

Галина Тарасюк, Андрій Чагайда
Державний університет «Житомирська політехніка» (Україна)
Halina Tarasiuk, Andrii Chahaida
Zhytomyr Polytechnic State University (Ukraine)

ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОЇ ОЦІНКИ КЛІЄНТАМИ ОЗДОРОВЧОГО ВІДПОЧИНКУ

DETERMINANTS OF A POSITIVE ASSESSMENT BY CLIENTS OF A HEALTHY HOLIDAY

***Резюме.** Зростання попиту споживачів на покращення здоров'я призвело до динамічного розвитку в галузі індустрії гостинності бізнес-моделей, що відповідають очікуванням клієнтів. Загальноновизнані показники якості життя, в першу чергу фізичне і психічне здоров'я, а також позитивні і негативні фактори життєвих подій мають значний вплив на загальну задоволеність життям людей.*

Спосіб життя та звички людей, особливо нездорове харчування і відсутність фізичних навантажень, значною мірою пов'язані із зростанням маркерів серцево-судинного ризику. Довготривале недостатнє надходження з їжею вітамінів і мінеральних речовин значний час не має клінічних проявів, але в результаті призводить до тяжких захворювань. Адекватне обмеження калорій при наявності у споживаних харчових продуктах усіх необхідних мікроелементів є надзвичайно складним завданням, для вирішення якого було розроблено концепцію функціональних харчових продуктів. Профілактика на ранньому етапі більшості захворювань за допомогою здорового харчування є ефективним способом зниження та полегшення хронічних запальних процесів у людей.

Оздоровчий відпочинок дозволяє людям залишити робоче середовище і зосередитись на особистому здоров'ї, що передбачає гармонію тіла, розуму і духу, позитивному погляді на життя, а також покращенні фізичної форми, здоровому харчуванні і дбайливому ставленні до навколишнього природного середовища. Висока вимогливість сучасних споживачів, які безкомпромісно очікують лише найкращих і завжди доступних послуг, робить акцент на персоналізованому обслуговуванні, що має підкреслити індивідуальність та унікальність пропозиції. За останнє десятиліття харчування стало вирішальним фактором у залученні клієнтів до закладів індустрії гостинності. Клієнти прагнуть незабутніх вражень, що охоплюють особливу атмосферу закладу, спеціально

розроблену дієту і страви, що дозволять збалансувати харчування під час відпочинку і в подальшому у повсякденному житті. Саме такі оцінки, що виходять за межі чуттєвих і гедонічних очікувань, створюють стимули для формування пізнання подорожуючих і викликають у клієнтів бажання повертатись до закладу індустрії гостинності.

Summar. *Increasing consumer demand for improved health has led to a dynamic development in the hospitality industry of business models that meet customer expectations. Generally recognized indicators of quality of life, primarily physical and mental health, as well as positive and negative factors of life events have a significant impact on people's overall satisfaction with life.*

People's lifestyles and habits, especially unhealthy diet and lack of exercise, are largely associated with an increase in cardiovascular risk markers. Long-term insufficient intake of vitamins and minerals with food has no clinical manifestations for a considerable time, but as a result leads to serious diseases. Adequate restriction of calories in the presence of all the necessary trace elements in the consumed food products is an extremely difficult task, for the solution of which the concept of functional food products was developed. Prevention at an early stage of most diseases with the help of a healthy diet is an effective way to reduce and alleviate chronic inflammatory processes in people.

Wellness vacations allow people to leave the work environment and focus on personal health, which involves the harmony of body, mind and spirit, a positive outlook on life, as well as improving physical fitness, healthy eating and caring for the natural environment. The high demands of modern consumers, who uncompromisingly expect only the best and always available services, emphasize personalized service, which should emphasize the individuality and uniqueness of the offer. Over the past decade, food has become a critical factor in attracting customers to the hospitality industry. Clients seek unforgettable experiences that include a special atmosphere of the establishment, a specially designed diet and dishes that will allow to balance nutrition during rest and later in everyday life. It is such evaluations, which go beyond sensory and hedonic expectations, that create incentives for the formation of the knowledge of travelers and make customers want to return to the establishment of the hospitality industry.

