

## ЕФЕКТИВНОСТ НА УЕЛНЕС (WELLNESS) ПОДХОДИ ЗА УСТОЙЧИВО РАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА ЧРЕЗ ПЕРСОНАЛИЗИРАН СЕЛФНЕС (SEFNES)

Димитър Трендафилов <sup>1</sup>, Васил Петров <sup>2</sup>, Гургана Динчева<sup>3</sup>,

<sup>1</sup> Главен асистент, Доктор в катедра „Водни спортове“

Докторант в Програма „Wellness – промоция на здравето,  
Национална Спортна Академия „В. Левски“

<sup>3</sup>Докторант в Програма „Wellness – промоция на здравето,  
Национална Спортна Академия „В. Левски“

**Ключови думи:** Wellness индустрия, рекреативна двигателна активност, Персонализиран Селфнес (Sefness), възможностите за внедряване в практиката

### ВЪВЕДЕНИЕ

През последните години Wellness индустрията намира място в ежедневието на много хора, като оказва благотворно влияние върху здравното им състояние и здравословния начин на живот (Александрова, 2012; Вълев, 2015; Игнатова, 2018; Чипева, 2019; Ivanova, 2019; Dimitrova, 2019). Термините Wellness и Spa в най-широкия смисъл отразяват превенцията от заболявания на здравия човек и неговото отношение към стила на живот: двигателна активност, хранене, привычки, отношение към работата, философията за кръгова икономика и икономика основана на знанието (Александрова, 2013; Kostova et al., 2014; Димитрова, 2019; Ivanova, 2019a; Polimenov, 2019), т.е. те отразяват физическото и социалното равновесие на индивида. Wellness е отношение към себе си „...чрез оптимално съчетаване на двигателна и умствена дейност при емоционален баланс и непрекъснато поддържане на физически комфорт...“ (Dimitrova, 2018). Wellness практиките са относително сложен феномен, който включва в себе си „...различни елементи, процеси и характеристики, като мениджмънтът е един от най-важните компоненти...“ (Ignatova, 2020; Dimitrova, 2018a). Тяхното персонализиране се свързва с адаптирането им спрямо индивидуалните нужди на клиента и финансовите му възможности. Важно и целесъобразно е Wellness практиките да се разглеждат в „...контекста и на икономиката на спорта...“ (Petrova, 2013; Dimitrova, 2017). В зависимост от поставените цели пред тяхната моделираща функция се „...вземат едни или други решения за интензивността и регулярността на практикуването им...“ (Ignatova et al., 2020; Dimitrova, 2020). Значителен брой от Селфнес (Selfness) инструментите имат адаптиран във водна среда модел под термина Аква практики (Димитрова, 2011; Trendafilov et al., 2013; Dimitrova, 2019a). Рекреативната двигателна активност на суша и/или във водна среда се превърна в необходимост, защото „...допринася за възстановяване на физическия и емоционалния баланс на съвременния човек...“ (Dimitrova, 2014; Димитрова и кол., 2021).

### МЕТОДИ

Днес, в световната пандемия и икономическа криза Към голямото разнообразие на средства и методи, които се използват за Уелнес култура и персонализиран Селфнес (Wellness culture & Selfness) се превръщат в индикатори на оцеляване. Цел на настоящия анализа е да се установи възможността в България да се популяризират Селфнес (Selfness) инструментите за ежедневна употреба, като се превърнат в „нов стил на живот за младите хора“ у нас и в Балканския регион? Обектът е да се систематизират и анализират съществуващите инструменти за постигане на щастие и благополучие по време на пандемични ситуации. Предметът е дефиниране на специфични линии от природни продукти и рекреативни двигателни практики, които ще формират

нови услуги за рекреация на младите хора и други заинтересовани лица. Проучването е проведено сред 110 лица: всички българи, на възраст между 22 и 55 години. Имаше 42 мъже и 68 жени. Средната възраст на субектите е 33,5 години. За целите на изследването целевата група беше разделена на възрастови групи (22 - 31 години; 32 - 41 години; 42 - 55 години), пол и трудов стаж (по-малко от 7 години, от 8 до 15 години възрастни и над 16 години). Проучването сред възрастовите групи е проведено във: Варна, Бургас, Пампорово, Боровец, Банско). В периода от юни 2020 г до май 2021 г. проучването и анализите бяха направени с помощта на адаптирана версия на онлайн инструментите на Google Drive.

