әлеуметтік қолдау, дене белсенділігі, эмоционалдық тепе-теңдік және тұрмыс жағдайына байланысты болады. Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын қалыптастыру тек студенттердің жеке денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың оқу үлгерімін жақсартуға, кәсіби дайындық сапасын арттыруға, қоғамда белсенді әрі жауапты азамат болып қалыптасуына ықпал етеді. Университеттік ортадағы спорттық инфрақұрылым, денсаулыққа қатысты білім беру бағдарламалары, мәдени-бұқаралық іс-шаралар, психологиялық қолдау қызметтері жастардың өмір салтын дұрыс бағытта дамытуға жағдай жасайды. Зерттеу жұмысының нәтижелері еліміздегі студент жастардың салауатты өмір салтын ұстануына байланысты тәжірибелік материалдарды кеңейтіп, жастардың денсаулығы мен білім беру деңгейі мемлекет тарапынан жүзеге асырылатын бағдарламаларды толықтырып, жетілдіруге ғылыми негіз бола алады.

Зерттеудің өзектілігі – жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын ұстану деңгейін объективті бағалау, олардың өмір сапасына әсер ететін факторларды айқындау және осы мәліметтер негізінде білім беру жүйесінде денсаулықты нығайтуға бағытталған тиімді іс-шараларды ұйымдастыру қажеттілігімен түсіндіріледі [3].

Зерттеудің мақсаты – ЖОО студенттерінің өмір сапасын WHOQOL-BREF сауалнамасы негізінде бағалау, оған ықпал ете алатын негізгі факторларды анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1) Студенттердің өмір сүру сапасын дене, психологиялық, әлеуметтік, қоршаған орта домендері бойынша бағалау.

2) Өмір сүру сапасына әсер ететін салауатты өмір салтының негізгі факторларын талдау.

WHOQOL-BREF шкаласы студенттердің дене және психологиялық саулығын ғана емес, сонымен қатар олардың әлеуметтік қарым-қатынастарын, оқу және тұрмыс жағдайына қанағаттану деңгейін талдау арқылы болашақта қолдануға болатын ғылыми негізделген ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік береді. Сондықтан жоғары оқу орны студенттердің өмір сапасын зерттеу нәтижелері еліміздің білім беру саясаты мен жастар денсаулығын қорғау стратегиясын жетілдіруге, студенттер арасында салауатты өмір салтын кеңінен насихаттауға және олардың әлеуетін жан-жақты дамытуға маңызды үлес қоса алады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі әлемдік ғылымда да, қазақстандық зерттеулерде де ерекше маңызға ие болып отыр. Денсаулық – тек медициналық категория ғана емес, ол әлеуметтік, психологиялық және мәдени факторлармен тығыз байланысты күрделі ұғым ретінде қарастырылады [4]. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты «аурудың немесе әлсіздіктің болмауы ғана емес, толық дене, психикалық және әлеуметтік игіліктің күйі» деп анықтайды. Осыдан келіп, жастардың өмір салтын, олардың күнделікті жүріс-тұрысын зерттеу мәселесі өзектілігін арттырады. Ғылыми еңбектерде салауатты өмір салтының негізгі компоненттері кеңінен сипатталған. Көптеген шетелдік зерттеушілердің еңбектерінде жастардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы әлеуметтік орта мен өзіндік мотивацияға тікелей байланысты екендігі айқындалған. А.Бандураның әлеуметтік-танымдық теориясында денсаулыққа қатысты жүріс-тұрыс өзін-өзі тиімді басқару, үлгі алу және әлеуметтік қолдаудың ықпалымен қалыптасатыны дәлелденген. WHOQOL-BREF сауалнамасы көптеген елдерде тұрғындардың өмір сапасын бағалау үшін қолданылып келеді [5]. Оның басты артықшылығы – адамның субъективті қабылдауларына сүйене отырып, тәннің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта сияқты өлшемдерді кешенді түрде қамтуы. Мысалы, ДДСҰ ұсынған халықаралық зерттеулерде студенттердің өмір сапасына әсер ететін факторлардың ішінде психологиялық тұрақтылық пен әлеуметтік қарым-қатынастардың маңызы ерекше екендігі көрсетілген. Қазақстандық зерт-

теулерде де жастардың денсаулығы мен өмір салты мәселесіне назар аударылуда. Әлеуметтік медицина саласындағы еңбектерде студенттердің салауатты өмір салтын ұстану деңгейі олардың әлеуметтік жағдайына, оқу жүктемесіне, спорттық инфрақұрылымға қолжетімділігіне және жеке мотивациясына байланысты екендігі атап өтіледі. Кейбір зерттеулер жастар арасында дене белсенділігінің төмендігі, дұрыс тамақтану мәдениетінің жеткілікті деңгейде қалыптаспағаны, зиянды әдеттердің таралуы сияқты мәселелерді айқындаған. Бұл деректер жастардың өмір сапасын көтеру үшін университеттік деңгейде жүйелі бағдарламаларды қажет ететінін дәлелдейді. Психологиялық тұрғыдан алғанда, студенттердің өмір сапасы олардың эмоциялық тұрақтылығы мен стресс жағдайларын еңсере алу қабілетіне байланысты. Депрессия мен мазасыздық деңгейінің жоғары болуы жастардың жалпы өмір сапасына кері әсер ететіні туралы ғылыми дәлелдер жеткілікті [6]. Әсіресе, оқу процесіндегі жүктеме, емтихандық стресс және әлеуметтік бейімделу қиындықтары студенттердің психологиялық денсаулығына ықпал ететін негізгі факторлар болып саналады. Әлеуметтік қатынастарға байланысты жүргізілген зерттеулер студенттердің отбасынан, достарынан және оқу орнындағы әріптестерінен алатын қолдау деңгейі олардың өмір сапасын айтарлықтай арттыратынын көрсетеді. Қоғамдық іс-шараларға қатысу, студенттік ұйымдарға мүше болу, волонтерлік қызмет атқару жастардың өзін-өзі бағалауына және өмірден қанағаттану деңгейіне оң ықпал етеді. Қоршаған ортаның әсерін қарастырған еңбектерде студенттердің тұратын жері, оқу орындарының инфрақұрылымы, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігі, экологиялық жағдай сияқты факторлар да маңызды рөл атқаратыны дәлелденген. Бұл тұрғыдан алғанда, университеттерде салауатты өмір салтын қолдайтын ортаны құру (спорт кешендері, психологиялық көмек орталықтары, мәдени іс-шаралар ұйымдастыру) жастардың өмір сапасын жақсартуға тікелей ықпал етеді. Жалпы алғанда, әдебиеттерді талдау студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесінің көпқырлы екенін және оған дене, психологиялық, әлеуметтік әрі экологиялық факторлардың кешенді түрде әсер ететінін айқындады [7]. WHOQOL-BREF шкаласын пайдалану осы факторларды жүйелі түрде талдауға және студенттердің өмір сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