Вступ. У сучасній технологічній конфігурації систем роботи та життя дисбаланс здоров'я підкреслює потребу проводити час подалі від джерел стресу на робочому місці, у школі та в інших сценаріях життя. Все частіше споживачі звертаються до подорожей під час відпустки для покращення здоров'я та самопочуття, а відповідні

враження та послуги може створювати саме індустрія гостинності [1]. Відпустка покращує самопочуття людини, при цьому спостерігаються зміни в різних аспектах добробуту, таких як позитивний вплив, негативний вплив, стрес і виснаження, але покращення самопочуття зникає після повернення на роботу, без істотних відмінностей від рівнів до відпустки, після першого ж тижня після виходу на роботу [2].

Розуміння та покращення стану здоров'я споживачів послуг індустрії гостинності є корисним не лише для клієнтів, але й для сталого розвитку готельної індустрії, адже довгострокове покращення здоров'я може сприяти промислового економічному розвитку, впливаючи на лояльність і задоволеність споживачів, що, у свою чергу, сприяє формуванню екосистеми в готельній індустрії, керованій здоров'язбереженням. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що здоров'я не повинно обмежуватися лише фізичним здоров'ям людини, а й включати психічне та соціальне здоров'я. Під фізичним здоров'ям розуміють здоров'я фізіологічної системи індивіда, тобто здоровий стан систем і органів організму, які працюють і функціонують. Психічне здоров'я складається з кількох факторів, таких як емоції, навички мислення, настрої та психологічні функції, при цьому більшість існуючих досліджень вимірюють психічне здоров'я споживачів через їхні емоції. Соціальне здоров'я стосується збалансованих відносин між індивідом та його соціальним оточенням, а саме встановлення та підтримання здорових соціальних взаємодій [3].

Завдяки досягненням сучасної медицини за останнє століття відбулось помітне збільшення тривалості життя, проте нерівний доступ до належного харчування, медичних послуг та інформації для прийняття обґрунтованих рішень щодо здоров'я та харчування створює відмінності у групах із меншою тривалістю життя (прискорений процес старіння) та значно погіршеним здоров'ям (негативний вплив на здатність здорового старіти) [4]. Багато людей в економічно розвинених суспільствах страждають від подвійного тягаря надлишку енергії та недоїдання. Це призвело до психічного та фізичного погіршення здоров'я, збільшення рівня неінфекційних захворювань, втрати продуктивності, збільшення витрат на медичне обслуговування та зниження якості життя. Для прогресу потрібні нові та/або інноваційні підходи до зміцнення здоров'я з віком, при цьому повноцінне харчування є основоположним фактором на всіх етапах життя [5].

І якщо на початку XXI століття П.З. Пілзер (P.Z. Pilzer) констатував, що більшість людей все ще не усвідомлюють, як простий

вибір впливає на їхнє самопочуття, а багато оздоровчих продуктів і послуг ще не є широко доступними на ринку [6], то за два десятиліття ситуація докорінно змінилась. Головним чином прогрес у розумінні взаємозв'язку між харчуванням і здоров'ям призвів до розробки концепції функціональних харчових продуктів, що означає практичний і новий підхід до досягнення оптимального стану здоров'я шляхом сприяння стану благополуччя та, можливо, зниження ризику хвороби [7]. Протягом останніх 20 років споживачі намагаються знайти продукти харчування, які допомагають підтримувати гарний стан здоров'я, а також знижують ризик серцево-судинних захворювань та діабету II типу, що вплинуло на дослідження та розробку продуктів функціонального харчування. Функціональні харчові продукти – це продукти, які, окрім основного харчування, мають потенційно позитивний вплив на здоров'я та знижують ризик неінфекційних захворювань. Широко відомо, що величезна кількість різноманітних рослин, включаючи трави, плоди, листя та кору, а також їх домашні та промислові препарати, використовувалися в усьому світі для зниження ризику (профілактики) та лікування захворювань та/або ускладнень здоров'я [8]. Ринкові тенденції спрямовані на розробку недорогих продуктів харчування, загальновизнаних як безпечні добавки (природні антиоксиданти), які зазвичай отримують з рослин та з мікроводоростей, а також різноманітних побічних продуктів харчових виробництв [9].