## РЕЗУЛТАТИ

### *Теоретична характеристика на щастието*

Истинското щастие означава различни неща за различните хора. Някои може да кажат, че идва с истинска любов; други могат да кажат, че това е свързано с притежанието на всичко, което светът може да предложи. Според нас обаче истинското щастие е да обичаш и усъвършенстваш себе си. Например, когато възникнат житейски проблеми, човек, който е в мир със себе си, лесно би намерил решение поради балансираното, без паника състояние на ума. Щастието е чувство на удоволствие и позитивност. Когато някой се чувства добре, горд, развълнуван, облекчен или удовлетворен от нещо се казва, че този човек е „щастлив“. Щастието обикновено се посочва, като обратното усещане от това за тъгата. Истинското щастие е да се наслаждаваш на собствената си компания и да живееш в мир и хармония с тялото, ума и душата си. За да бъдете истински щастливи, не се нуждаете от други хора или материални неща. Щастието е следствие от лични усилия и живот за постигане на определена цел, което в същност е себеусъвършенстването. Ето съдържанието на четири нива на щастие (синтезирано по авторски определения в научни списания):

Ниво 1: Удоволствие. Първото ниво на щастие включва основните двигатели в живота ви - физическо удоволствие и незабавно удовлетворение основано на активацията на 6-те сензора (тактилен, вкус, зрителен, слухов, мирис и мисловен за цялостно усещане).

Ниво 2: Страст при изпълнение на задачите по постигане на поставената цел.

Ниво 3: Цел за изпълнение на конкретно желание или мечта. Колкото е по ясна, подробна в детайли целта, интелигентно виртуализирана, толкова по-високи са процентите тя да се случи.

Ниво 4: Най –доброто е критерия култура за качеството.

Смейте се всеки ден, това е терапия по-добра от парите: Когато се смеете, освобождавате хормони на щастието, наречени ендорфини. Това са хормони, които ни повдигат, докато споделяме опит с другите. Дори само да се усмихнете ще ви постави на по-добро място от това да сте намръщени. Това са неща, които ви правят щастливи. Можете да намерите щастие, като просто се върнете мисловно в минали събития, някои от тях постижения, а други просто приятни преживявания. Лесно е да се увлечете с бъдещите планове и да забравите колко добре сте се справяли преди. Често това е най-достъпната практика за постигане на усмивка. Някои хора се раждат щастливи, казват учените. Изследователите са идентифицирали „ген на щастието“, който прави хората по -склонни да се чувстват удовлетворени от живота си. Находката е първата, която демонстрира връзка между гена, наречен 5-HTT и удовлетворението. Въпреки че общото ни ниво на настроение и благополучие се определят частично от фактори като генетика и възпитание, приблизително 40 процента от щастието ни е под наш контрол. Според някои експерти, а и голям брой изследвания в областта на позитивната психология показват, че щастието е избор, който всеки може. Много щастливи хора осъзнават, че щастието е избор и от тях зависи да го избират

съзнателно и целенасочено всеки ден. Щастливите хора не се държат като заложенници от обстоятелствата и не търсят щастие в хора или притежания. Пълното изживяване все още изисква съзнателно решение всеки ден да избираш щастието и усмивката. Как човек да бъде щастлив, ето една кратка формула за ежедневна употреба при изграждане на навици (редактирано съдържание на авторска формула, прилагана успешно над 20 години, в практиката на национални отбори по Артистично плуване; по Димитрова, 2018<sup>1</sup>):

- ✚ Усмихни се. Склонни сте да се усмихвате, когато сте щастливи;
- ✚ Упражнение. Упражненията не са само за вашето тяло;
- ✚ Спете много;
- ✚ Яжте с настроение в ума;
- ✚ Бъдете благодарни;
- ✚ Направете комплимент;
- ✚ Дишайте дълбоко;
- ✚ Признайте нещастните моменти и ги забравете.