Әдістер мен материалдар. Бұл зерттеу жұмысы жоғары оқу орны студенттердің салау-

атты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктерін анықтау мақсатында жүргізілді. Зерттеу барысында негізгі өлшем құралы ретінде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының өмір сапасын бағалауға арналған қысқартылған сауалнамасы – WHOQOL-BREF (KAZ нұсқасы) пайдаланылды. Аталған сауалнама студенттердің өмір сапасын төрт негізгі домен бойынша кешенді түрде бағалауға мүмкіндік береді: дененің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта [8]. Сонымен қатар, жалпы өмір сапасы мен денсаулыққа қанағаттану деңгейі қосымша көрсеткіштер ретінде қарастырылды. Зерттеу нысаны ретінде 18–23 жас аралығындағы жоғары оқу орнының әртүрлі факультеттерінде оқитын студенттер тобы алынды. Зерттеуге ерікті түрде қатысу қағидасы сақталды, барлық қатысушыларға зерттеудің мақсаты мен нәтижелерін пайдалану шарттары түсіндірілді. Зерттеуге жалпы саны 200-ге жуық студент қамтылды, олардың ішінде ер және әйел жыныс өкілдері тең дәрежеде іріктелді. Іріктеу барысында кездейсоқ таңдау әдісі қолданылып, қатысушылардың жыныстық, жас ерекшелігі және оқу бағыты бойынша әртүрлі топтардан болуы қамтамасыз етілді. WHOQOL-BREF сауалнамасы 26 сұрақтан тұрады. Әр сұрақ Лайкерт шкаласы бойынша (1–5 балл аралығында) бағаланады, мұнда жоғары балл жақсырақ өмір сапасын білдіреді. Сауалнама нәтижелері ДДСҰ ұсынған әдістемелік нұсқаулыққа сәйкес өңделді: алдымен алынған мәліметтер кодталып, әр домен бойынша орташа көрсеткіштер есептелді [9]. Алынған деректер студенттердің өмір салтына, денсаулығына және әлеуметтік жағдайына байла-

нысты талданды. Зерттеу барысында деректерді жинақтау, өңдеу және талдау үшін статистикалық әдістер қолданылды. Сауалнама нәтижелерін сандық тұрғыдан өңдеу үшін Microsoft Excel және SPSS бағдарламалары пайдаланылды. Орташа арифметикалық көрсеткіштер, стандарттық ауытқулар, пайыздық үлестер есептеліп, көрсеткіштердің айырмашылықтарын бағалау үшін t-критерий, χ^2 -критерий және корреляциялық талдау жүргізілді. Бұл әдістер студенттердің өмір сапасының әртүрлі фактор-ларға тәуелділігін айқындауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, зерттеу барысында студенттердің өмір салтына қатысты қосымша деректер жинақталды. Арнайы әзірленген қосымша сауалнамада студенттердің дене белсенділігі деңгейі, тамақтану ерекшеліктері, зиянды әдеттердің болуы, ұйқы режимі, бос уақытты өткізу тәсілдері туралы сұрақтар қамтылды. Бұл мәліметтер WHOQOL-BREF нәтижелерін толықтыруға және алынған қорытындылардың нақтылығын арттыруға бағытталды. Зерттеудің этикалық қырына ерекше назар аударылды. Барлық қатысушылардың жеке мәліметтері құпия сақталды, нәтижелер тек ғылыми мақсатта пайдаланылды. Студенттердің ерікті қатысуы қамтамасыз етіліп, кез келген уақытта зерттеуге қатысудан бас тарту құқығы сақталды [10]. Жалпы алғанда, осы әдістемелік тәсілдер жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін жан-жақты бағалауға мүмкіндік берді. Алынған деректер студенттердің өмір сапасына әсер ететін негізгі факторларды анықтап, білім беру ұйымдарында денсаулыққа бағытталған бағдарламаларды әзірлеу үшін ғылыми негіз болып табылады.

