



УДК 159.001.23

**SOPHROTHERAPY AS AN INNOVATIVE ADDITIONAL SERVICE OF
ENTERPRISES OF THE HOTEL BUSINESS**
**СОФРОТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ДОДАТКОВА ПОСЛУГА ПІДПРИЄМСТВ
ГОТЕЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА**

Hanzha A.A. / Ганжа А.А.
master / магістр

Tsyrunnikova V.V. / Цирульнікова В.В.
s.t.s., as.prof. / к.т.н., доц.

Tyshchenko O.M. / Тищенко О.М.
senior lecturer / ст. викладач

Bortnichuk O.V. / Бортнічук О.В.
assistant lecturer / Асистент

National University of Food Technologies, Kyiv, Volodymyrska 68, 01601
Національний університет харчових технологій, Київ, вул.Володимирська 68, 01601

Анотація. У статті розглянуто поняття стресу, його види та вплив на здоров'я людини. Досліджено суть софротерапії як науки про гармонійну свідомість, висвітлено сфери її застосування. Надано характеристику софротерапії та головним її засобам, описано етапи проведення сеансів, досліджено основні їх цілі. Розглянуто базові вимоги до кабінетів софрології, та основну матеріально-технічну базу для них, особливості дизайну. Обґрунтовано доцільність впровадження софротерапії на підприємствах гостинності як інноваційного продукту готельного господарства з метою підвищення статусу готелю завдяки ексклюзивності послуги.

Ключові слова: софрологія, софротерапія, софронізація, інтрасофронічна активізація, десофронізація.

Вступ.

Швидкий темп розвитку готельного бізнесу в умовах жорсткої конкуренції потребує ефективних інновацій. На сьогоднішній день, цікавою, доцільною, актуальною та перспективною інновацією для вітчизняних закладів готельного господарства може бути софротерапія.

Впродовж останніх десяти років дана послуга в європейських готелях, зокрема французьких та швейцарських, стала дуже розповсюдженою, і практикується не тільки з метою нейтралізації стресів, а і для загального оздоровлення організму, підготовки жінок до пологів, релаксації, тощо. У вітчизняних же засобах розміщення нейтралізація стресу та релаксація сьогодні можлива винятково на основі SPA-послуг.

Основний текст.

Для психічного та фізичного здоров'я людини, її щасливого життя важливим є вміння долати стреси. Термін «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для позначення неспецифічної реакції організму людини у відповідь на різноманітні фізіологічні і психологічні впливи (стресори) – надмірне фізичне, емоційне чи інформаційне навантаження, больові стимули, хвороби, загрози чи небезпеки життю, гнів, образи, тощо. Отже, стрес – це відповідь на реальну чи уявну загрозу. Прийнято розрізняти дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями.



Оскільки стрес послаблює імунну систему людини, є причиною різних шкірних, серцево-судинних, неврологічних захворювань і, як наслідок, зменшення тривалості життя, то, при сьогоденній політичній, економічній ситуації в країні, надмірному прискоренні темпу життя зі збільшеним психоемоційним навантаженням, вміння справлятися з ним є особливо актуальним і перетворюється на нагальну потребу.

Софрологія (від грец.: *sos* – гармонія, *phren* – душа, розум, *logos* – вчення, наука) – наука, що вивчає гармонійну свідомість; філософія, яка допомагає людині пізнати себе і гармонізувати своє життя.

Складна науковотеоретична база і методологія софрології в Україні практично не відома. На сьогоднішній день вона поширена здебільшого у Франції, тому більшість наукових робіт і книг з софрології видаються саме там.

Софротерапія – популярний метод тілесноорієнтованої психотерапії, створений в 1960 році нейропсихіатром А. Кайседо, який встановив залежність емоцій, неважливо позитивних чи негативних, і м'язового тону. Цей гармонійний синтез східної мудрості і західних досягнень думки об'єднує елементи йоги, дзен, тайчі, дихальної гімнастики, аутогенного тренування, методів психоаналізу і гіпнозу, що допомагає зняти фізичні і психологічні наслідки стресу, впоратися з психоемоційним напруженням.