Ние контролираме около половината от нивото си на щастие. Въпреки че точното ниво ще варира от човек на човек, изглежда, че до 50 процента от нивата ни на щастие са предопределени от генетиката или околната среда. Това означава, че средно всеки от нас може да повлияе на максимум до 50 процента от собственото си щастие. Десетте неща, които ще направят повечето хора щастливи в момента, защото Вие сте живи, така че поемете малко дъх и усетете въздуха в дробовете си. Прекарвайте време с приятели, които са ви приятни за беседване или приложете някоя от следните практики:

- ✚ Излезте навън;
- ✚ Наспете се добре;
- ✚ Помогнете на някой друг;
- ✚ Усмихнете се и прегърнете някого или дайте нещо на друг;
- ✚ Бъдете благодарни за малките неща в живота си;
- ✚ Слушайте музика.

Споделяме, ефективни краткосрочни практики, работещи при много други за да живеят хората по-щастливо:

- ✚ Избягвайте да се сравнявате с другите;
- ✚ Направете крачка назад от социалните медии;
- ✚ Вземете почивка от телефона;
- ✚ Отделете време, за да оставите ума си да се скита;
- ✚ Отделете време, за физически упражнения (до препотпяване);
- ✚ Прекарвайте време в контакт с природата;
- ✚ Програмирайте мечтите си, но ги опишете ментално с подробности;
- ✚ Вземете себе си на среща;
- ✚ Облегнете се на предимството да бъдете сами.

С други думи, щастието идва, когато се чувствате удовлетворени и пълноценни. Щастието е чувство на удовлетворение, че животът е точно такъв, какъвто трябва да бъде. Съвършеното

---

<sup>1</sup> Димитрова, Б. (2018). Синхронно плуване - иновация в управлението на педагогическия процес. Докторски труд. НСА. Достъпно на : [https://ras.nacid.bg/api/reg/FilesStorage?key=d7a8a453-c642-4a66-8695-9535bac32b20&mime>Type=application/pdf&fileName=Doctor%20of%20Science\\_Bistra%20Dimitrova\\_Pedagogy\\_7\\_02\\_.2018.pdf&dbld=1](https://ras.nacid.bg/api/reg/FilesStorage?key=d7a8a453-c642-4a66-8695-9535bac32b20&mime>Type=application/pdf&fileName=Doctor%20of%20Science_Bistra%20Dimitrova_Pedagogy_7_02_.2018.pdf&dbld=1)

щастие, просветлението идва, когато удовлетворите всичките си нужди. За мнозина щастието се определя от постигнатото или притежаваните материални неща, които сме получили. Да живеем най-добрия си живот също включва вече да не използваме неща за измерване на щастието си, а да се фокусираме върху чувството за постигнато щастие. Практикуването на внимателност и премереност също може да ни помогне да постигнем до щастието.

### **Уелбийнг (Well-being)**

Здравето е древна мотивация за пътуване и отдих, която вдъхновява хората в продължение на хиляди години да напуснат постоянното си местожителство и да посетят далечни дестинации с цел рекреация. Въпреки че глобалните тенденции в предлагането и търсенето включват вече здравния и СПА (SPA) туризъм, което води до въвеждането на нови и екзотични процедури и услуги. Настъпва ориентираното към здравето развлечение и туризъм, които все още са значително зависими от културата. В резултат на богатството си на геотермални ресурси, както България, така и Балканите са развили значителни индустрии за СПА (SPA) туризъм, но предлагането и търсенето в индустрията на свободното време и туризма са силно различни, поради уникалния културен, икономически и естествен произход на всяка зона. Този природен потенциал на естествени лечебни ресурси се нуждае от иновации и високо квалифицирани кадри за да се превърне в предпочитан туристически регион.

### **Теоретична характеристика на Туристическата дестинация**

Туристическата дестинация се нарича „психологична категория“ (Dimitrova, 2019), защото определението ѝ от перспектива на посетител се дава от много различни психо-емоционални фактори.