1 кесте - Студенттердің WHOQOL-BREF көрсеткіштері

Домендер	Көрсеткіштердің орташа мәні	Стандарттық ауытқу	Минимум	Максимум
Дененің саулығы	3.8	0.7	2.1	4.9
Психологиялық жағдай	3.6	0.8	1.9	4.8
Әлеуметтік қатынастар	3.9	0.6	2.3	4.7
Қоршаған орта	3.7	0.7	2.0	4.6
Жалпы өмір сапасы	3.8	0.7	2.2	4.9

1-ші кестеде жоғары оқу орны студенттерінің өмір сапасын бағалау мақсатында қолданылған WHOQOL-BREF сауалнамасының нәтижелері жинақталған. Кестеде көрсетілген мәліметтер

төрт негізгі домен бойынша және жалпы өмір сапасы көрсеткіші негізінде берілген: дененің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта [11]. Әрбір до-

мен студенттердің өмір сапасының белгілі бір қыры мен олардың денсаулығына байланысты субъективті қабылдауын сипаттайды. Дененің саулығы домені студенттердің жалпы дене белсенділігі деңгейін, энергия қорын, ұйқы сапасын және күнделікті тұрмыстық міндеттерді орындау мүмкіндіктерін сипаттайды. Кестеде бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.8 болып анықталды, бұл студенттердің көпшілігінің дене жағдайын қанағаттанарлық деп бағалағанын көрсетеді. Стандарттық ауытқу 0.7-ге тең, яғни студенттердің арасында белгілі бір айырмашылық бар, алайда ол аса үлкен емес. Минималды мән 2.1, ал максималды 4.9, бұл студенттердің бір бөлігі дене жағдайын төмен бағаласа да, басым көпшілігі ортадан жоғары деңгейде екенін айғақтайды. Психологиялық жағдай домені эмоционалдық тұрақтылық, көңіл-күй, өз-өзіне қанағаттану және өмірлік мотивация сияқты аспектілерді қамтиды. Бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.6, стандарттық ауытқуы 0.8 болып тіркелген. Бұл студенттердің психологиялық жағдайы біршама тұрақсыз екенін және кейбірінде күйзеліс пен стресс деңгейінің жоғары болатынын білдіреді [12]. Минималды мән 1.9 болса, максималды көрсеткіш 4.8-ге жеткен, яғни бірқатар студенттер өз психологиялық жағдайын өте төмен бағалағанымен, басқалары жоғары деңгейде қабылдаған. Әлеуметтік қатынастар домені студенттердің достарымен, отбасымен, оқытушылармен және құрдастарымен қарым-қатынас сапасын сипаттайды. Орташа мән 3.9-ға тең болып, басқа домендермен салыстырғанда ең жоғары көрсеткіштердің бірі болды. Бұл студенттердің көпшілігі әлеуметтік қолдауға ие екенін және олардың қарым-қатынас дағдылары қалыптасқанын көрсетеді. Стандарттық ауытқу 0.6 болғандықтан, бұл саладағы айырмашылық

деңгейі шамалы. Минималды мән 2.3 болса, максималды 4.7-ге тең, яғни кейбір студенттердің әлеуметтік байланысы жеткіліксіз болғанымен, басым бөлігі бұл көрсеткішті жоғары бағалаған. Қоршаған орта домені студенттердің тұрмыс жағдайына, оқу орнының инфрақұрылымына, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігіне, сондай-ақ экологиялық факторларға қанағаттану деңгейін сипаттайды. Орташа мән 3.7 болып анықталды, стандарттық ауытқу 0.7-ге тең. Бұл студенттердің қоршаған ортаға қанағаттануы біркелкі емес екенін, кейбір жағдайларда тұрмыс немесе инфрақұрылым мәселелері олардың өмір сапасына әсер ететінін байқатады. Минималды көрсеткіш 2.0 болса, максималды 4.6 деңгейінде тіркелген. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші барлық домендердің нәтижелерін біріктіріп, студенттердің өз өміріне және денсаулығына деген жалпы қанағаттану деңгейін көрсетеді [13]. Бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.8, стандарттық ауытқуы 0.7 болды. Нәтижелер студенттердің көпшілігінің өмір сапасын ортадан жоғары деңгейде бағалағанын көрсетсе де, белгілі бір бөлігі төмен деңгейдегі қанағаттануды білдірген. Осы кестенің нәтижелерін талдау негізінде студенттердің өмір сапасы ең жоғары деңгейде әлеуметтік қатынастарда көрініс тапқанын, ал ең әлсіз тұстары психологиялық тұрақтылықта байқалғанын айтуға болады. Бұл мәліметтер университеттік деңгейде психологиялық қолдау бағдарламаларын күшейтудің, студенттерді стрессті басқару әдістеріне үйретудің және спорттық-бұқаралық іс-шараларды дамытудың өзектілігін айқындайды. Сонымен бірге, әлеуметтік қолдау тетіктерін сақтау және дамыту студенттердің өмір сапасын арттырудың маңызды бағыты болып табылады.

2 кесте - Студенттердің өмір салтына қатысты қосымша деректер

Өмір салты көрсеткіштері	Иә (%)	Жоқ (%)
Тұрақты спортпен шұғылданады	42	58
Күніне кемінде 3 рет дұрыс тамақтанады	37	63
Зиянды әдеттерден (шылым, алкоголь) бас тартқан	55	45
Ұйқы режимі тұрақты (7-8 сағат)	48	52
Бос уақытын мәдени-спорттық іс-шараларға арнайды	44	56

2-ші кестеде жоғары оқу орны студенттерінің өмір салтына қатысты қосымша деректері

жинақталған. Кестеде көрсетілген мәліметтер студенттердің спортпен шұғылдануы, дұрыс