Основна частина. Найновішою теоретичною основою для пояснення зв'язку між дозволям і благополуччям є модель із п'яти основних психологічних механізмів: відновлення відстороненості, автономія, майстерність, значення та приналежність, які розвиваються під час дозволя, покращують самопочуття [10]. Позитивна психологія одним із ключових компонентів гарного життя вважає суб'єктивне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя – це широкий термін, що стосується не лише відсутності психічних захворювань і негативних станів, але й наявності обох гедонічних (наприклад, задоволеності життям, позитивного афекту, щастя) та евдемонічного благополуччя (наприклад, позитивні стосунки, самосприйняття). Суб'єктивне благополуччя пов'язане з вражаючим набором бажаних результатів для окремих осіб, груп і суспільства, включаючи, наприклад, зниження ризику ішемічної хвороби серця та передчасної смерті, довголіття, підвищення ефективності роботи і лояльність клієнтів [11].

У відповідності до когнітивної теорії емоцій, емоції виникають через оцінки стимулів від різних речей або ситуацій, на які в основному впливають фізіологічні умови, події навколишнього

середовища та когнітивні процеси. Емоції людини є результатом взаємодії між людиною та навколишнім середовищем, тобто сприйняття подразників зовнішнього середовища і потребою регулювати свою реакцію на ці різноманітні подразники. Зовнішні подразники сенсорного досвіду їжі, досвіду обслуговування та досвіду навколишнього середовища створюють та компілюють стимули для формування пізнання подорожуючих, яке може викликати емоції та вплинути на суб'єктивне самопочуття. Тому харчування стало вирішальним фактором у залученні туристів до місць призначення, а забезпечення туристів задоволенням від їжі стало серйозною турботою для усіх туристичних напрямків [12]. Детермінанти незабутніх страв виходять за рамки чуттєвих і гедонічних переживань, викликаних самою їжею/напоєм і охоплюють, серед інших аспектів прийому їжі, місце розташування, особливу атмосферу, компанію, власний настрій або мислення, (не)підтвердження очікувань щодо цієї події [13].

Галузі, пов'язані з туризмом, зосередили увагу на ринку оздоровчого туризму в той час, коли багато країн стикаються зі старінням населення. Так, прогнози дані передбачають, що до 2030 року люди у віці 65 років і старше становитимуть понад 28% населення Німеччини, 25% Італії та 23% Франції, а середній вік в Японії вже перевищив 41 рік, що робить її країною з найшвидшим старінням у світі. Зсув вікового розподілу населення в бік людей похилого віку є поточною тенденцією, тому орієнтований на таких споживачів ринок індустрії туризму та відпочинку надає чудові інноваційні бізнес-можливості для послуг і продуктів оздоровчого туризму. Оздоровчий туризм – це цілісний стиль подорожі, який спрямований на розвиток, підтримку та вдосконалення тіла-розуму-духу, що подобається клієнтам віком від 65 років, а люди старші 50 років, які є економічно забезпеченими та відчувають стрес на роботі, вважають такий туризм стилем життя. Люди похилого віку стали більш обізнаними щодо своїх особистих можливостей для покращення здоров'я за допомогою профілактичної терапії, що є вирішальним мотиватором для заохочення брати участь в оздоровчому туризмі [14].

Дослідження давньогрецьких та римських текстів свідчить, що втрата пам'яті та деменція були вкрай рідкісними захворюваннями у стародавньому світі, де старіння характеризувалось певними фізичними ознаками («зігнуті з віком», слабкі та вразливі; розлади травлення та фізичні розлади; запаморочення та безсоння; глухота та сліпота), а жодна давня історія втрати когнітивних функцій не є еквівалентною сучасним клінічним даним. Ці дані узгоджуються з теорією, згідно з якою хвороба Альцгеймера і пов'язана з нею

деменція можуть бути явищем сучасності і є наслідком індустріалізації чи урбанізації [15].

Харчові звички суттєво впливають на здоров'я і з віком зростає ризик недоїдання, яке визначається як дефіцит або надлишок енергії, поживних мікроелементів або білка, що призводить до несприятливих наслідків для здоров'я, таких як недостатня або надмірна вага та ожиріння, а також збільшення захворюваності та смертності. Це викликано не тільки продуктами харчування та поживними речовинами, які споживаються, але також часом, частотою та регулярністю прийомів їжі [16]. Ожиріння, яке є аномально великим накопиченням жирової тканини, виникає в результаті тривалого позитивного енергетичного балансу та пов'язане з порушенням метаболічної функції та поганим здоров'ям. Швидке зростання поширеності ожиріння протягом останніх десятиліть відбулося одночасно з більшою доступністю їжі, яка вимагає мінімального приготування як вдома, так і поза ним, а також протягом дня. Це середовище пропонує більший індивідуальний вибір щодо часу прийому їжі та потенційно сприяє більшій щоденній варіації схеми прийому їжі. Нерегулярний режим харчування (тобто коливання між днями) на енергетичний обмін і здоров'я дорослих має негативний вплив на контроль ваги і метаболізм [17].