В світі софротерапію застосовують в різних сферах діяльності людини: у професійному спорті – для поліпшення фізичних показників, подолання страху і болю, налаштування на перемогу; у медицині – для підготовки майбутніх мам до пологів, а також як доповнення до основного лікування психосоматичних захворювань. У бізнесі софротерапія є доступним і дуже ефективним методом для боротьби з втомою, підвищення працездатності, робочої мотивації, покращення атмосфери у колективі.

Щоденні турботи, у супроводі хвилювань і стресів, впливають не тільки на психоемоційний стан людини, але й на її загальне самопочуття. Будь-яка сильна емоція, особливо негативна, обов'язково залишає свій тілесний відбиток у вигляді напруги. Накопиченні в організмі страх, гнів, злість та хвилювання згодом є причиною психосоматичних захворювань. На початковому етапі проблему можна помітити як м'язову напругу («зажим») в деяких ділянках тіла, що часто супроводжується больовими відчуттями, особливо в області шії і плечей.

Позбавлення тіла від напруги (фізичне розслаблення) відновлює стабільність емоційної сфери людини, що сприяє формуванню стресостійкості. Софрологія враховує ці особливості людського організму, тому велике значення софрологи надають релаксаційним вправам, що допомагають людині не тільки відчувати себе краще фізично, а й вирішити багато емоційних проблем. В софротерапії саме вміння розслабитися фізично є стартом до гармонізації особистості. Людина йде в незвичний для себе стан свідомості, її думки, емоції та поведінка стають врівноваженими за допомогою певних дихальних, фізичних та розумових вправ.

Метою софротерапії є:

– подолати емоційне і фізичне напруження, дратівливість, страх;



- мотивувати особистість на позитивні звершення, підвищити її самооцінку;
- навчити «очищати» свідомість, усуваючи нав'язливі думки, що мають місце в повсякденному житті людини;
- сформуванню реального бачення навколишнього світу, сприяти його істинному сприйняттю;
- навчити ефективного розслабленню, заспокоєнню, коригування самосвідомості за допомогою спеціальних технік і вправ.

Засобами софротерапії, так званими «секретами» життя без напруги, є дихання, м'язова релаксація і позитивна візуалізація.

Дихання – це ефективний засіб для розслаблення та подолання стресу. А. Кайседо був твердо переконаний, що саме дихання може забезпечити якісне життя, а не виживання. Для цього потрібно тільки навчитися під час дихання задіяти легені в повному обсязі, розкрити ті дихальні можливості організму, які практично не використовуються. При поверхневому диханні (грудневому), яким дихає більшість людей, задіяна тільки частина легенів, що дуже часто є причиною швидкого стомлення, стресу, головного болю через нестачу кисню.

На софрологічних тренуваннях вчать черевному та повному диханню, під час яких завдяки покращеній вентиляції легенів, знімаються м'язові «зажими» і, як наслідок, емоційне напруження.

Відомо, що повна м'язова релаксація надає позитивний вплив на психіку і сприяє душевній рівновазі. Під час софротерапії основна увага приділяється попереочносмугастих м'язам, що відповідають за тонус тіла. В стресовому стані (емоційному напруженні) ці м'язи людини надто напружуються, створюючи своєрідний м'язовий каркас, а при заспокоєнні – релаксують. Напруга є причиною збільшених витрат енергії. Завдяки софрологічним тренуванням, людина може керувати своїми м'язами, уникаючи непотрібних м'язових напружень, внаслідок чого досягається гармонізація і контроль емоцій, збереження енергії.