### **ДИСКУСИЯ**

Всеки човек има свои собствени очаквания, които са много трудни за предварително предвиждане или последващо изпълнение. Следователно, определянето стойността на туристическата дестинация и нейните ключ-фактори зависи от възприемане на всеки елемент от дестинацията, от всеки отделен потребител. Здравна и Уелнес туристическа дестинация (Happiness & Well-Being дестинация по Димитрова, 2019 ) е район, избран от клиента (гост, с превантивни или лечебни мотиви) като дестинация за подобряване здравословното състояние и/или балансирано благополучие. За по-добро разбиране, този тип туристическа дестинация е необходимо да бъде идентифициран по неговите природно-забележителни аспекти. Здравето е според Световната здравна организация (2006 г.) „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие“. Човешкото здраве се превърна в част от туристическия продукт, особено след пандемичната глобална криза. Три различни могат да бъдат разпознати видове туризъм: здравен туризъм, уелнес туризъм, таласо и/или Спа туризъм и медицински туризъм (преобладаващ дял на естетичната моделираща хирургия). ООН Световната туристическа организация (UNWTO) определи термините „здравен туризъм“ като „Туризъм, свързан с пътуване до спа центрове или курортни дестинации където основната цел е да се подобри физическото благополучие на пътника. Термалният туризъм е с дългогодишни исторически корени в някои страни (България, Италия, Унгария, Гърция, Румъния, Турция, Сърбия, Словения, Германия и др.) където има организирани цели Спа градове и/или в крайбрежни райони и зони с минерални води. Друг туризъм, свързан с пътуване за рекреация е към дестинации, предлагащи физикални и смарт апаратурни терапии, физически упражнения за здраве от природата, терапии с включени хранителни режими и специфични хранителни продукти. В друга категория се подрежда медицинския туризъм, предлагащ услуги свързани с външно моделиране на части от тялото и/или

поддържането на здравето “(телесно-естетично и дентално-естетично). Медицинският туризъм е когато потребителите избират с кой да пътуват през международни граници с очакването да получиш някаква форма на медицинска интервенция или лечение с по-високо или идентично качество за по-ниска цена. Медицинският туризъм е комбиниран в някои страни с по-широкото понятие на Здравен туризъм. За други определения на този термин виж по Димитрова, 2019.

### **Наблюдава ли се избухване на отрицателност?**

Не всичко обаче остана същото през 2020 г. Въпреки че имахме еднаква вероятност да се радваме на положителни емоции, WHR също отбеляза значително увеличение в ежедневния опит с негативни емоции през 2020 г., като гняв, тревога и тъга. Дълбоко вникване в азиатските данни разкри, че този емоционален негатив е свързан с лоши новини за нарастващия брой на случаите. Но когато те се подобриха, настроението на хората също се подобри. Данните показват също увеличаване на съобщените проблеми с психичното здраве през ранните етапи на огнището, особено сред тези, които вече страдат от проблеми с психичното здраве. Например броят на психичните проблеми, съобщени във Великобритания, скочи с 47% през първата вълна на пандемията. По-конкретно, разпространението на тревожността се е увеличило с 29%, а разпространението на депресивните симптоми с 10%. Като цяло психичното здраве на нацията първоначално се влоши със 7,9% по време на началото на пандемията. Но тъй като хората се приспособиха и откриха нови механизми за справяне, като временно заместване на физическата връзка с дигитална свързаност, психичното здраве на много се подобри (въпреки че всеки пети във Великобритания все още изпитва спад в психичното здраве, което е средно до 2,2% от населението широко влошаване).

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Независимо от това, и въпреки че дългосрочното въздействие на пандемията върху психичното здраве поради рецесия, вълнения, бедност и недостатъчна подкрепа за психичен баланс остава неясно, хората са показали забележителна устойчивост при адаптирането към кризата. Основателно е да твърдим, че рекреативните двигателни дейности, освен че формират добро телосложение, действат положително и на емоционалността състояние на занимаващите се. Прилагането на здравословен начин на живот е най-ефективният “Селфнес (Selfness)”. Приложният ефект на персонализирания “Селфнес (Selfness)” е ежедневното практикуване на рекреативна двигателна активност, здравословно хранене и правилно хидратиране чрез поемане на вода - 30 мл./км. Особено висок социален импакт има “Селфнес (Selfness)” в следните сфери на обществото – образование, здравеопазване, култура, физическо възпитание и спорт и спорт в свободното време. Персонализираната здравословна грижа може да бъде определена като достигане и поддържане на оптимална физическа работоспособност, стабилно психично здраве и позитивен емоционален баланс.