Харчові системи мають вирішальне значення для типів харчових продуктів, доступних для споживачів. Вони є основою глобальних дієт і стали більш пов'язаними, глобалізованими та ефективними в переміщенні різноманітної їжі по всьому світу. Хоча продовольчі системи принесли багато переваг суспільству, існують тривожні тенденції впливу на здоров'я людей і навколишнє середовище, адже не зважаючи на те, що дієти стали більш різноманітними з точки зору пропонованих продуктів, здорове харчування все ще залишається недоступним для багатьох людей. Дієти також все більше складаються з високооброблених упакованих продуктів, до складу яких входять додані цукри, велика кількість натрію, нездорові жири і хімічні добавки, які є шкідливими для здоров'я людини [18]. Дослідження показали, що старіння можна контролювати за допомогою кількох дієтичних підходів, таких як обмеження калорійності, обмеження їжі за часом, періодичне голодування та дієти з низьким вмістом вуглеводів. Крім того, з точки зору функціональних харчових продуктів, специфічні харчові екстракти та їх компоненти (тобто фітохімічні речовини) можуть запобігти хронічним та віковим захворюванням, пов'язаним з активними формами кисню [19].

Окрім підвищеного ризику захворювань, пов'язаних із дієтою, таких як діабет, у тих, хто страждає через відсутність продовольчої безпеки, є підвищений шанс отримати діагноз кількох хронічних захворювань, таких як розлади психічного здоров'я, хвороби серця, хронічний біль і ревматологічні захворювання. Це означає, що дорослі, які страждають через відсутність продовольчої безпеки, мають більше шансів померти передчасно (у середньому на 9 років раніше, ніж їхні колеги, які мають продовольчу безпеку) [21]. Навіть в економічно розвинених країнах, абсолютна більшість споживачів дотримуються дієт, які містять недостатню кількість поживних речовин (рис.1) та більшу кількість калорій, ніж рекомендовано [21].

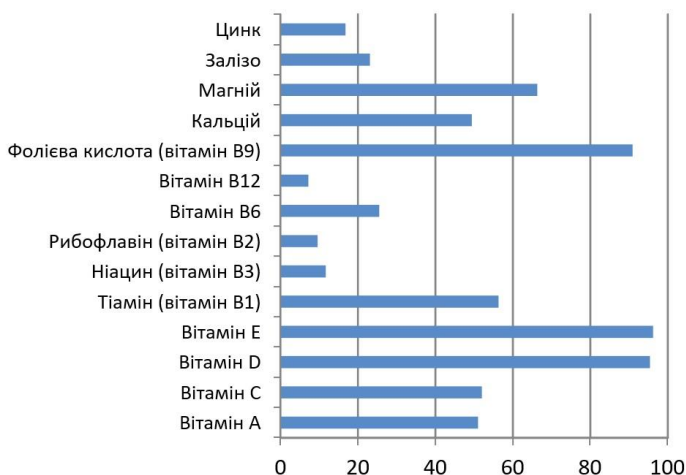


Рис.1 Відсоток дорослого населення США, що споживають вітаміни і мінерали із натуральними харчовими продуктами нижче розрахункової середньої потреби [21]

Для визначення розуміння респондентами рівня власного споживання вітамінів і мінеральних речовин було проведено анкетування 459 респондентів (49,3% – чоловіки, 50,7% – жінки). Усі вони мали низьку прихильність до дієтичних рекомендацій, але мали достатньо інформації про корисні поживні властивості певних харчових продуктів. За власним визнанням, менше 3% респондентів отримують із харчовими продуктами усі необхідні вітаміни і мінеральні речовини, при тому що більше 2/3 мають в раціоні харчування менше 50% необхідних мікроелементів (рис.2, 3).