тамақтану дағдылары, зиянды әдеттерден арылуы, ұйқы режимін сақтау және бос уақытты тиімді пайдалану сияқты негізгі көрсеткіштерді қамтиды [14]. Бұл деректер студенттердің салауатты өмір салтына бейімділігін және олардың күнделікті жүріс-тұрыс ерекшеліктерін сипаттайды. Бірінші көрсеткіш – тұрақты спортпен шұғылдану деңгейі. Зерттеу нәтижесінде студенттердің тек 42 %-ы спортпен жүйелі түрде айналысатынын, ал 58%-ының спортты күнделікті өмір салтына енгізбегенін көрсетті. Бұл мәлімет жастардың дене белсенділігінің төмен деңгейде қалып отырғанын және университет деңгейінде спорттық іс-шаралар мен инфрақұрылымды дамыту қажеттігін білдіреді. Екінші көрсеткіш – дұрыс тамақтану дағдылары. Студенттердің 37 %-ы күніне кемінде үш рет дұрыс тамақтанатынын айтса, 63 %-ы бұл талапты орындамайтынын көрсетті. Бұл студенттердің басым бөлігінде тамақтану мәдениеті жеткілікті деңгейде қалыптаспағанын, ал дұрыс тамақтанудың жетіспеуі олардың жалпы денсаулығы мен оқу үлгеріміне кері әсер етуі мүмкін екенін айғақтайды. Үшінші көрсеткіш зиянды әдеттерден бас тарту деңгейіне қатысты. Студенттердің 55 %-ы шылым шегу, алкоголь қолдану сияқты зиянды әдеттерден бас тартқанын мәлімдеді. Дегенмен, қалған 45%-ында әлі де осындай әдеттердің сақталуы олардың денсаулық мәдениеті әлі де толық деңгейде қалыптаспағанын көрсетеді. Бұл фактор студент жастардың денсаулыққа қатысты санасын арттыру бағытында қосымша профилактикалық жұмыстардың қажеттілігін айқындайды. Төртінші көрсеткіш – ұйқы режимі. Студенттердің 48 %-ы тәулігіне 7–8 сағат тұрақты ұйықтайтынын, ал 52 %-ының ұйқы тәртібі тұрақсыз екенін көрсетті [15]. Бұл оқу жүктемесі, әлеуметтік факторлар немесе жеке өмір салтына байланысты болуы мүмкін. Ұйқының жеткіліксіздігі студенттердің психологиялық жағдайына, оқу үлгеріміне және жалпы денсаулығына кері ықпал ететіні белгілі. Бесінші көрсеткіш студенттердің бос уақытын өткізу ерекшеліктеріне қатысты. Қатысушылардың 44 %-ы бос уақытын мәдени және спорттық іс-шараларға арнайтынын айтса, 56 %-ы мұндай іс-шараларға сирек қатысады немесе мүлде қатыспайды. Бұл жастардың белсенді әлеуметтік өмірге араласу деңгейі төмен екенін көрсетеді, ал мұндай іс-шараларға қатысу олардың әлеуметтік байланыстарын нығайтып, психологиялық тұрақтылығын арттыруға мүмкіндік берер еді. Жалпы алғанда, кестедегі нәтижелер студенттердің өмір салты әртүрлі деңгейде қалыптасқанын көрсетеді. Студенттердің бір бөлігі салауатты өмір

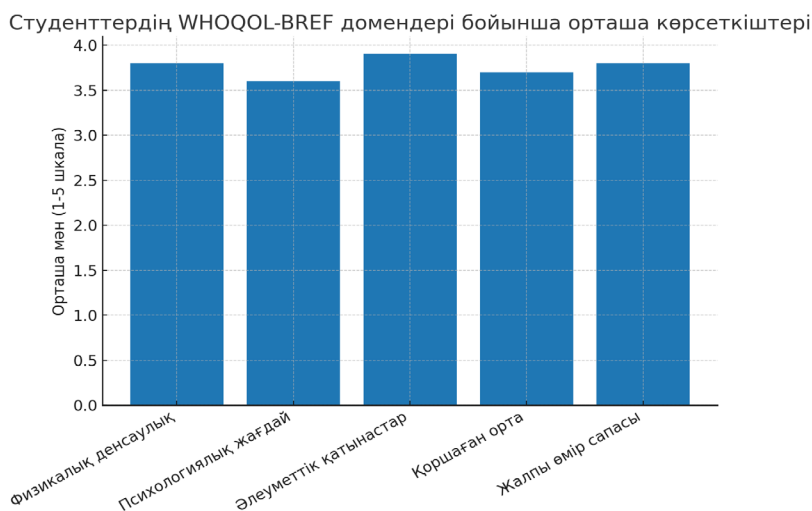
салтының маңызды қағидаларын ұстанса, басым көпшілігі спортпен жүйелі түрде айналыспайды, дұрыс тамақтану режимін сақтамайды және бос уақытын тиімді пайдалана бермейді [16]. Бұл университеттерде студенттерге арналған спорттық-бұқаралық жұмыстарды күшейту, денсаулық мәдениетін насихаттау, психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіру және мәдени-әлеуметтік іс-шараларды ұйымдастырудың өзектілігін айқындайды.

