

нових технологій тези доп., 04-07 червня. 2024, Стокгольм / редкол.: Міжнародна Науково Група, 2024. С. 283.

4. Шпильовий Я.В. Клініко-феноменологічний аналіз депресії у жінок – вимушених переселенок та дружин учасників АТО. *Медична психологія*. 2016. С. 62–67.

5. Шпильовий Я. В. Порівняльний аналіз психологічних адаптаційних механізмів у жінок з невротичними тривожно-депресивними розладами різного психогенезу (вимушених переселенців та дружин військовослужбовців–учасників АТО). *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2017. № 1. С.111-117.

6. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. № 5 (105), травень. 2022. С.83-87.

**Христина Чопко**

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Львівський національний університет імені Івана Франка

м.Львів, Україна

[kristinach@ukr.net](mailto:kristinach@ukr.net)

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

В умовах війни зростає психоемоційне навантаження, тому проблема вигорання стає особливо актуальною. Дотримання здорового способу життя - один із ефективних способів профілактики емоційного вигорання.

Здоровий спосіб життя - модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю у всіх сферах життєдіяльності [1].

Серед основних компонентів здорового способу життя, які дозволяють знизити ризик емоційного вигорання варто виділити такі:

1. Фізична активність. Дозволяє знизити ризик виникнення вигорання, особливо, якщо ключовий компонент емоційного вигорання - виснаження. Проте варто враховувати, симптоми вигорання знижуються, якщо люди фізично активні не менше 6-12 тижнів. Завдяки регулярним фізичним навантаженням рівень втоми знижується, а енергії - піднімається [3]. Такий результат може бути пов'язаний з тим, що знижується рівень кортизолу, який є одним з основних джерел стресу, який, в свою чергу може привести до емоційного вигорання. Під час занять спортом виділяється ендорфін, що позитивно впливає на психологічне здоров'я. До того ж, позитивний ефект дають певні досягнення в спорті - наприклад, покращення фізичної форми, а це, в свою чергу, може мотивувати продовжувати займатись та збільшувати навантаження.

2. Раціональне харчування. Особи, які частіше вживають фрукти та овочі, продукти рослинного походження, нежирні молочні продукти та біле м'ясо мають нижчі показники вигорання порівняно з тими, хто споживає солодощі та ковбасні вироби [4]. Омега-3 жирні кислоти сприяють зниженню рівня кортикостерону, який є маркером стресу. На регуляцію сну впливають амінокислоти, а складні вуглеводи позитивно впливають на мікрофлору кишечника [2]. Можна припустити, що здорова їжа дає відчуття фізичного комфорту, а це, в свою чергу впливає на психологічний стан. Особливо, якщо враховувати, що на якість сну впливають певні продукти харчування, від якого залежить фізичний і психологічний стан. Раціональне харчування позитивно впливає на психологічний стан і тому, що це є ознакою турботи про себе.

3. Режим сну. Симптоми стресу, тривоги та депресії зменшуються, а стан психічного здоров'я покращується, якщо покращується якість сну. Якість наряду пов'язана з відчуттям психологічного благополуччя [5]. Для того, аби покращити якість сну існують різні стратегії. Важливо, аби графік сну був регулярним і, якщо не вдається одразу його налагодити, то варто напрацьовувати цю звичку поступово: наприклад, намагатись лягати спати на 15-30 хв раніше, аніж зазвичай, протягом тижня і продовжувати доти, доки не вдасться налагодити режим сну. Важливо перед сном не користуватися різними

електронними пристроями, також можна використовувати різні техніки для розслаблення - наприклад, медитації.

Здоровий спосіб життя дозволяє уникнути емоційного вигорання завдяки регулярній фізичній активності, раціональному харчуванню, режиму сну, вмінню управляти стресом та підтримувати баланс між роботою та відпочинку. Всі компоненти позитивно впливають на зниження рівня стресу, що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан.

#### Висновки:

1. Здоровий спосіб життя сприяє профілактиці емоційного вигорання, оскільки впливає на фізичне і психічне здоров'я.
2. Фізична активність знижує ризик емоційного вигорання при умові, що заняття тривають від 6 тижнів. Показники вигорання нижні у тих, хто раціонально харчується, якість сну впливає на фізичне здоров'я і психологічне благополуччя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», 7 травня 2021 р. № 4. С. 502–510.
2. Esquivel M. K. Nutrition Strategies for Reducing Risk of Burnout Among Physicians and Health Care Professionals. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2020. Vol. 15, No. 2. P. 126–129.
3. Naczenski L. M., de Vries J. D., van Hooff M. L. M., Kompier M. A. J. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*. 2017. Vol. 59, No. 6. P. 477–494.
4. Penttinen M. A., Virtanen J., Laaksonen M., Erkkola M., Vepsäläinen H., Kautiainen H., Korhonen P. The Association between Healthy Diet and Burnout Symptoms among Finnish Municipal Employees. *Nutrients*. 2021. Vol. 13, No. 7. Article 2393.

5. Scott A. J., Webb T. L., Martyn-St James M., Rowse G., Weich S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*. 2021. Vol. 60. Article 101556.

**Антон Васько**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня

вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

[antonyvasko@gmail.com](mailto:antonyvasko@gmail.com)

## **ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГОТЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ**

Професійна самореалізація особистості є одним із важливих та значущих етапів життя. Попри те, що робота є інструментом для втілення цінностей, розкриття потенціалу, досягнення мети, вона подекуди може бути й джерелом втоми, виснаження, переживання стресу. Як зазначають К. Galek, К. J. Flannelly, Р. В. Greene та Т. Kudler, перебування у довготривалому, хронічному емоційному стресі на робочому місці може мати негативні наслідки, зокрема — емоційне вигорання [3].

Термін «емоційне вигорання» був уведений Г. Фрейденбергером у зв'язку із емоційним виснаженням нервової системи спеціалістів, зайнятих у певній галузі. Спочатку емоційне вигорання розглядали як «плату за співчуття», а потім воно перетворилося на «хворобу комунікативних професій» [2].

Емоційне вигорання в готельній індустрії є серйозною проблемою, яка може негативно позначатися як на персоналі, так і на обслуговуванні гостей.

Особливість професійної діяльності в готельному бізнесі зумовлена високим рівнем стресу, оскільки в процесі готельного обслуговування працівник здійснює взаємодію та спілкування з колегами, з керівництвом своїх структурних