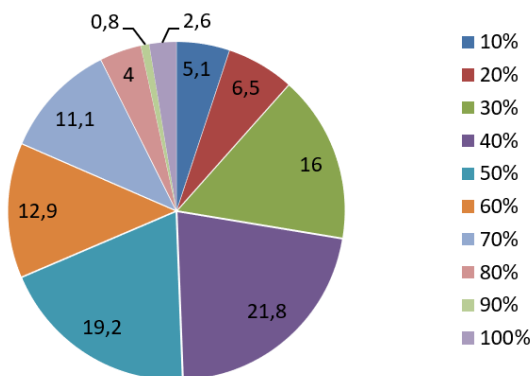


Рис.2. Кількість вітамінів, що на думку респондентів отримує їх організм із харчовими продуктами, % від щоденної рекомендованої норми

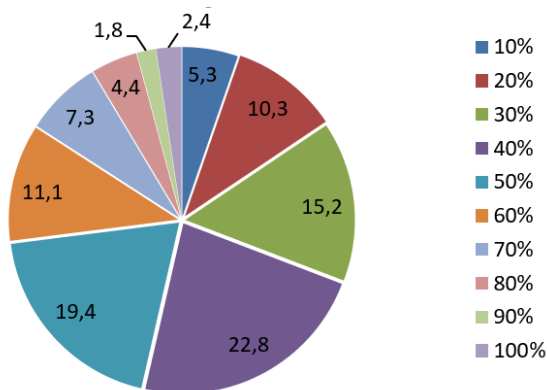


Рис. 3. Кількість мінеральних речовин, що на думку респондентів отримує їх організм із харчовими продуктами, % від щоденної рекомендованої норми

Незважаючи на визнання необхідності для здоров'я людини споживати рекомендовані і науково обгрунтовані добові норми вітамінів і мінеральних речовин, також загальновідомим є складність дотримуватись збалансованого харчування.

Більше споживання корисних для здоров'я певних груп продуктів є основою усіх ефективних, з точки зору покращення здоров'я, дієт, але, незважаючи на прогрес у дослідженні харчування, висока захворюваність через спосіб життя людей залишається і надалі однією із найбільших проблем. Тому споживачі послуг індустрії гостинності шукають способи поєднання відпочинку із покращенням самопочуття та формуванням корисних звичок харчування. Саме такий очікуваний результат від відпустки отримує найбільш позитивні оцінки від клієнтів.

Висновки. Тривалість життя людей у XXI сторіччі має тенденцію до зростання за рахунок зменшення смертності від інфекційних хвороб, які поступились першістю хронічним захворюванням. В останні десятиліття значна увага приділяється харчовим звичкам людей, адже поєднання чітко визначеної кількості споживаної їжі та її якості є основою для підтримки здоров'я. Фахові видання та соціальні мережі значну увагу в публікаціях приділяють вмісту вітамінів і мікроелементів у продуктах, намагаючись таким чином акцентувати увагу споживачів на компенсації помилок у харчуванні. Таке постійне нагадування про важливість їжі викликає у споживачів більш глибоке розуміння шляхів покращення здоров'я.

Прагнення клієнтів до оздоровлення і психологічного відновлення стали рушійною силою створення глобальної індустрії, що пропонує різноманітні послуги, продукти та незабутній досвід. В першу чергу споживачі послуг розраховують на персоналізоване харчування, що дозволить збалансувати енергетичні потреби і надходження поживних речовин в організм, а також можливість дотримуватись цієї індивідуальної дієти в подальшому у повсякденному житті. Оцінка споживачів та їх задоволення відпочинком значною мірою залежать від того, наскільки отримані результати відповідають їх очікуванням.

Список використаних джерел:

1. Lehto, X. Y., & Lehto, M. R. (2019). Vacation as a Public Health Resource: Toward a Wellness-Centered Tourism Design Approach. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 43(7), 935-960. <https://doi.org/10.1177/1096348019849684>
2. Speth, F., Wendsche, J., & Wegge, J. (2023). We continue to recover through vacation! Meta-analysis of vacation effects on well-being and its fade-out. *European Psychologist*, 28(4), 274-287. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000518>