Нәтижелер. Зерттеу нәтижелері жоғары оқу орны студенттерінің өмір сапасы мен салауатты өмір салтын ұстану деңгейінің әртүрлілігін айқын көрсетті. WHOQOL-BREF сауалнамасының төрт негізгі домені бойынша алынған мәліметтер студенттердің өмір салтының қыр-сырын жан-жақты сипаттап берді. Дененің саулығы доменінің орташа көрсеткіші 3.8 деңгейінде қалыптасты [17]. Бұл студенттердің көпшілігі өзінің дене жағдайын қанағаттанарлық деп бағалайтынын білдіргенімен, стандарттық ауытқудың 0.7 болуы студенттердің арасында айтарлықтай айырмашылық бар екенін байқатты. Кейбір респонденттерде дене белсенділігінің жеткіліксіздігі немесе денсаулыққа байланысты проблемалардың кездесетіні анықталды. Психологиялық жағдай доменінде орташа көрсеткіш 3.6 болып шықты. Бұл студенттердің психологиялық саулығы тұрақсыз екенін, әсіресе оқу процесіндегі стресс пен эмоционалдық жүктеменің олардың өмір сапасына әсер ететінін көрсетті. Кейбір студенттердің бұл домен бойынша төмен мән беруі олардың күйзеліске бейімділігін немесе мотивацияның жеткіліксіздігін айқындайды. Бұл көрсеткіш жоғары оқу орындарында психологиялық қолдау қызметтерін дамыту қажеттігін дәлелдейді. Әлеуметтік қатынастар доменінің көрсеткіші ең жоғары – 3.9 болып тіркелді. Бұл студенттердің басым көпшілігі әлеуметтік қолдауға ие екенін, отбасымен, достарымен және оқу орнындағы құрдастарымен байланыстары жақсы екенін көрсетті. Әлеуметтік қатынастардың өмір сапасына ықпалы зор екені белгілі, себебі бұл фактор психологиялық тұрақтылыққа, мотивацияға және жалпы өмірге қанағаттану деңгейіне тікелей әсер етеді. Дегенмен, төмен мәндер берген студенттердің бар болуы олардың әлеуметтік оқшаулану проблемасына ұшырауы мүмкін екенін байқатты. Қоршаған орта доменінде орташа көрсеткіш 3.7 деңгейінде қалыптасты [18]. Бұл студенттердің оқу орнының инфрақұрылымына, спорттық және мәдени нысандарға қанағаттану деңгейінің әртүрлі екенін көрсетті. Кейбір студенттер университеттің жағдайын қолайлы деп

бағаласа, басқалары тұрмыс немесе инфрақұрылым мәселелеріне байланысты төмен қанағаттану білдірген. Бұл деректер білім беру мекемелерінде студенттердің өмір сүру жағдайын жақсартуға бағытталған жұмыстарды күшейту қажеттігін дәлелдейді. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші 3.8 болып шықты. Бұл студенттердің басым көпшілігі өзінің өміріне және денсаулығына ортадан жоғары деңгейде қанағаттанатынын білдіреді. Дегенмен, бірқатар студенттердің төмен көрсеткіш беруі олардың салауатты өмір салтын ұстанудағы әлсіз тұстарын көрсетіп отыр. Қосымша сауалнама нәтижелері студенттердің өмір салтына қатысты бірқатар проблемаларды анықтады. Зерттеу барысында студенттердің тек 42 %-ы ғана тұрақты түрде спортпен айналысатынын, ал 58 %-ының дене белсенділігін жеткілікті деңгейде сақтамайтынын белгілі болды. Дұрыс тамақтану дағдысын 37 % ғана орындаса, 63 %-ы бұл қағиданы сақтамайтынын көрсетті. Бұл фактор жастардың денсаулығына кері әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, 55 % студент зиянды әдеттерден арылғанын айтса, қалған 45 %-ында бұл әдеттердің сақталуы жастар арасында профилактикалық жұмыстардың жеткіліксіздігін дәлелдейді. Ұйқы режимін сақтау

деңгейі де орташа нәтижелер көрсетті: 48 % студент 7–8 сағат тұрақты ұйықтайтынын айтса, 52 %-ының ұйқысы тұрақсыз екені анықталды. Бұл оқу жүктемесі мен жеке өмір салтына байланысты болуы мүмкін [19]. Ал бос уақытты тиімді пайдалану тұрғысынан 44 % студент мәдени және спорттық іс-шараларға қатысатынын көрсетсе, 56 % бұл шараларға сирек қатысады. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің өмір сапасы ең жоғары деңгейде әлеуметтік қолдау мен қарым-қатынаста көрінетінін, ал ең әлсіз тұсы психологиялық тұрақтылық пен дене белсенділігі екенін көрсетті.

Талқылау. Бұл зерттеу жоғары оқу орындарында студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған жүйелі бағдарламалар қажет екенін айқындайды. Университеттерде спорттық инфрақұрылымды дамыту, дұрыс тамақтануды насихаттау, психологиялық көмек орталықтарын ұйымдастыру және мәдени-бұқаралық шараларды жандандыру студенттердің өмір сапасын арттыруға ықпал етеді. Сонымен бірге, мемлекеттік деңгейде жастар саясаты шеңберінде денсаулықты сақтау мен нығайтуға арналған жобаларды іске асырудың маңыздылығы байқалды.



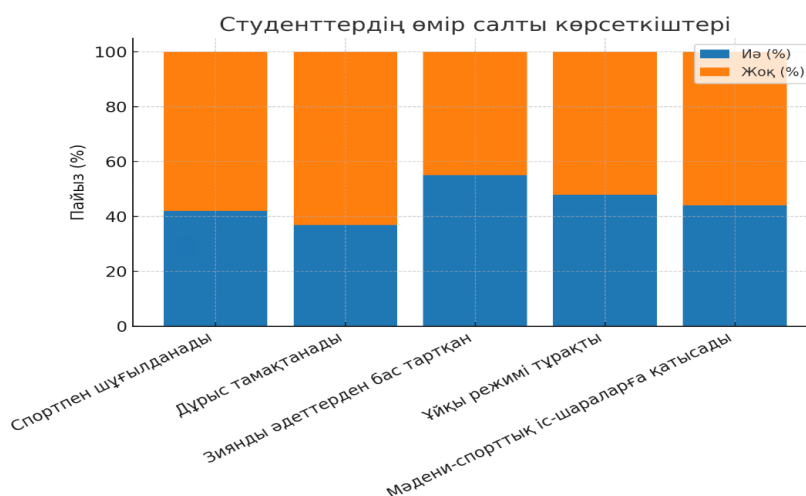
1 сурет - Студенттердің WHOQOL-BREF домендері бойынша орташа көрсеткіштері