Позитивна візуалізація (техніка позитивного мислення) є дуже ефективною у подоланні стресу і оптимістичному програмуванні майбутнього. Позитивний погляд на навколишній світ, на своє минуле, теперішнє і майбутнє, дозволяє сформуванню правильного відношення до певних ситуацій, сформуванню благоприємний алгоритм для подальшого життя. Відповідно до законів позитивної візуалізації, всі думки матеріальні: людина проживає те, на що себе налаштувала. Суть позитивної візуалізації полягає в тому, щоб чинник стресу (проблему) уявити певним образом, який можна подолати, та «побачити» своє щасливе майбутнє. Фантазувати можна на будь-які теми (успіх в бізнесі, роботі, бажане одужання чи перемога, омріяний відпочинок, виграш в лотерею, фінансове благополуччя, тощо) головне, щоб уявна ситуація несла заряд позитивної енергії. Софротерапія дозволяє повністю змінити образ мислення і вчить бачити позитивне у звичному, а все інше вважати відносним.

Науковцями-теоретиками та практикаками неоднаразово доведена доцільність позитивної візуалізації для бізнесменів, політиків, спортсменів.

За допомогою правильного дихання, спеціальних вправ, особливого



емоційного настрою і контролю думок досягається цілюще розслаблення. Людина занурюється у вкрай незвичний для себе стан, що має благотворний вплив на її тіло і душевну рівновагу. За допомогою такого аутотренінгу людина вчиться справлятися з щоденними стресовими обставинами, дивитися на життя оптимістично і насолоджуватися кожною миттю.

Сеанс софротерапії триває від однієї до півтора годин, включає в себе методи впливу на тіло (різні види масажу і гімнастики, тощо) і душу (психотерапію, аутогенне тренування, різні способи релаксації, тощо), що дозволяє знайти гармонію між ними.

Софротерапія може практикуватися як в групі, так і індивідуально зі спеціалістом – софрологом або самостійно з використанням аудіозаписів.

З точки зору психології, софрологія – це тренінг, що налаштовує людину на позитив, на правильне ставлення до себе і життя в цілому, вчить жити тут і зараз, насолоджуючись кожною миттю.

В софрологічній практиці загальноприйнято проводити сеанс софротерапії у декілька етапів (рис. 1).

