

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА

С каждым годом здоровье человека становится всё более важной для изучения темой. Вследствие ухудшения экологии стран, развития технологий, не требующих от человека активной физической деятельности, распространения культуры быстрого питания здоровье человека терпит изменения не в лучшую сторону. Ухудшение здоровья в первую очередь сказывается на самочувствии человека: возникают проблемы со сном, увеличиваются боли в теле, ухудшается память, склонность к стрессовому состоянию и многое другое. Именно поэтому общество становится всё более заинтересованным в своём здоровье.

Здоровье является совокупностью различных факторов. На 50% уровень здоровья зависит от индивидуального образа жизни, на 25% – от влияния окружающей среды, на 15% – от наследственности и на 10% – от качества медицинского обслуживания [1]. Так как самочувствие не равно здоровью, а лишь отражение его изменений, то есть вероятность, что при изменении образа жизни самочувствие будет сильнее изменяться, чем под влиянием других факторов.

Следовательно, исходя из вышеизложенного, выдвигается несколько гипотез:

– самочувствие человека как минимум на 50% зависит от образа жизни.

– здоровый образ жизни положительно влияет на общее самочувствие человека.

Здоровый образ жизни – это не только поддержание физической формы и здоровое питание, но ещё и поддержание психоэмоционального состояния, умение распределять нагрузку и выделять время на отдых.

Актуальность данной темы состоит в том, что на сегодняшний день всё больше людей наблюдают у себя ухудшения в самочувствии. Множество людей жалуются на ухудшение памяти, боли в теле, стресс и другие подобные проблемы.

Основным методом статистического исследования является анкетирование, которое было проведено среди 41 жителя Караганды.

Цель данного исследования – показать взаимосвязь между самочувствием человека и образом жизни.

Согласно результатам анкетирования можно предоставить следующие данные:

• Факторы, наиболее влияющие на самочувствие:

Образ жизни – 78,1%

Влияние окружающей среды – 19,5%

Качество медицинского обслуживания – 2,4%

Наследственность – 0%

• Улучшение самочувствия при переходе на здоровое питание:

Положительный ответ – 73,2%

• Внедрение любого из элементов здорового образа жизни заставляет чувствовать себя лучше в эмоциональном плане:

Положительный ответ – 95,1%

• Улучшение самочувствия при соблюдении режима дня:

Положительный ответ – 90,2%

• Улучшение самочувствия после физических нагрузок:

Положительный ответ – 92,7%

Проведённое нами исследование подтверждает выдвинутые гипотезы. Образ жизни набрал 78,1% голосов как фактор, наиболее способствующий изменению самочувствия, что на 28,1% выше, чем в качестве фактора, влияющего на здоровье. Наименее влияющим на самочувствие человека, по мнению респондентов, оказалось качество медицинского обслуживания, и вовсе не влияющим – наследственность. Также следует обратить внимание на положительное влияние здорового образа жизни на общее самочувствие человека, которое

оценивается опрашиваемыми в диапазоне между 73,2% и 95,1%. Даже при введении лишь одного элемента здорового образа жизни самочувствие у 95,1% опрашиваемых будет улучшено.

Что касательно самочувствия опрашиваемых за последнее время, большинство, а именно 60,1%, ответили, что не полностью удовлетворены, в то время как прекрасно себя ощущают лишь 34,1%, а ужасно чувствуют 5,8%. Это связано с ведением не полностью здорового образа жизни, либо с его отсутствием – только 17,1% ответили «да» с полной уверенностью, что ведут здоровый образ жизни. «Скорее да» набрал 51,2% голосов, «скорее нет» – 22%, «нет, но хочу» – 9,7%. Каждое утро зарядку делают только лишь 14,6% участников опроса, несколько раз в неделю – 29,3%, пару раз в месяц – 34,1%, и не делают никогда – 22%.

Люди, отказывающиеся от зарядки, либо же делающие её редко, часто страдают от нервной возбудимости, испытывают хроническую усталость, имеют пониженную энергичность. Также из-за нехватки физической активности мозгу становится сложно создавать новые нейронные связи и, как следствие, ухудшается общая работоспособность мозга, возникают проблемы с памятью. В многолетних исследованиях показано, что оптимальным является тренировочный режим 3 раза в неделю на протяжении жизни — он позволяет отодвинуть развитие когнитивных нарушений по сравнению с людьми, которые не занимались спортом. А вот нерегулярные занятия 1 раз в неделю, согласно исследованиям, не дают никаких преимуществ [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что образ жизни сильно коррелирует с самочувствием человека. Любое изменение в индивидуальном образе жизни будет напрямую отражаться на самочувствии человека.

Литература

1. Азимова М. К. и др. Факторы, определяющие здоровье человека // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. – 2020. – Т. 24.

Еремина К.В., 4 курс (Карагандинский университет Букетова)
Научный руководитель - Атабаева А.К, PhD, ассистент профессора

АНАЛИЗ РЕНТАБЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ В ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время, в условиях рыночных отношений, основой процветания предприятия служит его финансовая устойчивость вследствие получения прибыли. Впоследствии на предприятии создается такое состояние финансовых ресурсов, при котором оно может свободно маневрировать денежными средствами. При таком маневрировании можно эффективно обеспечить бесперебойный процесс производства и реализации продукции и вследствие этого можно вести расширенное воспроизводство.

Актуальность данной темы обусловлена современной ситуацией на рынке труда, где каждое предприятие заинтересовано в повышении эффективности своего производства, ростом производительности труда и вследствие увеличения чистого дохода от реализации. Величина финансового результата является основой, которая обеспечивает не только жизнеспособность предприятия, но и отражает уровень прибыльности хозяйствующей деятельности, возможности роста основных экономических показателей и характеристику потенциала устойчивого развития предприятия.

Показатели рентабельности – это важные характеристики факторной среды формирования прибыли и дохода организации. Величина рентабельности представляет собой соотношение эффекта с наличными или использованными ресурсами, вычисляется как отношение прибыли к расходам (ресурсам), поэтому по сравнению с прибылью, более полно