1-ші суретте студенттердің WHOQOL-BREF сауалнамасы негізінде анықталған өмір сапасының негізгі домендері бойынша орташа көрсеткіштері көрсетілген. Бұл диаграмма студенттердің дене, психологиялық, әлеуметтік және қоршаған орта жағдайына

қатысты субъективті қабылдауларын көрнекі түрде бейнелейді. Дененің саулығы көрсеткіші орташа есеппен 3.8 деңгейінде қалыптасты [20]. Бұл студенттердің көпшілігінің өзінің жалпы дене жағдайына, белсенділігіне, энергиясына және күнделікті іс-әрекеттерді орын-

дау қабілетіне қанағаттанатынын білдіреді. Дегенмен, бұл көрсеткіштің идеалды деңгейге жетпеуі студенттердің бір бөлігінің дене белсенділігін жеткілікті деңгейде сақтамағанын көрсетеді. Психологиялық жағдай доменінің орташа көрсеткіші 3.6 болды, яғни басқа көрсеткіштерге қарағанда төмендеу деңгейде тіркелді. Бұл студенттердің эмоционалдық тұрақтылығында, көңіл-күйінде және мотивациясында белгілі бір қиындықтар бар екенін байқатады. Оқу процесіндегі стресс, емтихандық жүктеме және әлеуметтік бейімделу факторлары олардың психологиялық жағдайына ықпал ететіні анық. Әлеуметтік қатынастар доменінің орташа көрсеткіші ең жоғары деңгейде – 3.9 болып тіркелді. Бұл студенттердің басым көпшілігінің әлеуметтік қолдауға ие екенін, отбасымен, достарымен және оқу орнындағы құрбыларымен байланыстарының жақсы екенін көрсетеді. Бұл көрсеткіш студенттердің өмір сапасының ең мықты жағы болып саналады, өйткені әлеуметтік қолдау эмоционалдық тепе-теңдікті сақтауға және өмірге қанағаттану деңгейін арттыруға ықпал етеді.

Қоршаған орта доменінің көрсеткіші орта есеппен 3.7 деңгейінде болды. Бұл студенттердің тұрмыс жағдайы, оқу орнының инфрақұрылымы, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігі, сондай-ақ экологиялық факторларға қанағаттану деңгейінің орташа екенін көрсетті. Кейбір студенттердің бұл көрсеткішті төмен бағалауы олардың тұрмыс-тіршілігі мен оқу ортасындағы қолайсыздықтармен байланысты болуы мүмкін. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші 3.8 деңгейінде анықталды. Бұл студенттердің көпшілігі өз өміріне және денсаулығына қанағаттанғанымен, бәрінде бірдей жоғары деңгейде емес екенін білдіреді. Жалпылай алғанда, диаграмма студенттердің өмір сапасы көрсеткіштерінің біршама тұрақты екенін, ең жоғары деңгейдің әлеуметтік қатынастарда байқалғанын, ал ең әлсіз тұстың психологиялық тұрақтылықта екенін анық көрсетті. Бұл мәліметтер университеттік деңгейде психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіру, спорттық белсенділікті арттыру және студенттердің өмір сапасын жақсартуға бағытталған шараларды қолға алудың маңыздылығын айқындайды.



2 сурет - Студенттердің өмір салты көрсеткіштері

2-ші суретте студенттердің өмір салтына қатысты негізгі көрсеткіштері пайыздық үлесте берілген. Бұл мәліметтер студенттердің спортпен шұғылдануы, дұрыс тамақтану дағдылары, зиянды әдеттерден арылуы, ұйқы режимін сақтау және бос уақытын тиімді пайдалану сияқты маңызды аспектілерін сипаттайды. Диаграмма мәліметтері бойынша, студенттердің тек 42 %-ы ғана тұрақты түрде спортпен шұғылданатынын, ал 58 %-ы бұл әдетті қалыптастырмағанын көрсетті.

Бұл жастар арасында дене белсенділігінің жеткіліксіз деңгейде екенін байқатады. Дене шынықтырумен айналысудың төмендігі олардың денсаулығына және жалпы өмір сапасына кері әсер етуі мүмкін. Дұрыс тамақтану дағдылары да жеткілікті деңгейде қалыптаспағаны анықталды: студенттердің тек 37 %-ы күніне кемінде үш рет дұрыс тамақтанады, ал 63 %-ы бұл талапты сақтамайды. Бұл көрсеткіш дұрыс тамақтанудың мәдениеті мен оның денсаулық үшін маңыздылығы