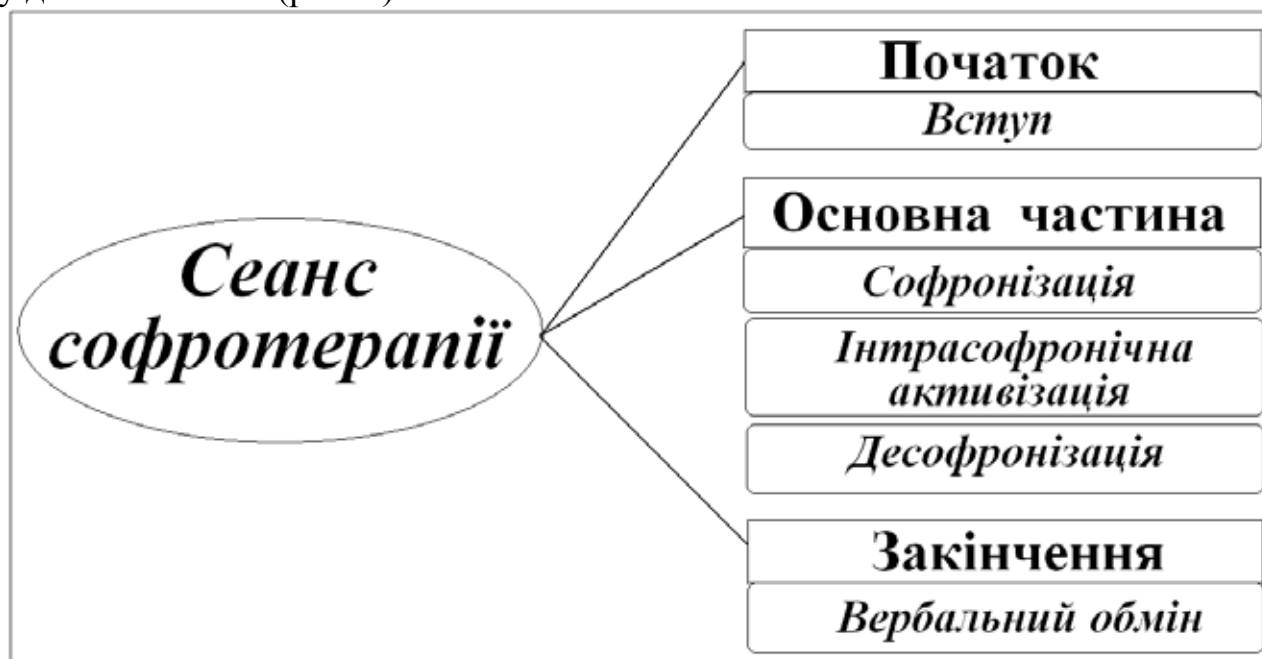


Рис. 1. Етапи сеансу софротерапії

На початку сеансу учаснику доводять довідома всю необхідну інформацію про сеанс: його загальну характеристику, послідовність і пропонувані вправи. Це дозволяє під час сеансу уникнути непорозумінь і сприяє більш швидкому переходу до розслаблення.

Основою сеансу софротерапії – є софронізація, інтрасофронічна активізація і десофронізація.

Під час софронізації свідомість людини, яка сидить або стоїть із заплющеними очима, досягає софролімінального рівня, тобто людина знаходиться в проміжному стані між сном і дійсністю.

Інтрасофронічна активізація – це фаза статичних або динамічних вправ, серед яких основними є: розтягування м'язів, масаж в області сонячного



сплетіння, стискання/розтискання рук, релаксація, масаж ніг.

Під час десофронізації спочатку активується розумова діяльність учасника, а потім, за допомогою динамічного дихання та простих вправ, розробляється м'язовий тонус. В кінці сеансу учасник відкриває очі.

Суть софротерапевтичних вправ – сфокусувати увагу на відчуттях в тілі. Це позбавляє людину від зайвої раціоналізації, розширює її свідомість, змінює її самосприйняття і сприйняття нею навколишнього світу.

Сеанс закінчується обговоренням, під час якого учасник описує отриманий досвід та всі відчуття, що його супроводжували. Цей етап також використовується для планування з софрологом програми повсякденних вправ для самостійного виконання, які допоможуть швидше досягти бажаних результатів.

Сеанси софротерапії дозволяють усвідомити себе і гармонізувати своє життя, вчать справлятися з щоденними стресами.

Софротерапія – є цікавою та незвичайною послугою для вітчизняних готельних підприємств, здатною розвиватися, привертаючи нових відвідувачів.

Впровадження послуги софротерапії в готелі потребує відповідної матеріально-технічної бази. Сеанси софротерапії рекомендується проводити в кабінетах площею 30...40 м², що дозволяє учасникам під час групових занять почувати себе вільно і комфортно.

Головна умова для кабінету софротерапії – тиша і атмосфера розслабленості, саме тому при його плануванні і облаштуванні потрібно забезпечити необхідний рівень звукоізоляції. Це досягається за рахунок використання: підлоги зі звукоізоляційним шаром, м'якого килимового покриття, встановлення подвійних дверей або дверей з тамбуром.

Оформлення кабінету софролога несе самостійне і дуже важливе функціональне навантаження, саме тому в оформленні інтер'єру необхідно використовувати світлі кольори. Використання декоративно-художніх композицій з кімнатних рослин, акваріумів, елементів озеленення дозволять забезпечити повноцінні умови для проведення психологічної роботи софролога. Стіни в кабінеті не рекомендується завішувати графіками, таблицями, прикладами з текстів і т.п. На них можуть висіти 2-3 нейтральні картини, календар, гравюри, до яких можна було б звернутися в ході бесіди. Час від часу оформлення стін кабінету необхідно змінювати.

В кабінеті софролога виділяють 2 зони: робочу зону лікаря і зону проведення індивідуальних сеансів. Робочу зону прийнято облаштовувати письмовим столом, стільцями, комп'ютером та шафами для зберігання необхідних документів.