3. Jia, Y., Garg, A., Shi, P. (2024). Research on Factors Influencing Hotel Consumers' Health: A Systematic Review and Ways Forward. *Sustainability*, 16, 2099. <https://doi.org/10.3390/su16052099>
4. Kalache, A., de Hoogh, A. I., Howlett, S. E., Kennedy, B., Eggersdorfer, M., Marsman, D. S., Shao, A., & Griffiths, J. C. (2019). Nutrition interventions for healthy ageing across the lifespan: a conference report. *European journal of nutrition*, 58(Suppl 1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02027-z>
5. Wickramasinghe, K., Mathers, J. C., Wopereis, S., Marsman, D. S., & Griffiths, J. C. (2020). From lifespan to healthspan: the role of nutrition in healthy ageing. *Journal of nutritional science*, 9, e33. <https://doi.org/10.1017/jns.2020.26>
6. Pilzer, P. Z. (2002). The New Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry. John Wiley & Sons, Inc. 272 p.
7. Siró, I., Kápolna, E., Kápolna, B., & Lugasi, A. (2008). Functional food. Product development, marketing and consumer acceptance--a review. *Appetite*, 51(3), 456–467. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.05.060>
8. Granato, D., Nunes, D. S., & Barba, F. J. (2017). An integrated strategy between food chemistry, biology, nutrition, pharmacology, and statistics in the development of functional foods: A proposal. *Trends in Food Science & Technology*, 62, 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.12.010>
9. Putnik, P., Bursać Kovačević, D., Režek Jambrak, A., Barba, F.J., Cravotto, G., Binello, A., Lorenzo, J.M., Shpigelman, A. (2017). Innovative “Green” and Novel Strategies for the Extraction of Bioactive Added Value Compounds from Citrus Wastes – A Review. *Molecules*, 22, 680. <https://doi.org/10.3390/molecules22050680>
10. Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
11. Yan, N., de Bloom, J., & Halpenny, E. (2023). Integrative review: Vacations and subjective well-being. *Journal of Leisure Research*, 55(1), 65–94. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193180>
12. Yang, S., Liu, Y., & Xu, L. (2024). The effect of food tourism experiences on tourists' subjective well-being. *Heliyon*, 10(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25482>
13. Spence, C., & Piqueras-Fiszman, B. (2014). *The Perfect Meal. The Multisensory Science of Food and Dining*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118491003>
14. Chen, K. H., Liu, H. H., & Chang, F. H. (2013). Essential customer service factors and the segmentation of older visitors within wellness

- tourism based on hot springs hotels. *International Journal of Hospitality Management*, 35, 122–132. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2013.05.013>
15. Finch, C. E., & Burstein, S. M. (2024). Dementia in the Ancient Greco-Roman World Was Minimally Mentioned. *Journal of Alzheimer's disease* : JAD, 97(4), 1581–1588. <https://doi.org/10.3233/JAD-230993>
16. Stalling, I., Albrecht, B. M., Foettinger, L., Recke, C., & Bammann, K. (2022). Meal Patterns of Older Adults: Results from the OUTDOOR ACTIVE Study. *Nutrients*, 14(14), 2784. <https://doi.org/10.3390/nu14142784>
17. Alhussain, M. H., Macdonald, I. A., & Taylor, M. A. (2016). Irregular meal-pattern effects on energy expenditure, metabolism, and appetite regulation: a randomized controlled trial in healthy normal-weight women. *The American journal of clinical nutrition*, 104(1), 21–32. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.125401>
18. Fanzo, J., Rudie, C., Sigman, I., Grinspoon, S., Benton, T. G., Brown, M. E., ... Willett, W. C. (2022). Sustainable food systems and nutrition in the 21st century: A report from the 22nd annual Harvard Nutrition Obesity Symposium. In *American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 115, pp. 18–33). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab315>
19. Park, S.-H., Lee, D.-H., Lee, D.-H., & Jung, C. H. (2024). Scientific evidence of foods that improve the lifespan and healthspan of different organisms. *Nutrition Research Reviews*, 37(1), 169–178. <https://doi.org/10.1017/S0954422423000136>
20. BMC Medicine. Food insecurity: a neglected public health issue requiring multisectoral action. *BMC Medicine* 21, 130 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02845-3>
21. Fulgoni, V. L., 3rd, Keast, D. R., Bailey, R. L., & Dwyer, J. (2011). Foods, fortificants, and supplements: Where do Americans get their nutrients? *The Journal of nutrition*, 141(10), 1847–1854. <https://doi.org/10.3945/jn.111.142257>