туралы білімнің жеткіліксіздігін білдіреді. Зиянды әдеттерге келсек, студенттердің 55 %-ы шылым шегу, алкоголь тұтыну сияқты зиянды әрекеттерден бас тартқанын айтқанымен, қалған 45 %-ының бұл әдеттерден толық арылмағаны байқалды. Бұл фактор жастар арасында профилактикалық және ағартушылық жұмыстарды күшейту қажеттілігін айқындайды. Ұйқы режимін сақтау бойынша нәтижелер де орташа деңгейде: студенттердің 48 %-ы ғана тәулігіне 7–8 сағат тұрақты ұйықтайды, ал 52 %-ының ұйқысы тұрақсыз екені анықталды. Бұл оқу жүктемесі, әлеуметтік белсенділік және өмір салтына байланысты болуы мүмкін. Ұйқының жеткіліксіздігі студенттердің психологиялық жағдайына, оқу үлгеріміне және жалпы денсаулығына кері әсер ететіні белгілі. Бос уақытты тиімді пайдалану тұрғысынан алғанда, студенттердің 44 %-ы ғана мәдени және спорттық іс-шараларға белсене қатысатынын айтса, 56 %-ы бұл шараларға сирек немесе мүлде қатыспайтынын көрсеткен. Бұл жастардың әлеуметтік белсенділігі жеткіліксіз екенін және олардың әлеуметтену мүмкіндіктерін толық пайдаланбай отырғанын білдіреді. Жалпылай алғанда, диаграмма студенттердің өмір салты біркелкі қалыптаспағанын және көптеген бағыттарда жетілдіруді қажет ететінін көрсетті. Негізгі әлсіз тұстар – спортпен жүйелі айналыспау, дұрыс тамақтанудың сақталмауы және мәдени-спорттық іс-шараларға қатысудың төмендігі. Бұл мәліметтер жоғары оқу орындарында студенттер арасында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды ұйымдастырудың, спорттық инфрақұрылымды дамытудың және салауатты өмір салтын насихаттаудың қажеттілігін дәлелдейді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу нәтижелері жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын ұстану деңгейі әрқелкі екенін, олардың өмір сапасы белгілі бір факторларға тәуелді түрде қалыптасатынын айқын көрсетті. WHOQOL-BREF сауалнамасының нәтижелері бойынша студенттердің дененің саулығы орташа деңгейде бағаланды, бұл олардың күнделікті өмірде белсенділік танытатынын, бірақ барлығы бірдей жүйелі түрде спортпен шұғылданбайтынын білдіреді. Психологиялық жағдай доменінде көрсеткіштердің төменірек болуы студенттердің эмоционалдық тұрақтылығында қиындықтардың бар екенін, стрессті еңсеру қабілетінің жеткілікті деңгейде дамымағанын көрсетті. Әлеуметтік қатынастар доменінің ең жоғары мән алуы студенттердің өз ортасында қолдау табатынын және қарым-қатынас дағдылары жақсы дамығанын айқындады. Қоршаған ортаға қатысты орта-

ша көрсеткіштердің болуы студенттердің оқу орнындағы инфрақұрылымға, тұрмыс жағдайына және мәдени-спорттық мүмкіндіктерге қатысты қанағаттану деңгейінің әртүрлі екенін байқатты. Жалпы өмір сапасы бойынша орташа мәннің 3.8 деңгейінде тіркелуі студенттердің басым көпшілігінің өз өміріне қанағаттанатынын, бірақ бұл көрсеткішті арттыру үшін қосымша шаралардың қажетті екенін дәлелдейді. Қосымша сауалнама нәтижелері студенттердің өмір салтында бірқатар мәселелердің бар екенін нақтылап берді. Студенттердің басым көпшілігі спортпен жүйелі түрде айналыспайды, дұрыс тамақтану мәдениеті төмен деңгейде, ұйқы режимі тұрақсыз, ал бос уақытын тиімді пайдалану мүмкіндіктерін толық қолданбай отыр. Бұл жағдай олардың дене және психологиялық денсаулығына, оқу үлгеріміне және жалпы өмір сапасына кері әсер етуі ықтимал. Сонымен қатар, зиянды әдеттердің едәуір бөлігінде әлі де сақталуы жастар арасында профилактикалық шараларды күшейтудің маңыздылығын көрсетеді. Жалпы алғанда, зерттеу студенттердің өмір сапасын арттыру және салауатты өмір салтын қалыптастыру университеттік деңгейде кешенді тәсілді қажет ететінін дәлелдейді. Бұл бағытта университеттер спорттық инфрақұрылымды дамытуға, мәдени-бұқаралық шараларды жүйелі түрде ұйымдастыруға, психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіруге ерекше назар аударуы тиіс. Сонымен қатар, дұрыс тамақтану мәдениетін насихаттау, студенттердің ұйқы және демалыс режимін қалыптастыруға жағдай жасау, зиянды әдеттердің алдын алу бойынша тәрбиелік жұмыстар жүргізу маңызды. Зерттеу нәтижелері жастардың өмір сапасын жақсарту тек жеке деңгейдегі әдеттерді өзгертумен шектелмей, сонымен бірге білім беру ортасында қолайлы жағдай жасауды, денсаулықты қорғауға бағытталған мемлекеттік бағдарламалар мен жастар саясатын тиімді іске асыруды қажет ететінін көрсетті. Университеттік деңгейде студенттердің салауатты өмір салтын қолдау бойынша атқарылатын жұмыстар олардың дене және психологиялық денсаулығын нығайтуға, әлеуметтік белсенділігін арттыруға және болашақ кәсіби өмірге жан-жақты даяр болуына ықпал етеді.