Зала проведення сеансів – це безпосередньо територія, де проводиться спілкування з учасниками. В цій зоні доцільним є розміщення професійних релаксаційних крісел з автоматичною регуляцією нахилу спинки або стільці, які використовуються на першому етапі сеансу, коли учаснику необхідно розслабитись і перейти до софронізації. Для проведення динамічних вправ використовують килимки для йоги.

В якості додаткових елементів дизайну можна використовувати



перегородки, наприклад квіткові стелажі, що сегментують залу на різні зони.

Перелічені вимоги потребують фінансових витрат і залучення висококваліфікованого персоналу (зокрема, психологів-софрологів), проте для підприємств гостинності України (особливо ділового призначення, спа-готелів) дана послуга є новою і недостатньо розвиненою, тому перспективна для реалізації інвестицій, що дозволяє розширити перелік додаткових послуг, зменшити вплив сезонних коливань туристичних потоків, збільшити кількість робочих місць в закладах готельного господарства та отримати додатковий прибуток.

Доведено, що софротерапія успішно повертає душевну рівновагу людині, позбавляє її від стресу, депресії, налагоджує дихання та кровообіг, в цілому поліпшує самопочуття, піднімає загальний тонус організму, робить пам'ять міцнішою, увагу більш сконцентрованою, підвищує працездатність.

Надання цієї послуги у готелі забезпечує покращення настрою гостей; поліпшення сприйняття ними якості пропонованих послуг; посилення відчуття комфорту і, головне, бажання залишитися якомога довше та обов'язково повернутися сюди в майбутньому; підвищення статусу готелю завдяки ексклюзивності послуги.

Висновки.

Найпоширенішою «хворобою сьогодення» є стрес, що в традиційній медицині вважається передумовою серйозних захворювань людини. Софротерапія допомагає протистояти стресам сучасного життя, вчить насолоджуватися кожною його миттю.

В статті наведено характеристику етапів сеансу софротерапії, проведення якого забезпечує звільнення від емоційних та фізичних напружень, підвищення самооцінки, формування реального бачення навколишнього світу, ефективно розслаблення та заспокоєння.

Вітчизняна індустрія гостинності прагне підтримувати основні світові тенденції, проте софротерапія у засобах розміщення ще не використовується. Впровадження цієї додаткової послуги в діяльність підприємств готельного господарства є цікавим і актуальним інноваційним рішенням, так як низька вартість, доступність, ефективність та попит на неї є привабливими і конкурентоздатними перевагами.

Література:

1. Agnès Payen de La Garanderie. La sophrologie // Manuel. – Paris : Eyrolles, 2009.
2. Catherine Alliot. Manuel de Sophrologie - Fondements, concepts et pratique du métier // Manuel. – Paris : InterEditions, 2010.
3. Клейн К.О. Мозаика счастья // Практикум. – Москва : Мещерякова И. Д., 2009.

***Abstract.** The article deals with the concept of stress, its types and impact on human health. The essence of sophrotherapy as a science of harmonious consciousness is studied, the scope of its application is highlighted. The description of the therapy and its main means is given, the stages of*



the sessions are described, their main goals are investigated. The basic requirements to the rooms of sophrology, and the basic material and technical basis for them, design features are considered. The expediency of introduction of the drug therapy in hospitality enterprises as an innovative product of the hotel industry in order to increase the hotel status due to the exclusivity of the service is substantiated.

Keywords: *sophrology, sophrotherapy, sophonization, intrasophonic activation, desophrenia.*

References:

1. Agnès Payen de La Garanderie. (2009). La sophrologie [The sophrology] in Eyrolles.
2. Catherine Alliot. (2010) Manuel de Sophrologie - Fondements, concepts et pratique du metier [Handbook of Sophrology - Foundations, concepts and practice of the profession] in InterEditions.
3. Kleyn K.O. (2009). Mozaika schastya [Mosaic of Happiness] in Meshcheryakova I. D.