### **Конфликт на интереси:**

*Авторът декларира липса на обстоятелства за конфликт на интереси и че изследваните лица са подписали декларации за съгласие относно публикуването на установените данни в изследването.*

### **Забележка:**

*Анализът в публикацията е изпълнен, като част от финансиран проект по оперативна програма „Наука и образование за интелигентни Растеж”, приоритетна ос 1, „Изследвания и технологично развитие”, за изграждане и развитие на ЦВП „Наследство БГ“ -BG05M2OP001-1.001-0001*

## ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, Кинезиология 2012, Велико Търново.
2. Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, Спорт и наука, НСА, бр.1, с.139-145.
3. Вълев, Ю. (2015). Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, С, ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА ПРЕС, с. 14.
4. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: *Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес*. Сборник доклади, 2011, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
5. Димитрова, Б. (2019). Когнитивно дефиниране на Уелбийнг индексите. Международно научно списание. Иновации в Рекреативната & Уелнес индустрия и Нишов туризъм. с 68-78, eISSN: 2603-493X. Достъпно на: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
6. Димитрова, Б., Н. Изов и кол. (2021). Smart когнитивен инструментариум. Външна оценка на професионални компетенции за кадри в Нишов туризъм. София, Изд. НСА Прес, ISBN: 978-954-718-675-0
7. Игнатова, Д. (2018). Йога за деца в предучилищна възраст в условията на детска градина. Списание Детска градина Училище, бр. 6, стр. 53-57, 2018 г.]. ISSN 2603-2872.
8. Чипева, М. (2019). Канго джъмпис Аеробика. Книга. Изд. Авангард Прима, С. ISBN 978-619-239-131-7 с.1
9. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism "SPA and wine"- part of the Culture corridor – cultural routes. Proceedings (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
10. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. *Original scientific paper. Conference: International scientific congress "Applied sports sciences "*. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding\_book\_ICASS2017.pdf|p.406-410, Sofia.
11. Dimitrova, B. (2018). Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
12. Dimitrova, B. (2018.a). Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
13. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tjsj/Vol.17>
14. Dimitrova, B. (2019.a). New smart educational model "Wellness instructor". Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
15. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tjsj/Vol.18>
16. Ignatova, D. (2020). Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 40-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
17. Ignatova, D. & A. Iliev (2020). Motor qualities and their influence on the children's development. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 16-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
18. Ivanova, V. (2019). Influence of gymnastic exercises in the water environment. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 1, Issue 1, pp: 53-56. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
19. Ivanova, V. (2019a). Development of imagery training plan for rhythmic gymnasts. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 1, Issue 2, pp: 41-49. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
20. Petrova, V. (2013). Analiz na deĭnostta na zainteresovanite strani v konteksta na korporativnata sotsialna otgovornost. Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 56 Sv. IV (39-42). Khumanitarni i stopanski nauki, 2013. [In Bulgarian].

21. Kostova, D, & V. Petrova. (2014). Predizvikatelstvata na novite profesii. Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 57 Sv. IV (94-96). Khumanitarni i stopanski nauki, 2014. [In Bulgarian].
22. Polimenov, M., (2019), Transfer of innovation in the service technology for increasing the restaurant quality product. International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol.1, Issue 2, p 29 -35, ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
23. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Acts of conference "physical education and sport". Montenegro, 2013, no 37-39 / XI, p. 454-460. ISSN: 1451-7485 (9771-4517-48001).

#### **Контакт**

Димитър Трендафилов  
Катедра Водни спортове  
Национална Спортна Академия „В. Левски“  
Email: [trendafilov.nsa@abv.bg](mailto:trendafilov.nsa@abv.bg)

Васил Петров  
Докторант в Програма „Wellness – промоция на здравето  
Национална Спортна Академия „В. Левски“  
Email: [heltos@abv.bg](mailto:heltos@abv.bg)