Қаржыландыру туралы ақпарат. Мақала ҚР ҒЖБМ «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы WHOQOL-BREF (KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жеке тіркеу номері: AP19676522) тақырыбындағы гранттық қаржыландыру жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF> (қолданылған күні: 2.08.2025).
- 2 Skevington S.M., Lotfy M., O'Connell K.A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group // *Quality of Life Research*. - 2004. - Vol. 13. - №2. - pp. 299-310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
- 3 The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment // *Psychological Medicine*. - 1998. - Vol. 28. - №3. - pp. 551-558. DOI: 10.1017/s0033291798006667.
- 4 Беккер Г. Поведение человека: экономический подход. - М.: ГУ ВШЭ, 2003. - 152 с.
- 5 Бандура А. Теория социального научения. - СПб.: Евразия, 2000. - 36 с.
- 6 Rosenstock I.M. The Health Belief Model and preventive health behavior. - Washington: Health Education Monographs, 1974. - pp. 354-386.
- 7 Назарова И.Б. Качество жизни и здоровье молодежи: социологический анализ. - М.: Наука, 2019. - 10 с.
- 8 Сейтқасымов Р. Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты негіздері. - Алматы: Қазақ университеті, 2017. - 20 с.
- 9 Жұмабекова А., Әбілдаев Ж. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы әлеуметтік факторлар // ҚР БҒМ Хабаршысы. - 2021. - №2. - Б. 39.
- 10 Каримова Г. Университет студенттерінің денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастыру // Қазақстан жоғары мектебі. - 2020. - №2. - Б. 11-13.
- 11 Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. - 1999. - Vol. 125. - №2. - pp. 276-279. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- 12 Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. - 2000. - №55(1). - pp. 68-70. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- 13 Павлова И.В. Психологические факторы формирования здорового образа жизни студентов // *Вестник психологии и педагогики*. - 2018. - №3. - С. 23-27.
- 14 Сатиева Ш.С. Қазіргі студент жастарды психологиялық сүйемелдеу қажеттілігі мәселелері аңдатпа // *Вестник КазНПУ им. Абая. Серия Психология*. - 2022. - №7. - С. 33-35.
- 15 Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. - Oxford: Oxford University Press, 2005. - 376 p.
- 16 Sarafino E.P. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. - New York: John Wiley & Sons, 2012. - 528 p.
- 17 Абишев Ж.Б., Сейлханова Ж.А. Оқушыларды денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлау // *In The World Of Science and Education*. - 2024. - №20. - Б. 16-19.
- 18 Global recommendations on physical activity for health. - Geneva: WHO, 2010. - 58 p. ISBN 978-92-4-159997-9.
- 19 Health at a Glance: OECD Indicators - Paris: OECD Publishing. - 2021. - pp. 142-145. DOI: 10.1787/ae3016b9.
- 20 Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2020 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы. https://gkb7.kz/docs/memleketik_bagdarlama_0.pdf (қолданылған күні: 3.08.2025).

References

- 1 WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF> (қолданылған күні: 2.08.2025).
- 2 Skevington S.M., Lotfy M., O'Connell K.A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group // *Quality of Life Research*. - 2004. - Vol. 13. - №2. - pp. 299-310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
- 3 The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment // *Psychological Medicine*. - 1998. - Vol. 28. - №3. - pp. 551-558. DOI: 10.1017/s0033291798006667.
- 4 Bekker G. Povedenie cheloveka: jekonomicheskij podhod. - M.: GU VShJe, 2003. - 152 c.
- 5 Bandura A. Teorija social'nogo naucheniya. - SPb.: Evrazija, 2000. - 36 s.
- 6 Rosenstock I.M. The Health Belief Model and preventive health behavior. - Washington: Health Education Monographs, 1974. - pp. 354-386.
- 7 Nazarova I.B. Kachestvo zhizni i zdorov'e molodezhi: sociologicheskij analiz. - M.: Nauka, 2019. - 10 s.
- 8 Sejtqasymov R. Dene tarbiesi zhane salauatty omir salty negizderi. - Almaty: Kazak universiteti, 2017. - 20 s.
- 9 Zhymabekova A., Abildaev Zh. Zhastardyn salauatty omir saltyn kalypbastyrudary aleumettik faktorlar // ҚР БҒМ Хабаршысы. - 2021. - №2. - Б. 39.
- 10 Karimova G. Universitet studentteriniń densaulıǵy men salauatty omir saltyn kalypbastyrıu// Kazakstan zhorary mektebi. - 2020. - №2. - Б. 11-13.
- 11 Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. - 1999. - Vol. 125. - №2. - pp. 276-279. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- 12 Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. - 2000. - №55(1). - pp. 68-70. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- 13 Pavlova I.V. Psihologicheskie faktory formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov // *Vestnik psihologii i pedagogiki*. - 2018. - №3. - С. 23-27.
- 14 Satieva Sh.S. Qazirgi student zhastardy psihologijalyk syjemeldeu qazhettiligi maseleleri andatpa // *Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya Psihologija*. - 2022. - №7. - С. 33-35.
- 15 Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. - Oxford: Oxford University Press, 2005. - 376 p.
- 16 Sarafino E.P. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. - New York: John Wiley & Sons, 2012. - 528 p.
- 17 Abishev Zh.B., Sejlhanova Zh.A. Okushylardy densaulıq madenietin kalypbastyrura dajarlau // *In The World Of Science and Education*. - 2024. - №20. - Б. 16-19.

- 18 Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010. – 58 p. ISBN 978-92-4-159997-9.
- 19 Health at a Glance: OECD Indicators – Paris: OECD Publishing. – 2021. – pp. 142-145. DOI 10.1787/ae3016b9.
- 20 Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2020 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы. https://gkb7.kz/docs/memlekettik_bagdarlama_0.pdf (қолданылған күні: 3.08.2025).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Копжанов Галымжан Балыкбаевич – дене шынықтыру және спорт саласының докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184	Автор для корреспонденции (первый автор) Копжанов Галымжан Балыкбаевич – докторант в области физической культуры и спорта, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184	The Author for Correspondence (The First Author) Kopzhanov Galymzhan – senior lecturer, doctoral student, Kazakh Academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184
---	---	--

Мақала түскен күні: 27.08.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 19.09.2025