

Кириченко Віктор

*доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0002-5210-6304>*

ПСИХОРЕКРЕАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглядаються психорекреаційні можливості туристичної діяльності в умовах сучасних суспільних трансформацій, зокрема під час війни. Туризм виконує не лише культурно-пізнавальну, а й терапевтичну функцію, сприяючи психоемоційному відновленню особистості. Відзначено, що в українському соціокультурному просторі в період воєнної реальності формується табу на відпочинок як явище, що сприймається несумісним із суспільною мобілізацією в боротьбі з колективним ворогом. Водночас результати досліджень і практичний досвід доводять ефективність туристичних програм у зниженні рівня стресу, підвищенні життєстійкості, запобіганні саморуйнівним практикам. Розглянуто історичні аспекти використання подорожей як засобу відновлення духовних і психологічних ресурсів, від паломництва й мандрів інтелектуальних еліт середньовіччя до сучасного масового туризму. Підкреслюється, що у ХХІ столітті туризм стає доступним інструментом психорекреації для широких верств населення, але водночас обмежується соціальними й рольовими рамками, які можуть викликати фрустрацію та відчуття застою. У статті звертається увага на психологічні механізми туристичної психорекреації, що полягають у тимчасовому виході з традиційного рольового кола, формуванні нових соціальних контактів, зміні когнітивно-поведінкових моделей психіки й стимуляції пошукової активності. Важливою умовою є повне занурення в нове середовище, використання індивідуальних чи групових програм короткої тривалості, практики цифрової детоксикації, чергування інтенсивних пізнавальних активностей із релаксативними паузами. У висновку підкреслюється, що туристична діяльність є природним засобом психоемоційного відновлення, ефективно доповнює психотерапевтичні та реабілітаційні програми, допомагає долати емоційне вигорання, посттравматичні стани й депресивні прояви. Подорожі сприяють гармонізації внутрішнього світу людини, розширенню її соціального досвіду, формуванню життєстійкості й здатності до адаптації. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено емпіричний аналіз типологічних відмінностей стресостійкості осіб, що регулярно практикують туристичну психорекреацію як форму організації дозвілля.

Ключові слова: психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, психорекреація, туризм, ідентичність, рольова ідентичність, особистісне зростання.

Kyrychenko Viktor

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Social and Practical Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University
<https://orcid.org/0000-0002-5210-6304>*

PSYCHORECREATIONAL OPPORTUNITIES OF TOURIST ACTIVITIES

Abstract. The article examines the psycho-recreational potential of tourism in the context of modern social transformations, particularly during wartime. Tourism fulfills not only cultural and educational purposes but also a therapeutic function, contributing to the psycho-emotional recovery of the individual. It is noted that in Ukrainian socio-cultural reality during wartime, leisure often acquires the stigma of being incompatible with collective mobilization in the struggle against a common enemy. At the same time, research findings and practical experience demonstrate the effectiveness of tourist programs in reducing stress levels, increasing resilience, and preventing self-destructive practices. The article also addresses the historical aspects of travel as a means of restoring spiritual and psychological resources, from pilgrimages and intellectual journeys of the medieval elite to modern mass tourism. It emphasizes that in the 21st century, tourism has become an accessible tool for psycho-recreation for broad segments of society, though it remains constrained by social and role frameworks that may provoke frustration and a sense of stagnation. The author highlights the psychological mechanisms of tourist psycho-recreation, which involve temporarily stepping

out of traditional role patterns, forming new social contacts, reshaping cognitive and behavioral models, and stimulating exploratory activity. Essential conditions include full immersion in a new environment, the use of short-term individual or group programs, digital detox practices, and the alternation of intensive cognitive activities with relaxation breaks. In conclusion, the article underlines that tourism is a natural means of psycho-emotional recovery, effectively complementing psychotherapeutic and rehabilitation programs while helping to overcome burnout, post-traumatic states, and depressive symptoms. Travel fosters inner harmony, expands social experience, strengthens resilience, and enhances adaptability. A promising direction for further research is the empirical study of typological differences in stress resilience among individuals who regularly practice tourist psycho-recreation as a form of leisure organization.

Keywords: mental health, stress, stress resilience, psycho-recreation, tourism, identity, role identity, personal growth.

Постановка проблеми та аналіз досліджень. Останні дослідження у сфері психології здоров'я та психорекреації звертають увагу на ресурсні можливості туризму як інструмента якісного відновлення людини. Туризм став не лише індустрією розваг, а досить дієвим способом відновлення людини в умовах мінливого світу. Т.М. Титаренко і доповіді «Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення» звертає нашу увагу на необхідність створення умов залучення людей, які перебувають у воєнній реальності України, особливо після 2022 року, до відновлювальних практик психорекреаційного спрямування [4]. В українців змінилися уявлення про здоровий спосіб життя та здоров'язбережувальні практики на фоні усвідомлення фаталістичності повсякдення, неможливості впливати на життя й утрати ресурсів аперцепції майбутнього (уявлення про майбутнє з погляду минулого). Особливо це спостерігається серед чинних військових та осіб, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, вони найбільш показово демонструють вплив суспільної невизначеності на ставлення до життя й власного здоров'я, вдаючись до саморуйнівних практик, пояснюючи це тим, що в умовах війни питання збереження життя й здоров'я є другорядним і не захищає від руйнівних наслідків ворожих засобів ураження. Проте навіть за умови, що людина не належить до категорії військових чи внутрішньо переміщених осіб, за час війни в українській культурі сформувалося табу на відпочинок як щось неприйнятне та меншовартісне порівняно із центральною суспільною метою – перемогою у війні з російським загарбником. Такі тенденції породили деяку сегрегацію суспільства на тих, хто самовіддано намагається прискорити перемогу у війні, і тих, хто намагається адаптувати нову реальність і перетворити її у військову повсякденність (яскравим прикладом чого є громадяни Держави Ізраїль). У періоди суспільної мобілізації, пов'язаної із зовнішньою небезпе-

кою, пандемією чи наслідками природних катаклізмів, люди звикли раціоналізувати ці явища з погляду надлишкової «насолоти» від життя. Як результат у культурі з'являлися стійкі філософсько-релігійні уявлення про необхідність аскетизму, самообмеження та відмови від усього, що приносить насолоду, з поясненням, що такі практики можуть призвести до великих руйнівних наслідків (О. Ігумнова, А. Михайлов) [2]. Із цим ми й пов'язуємо відмову частини населення України від рекреаційного відпочинку, оскільки вони відволікають від суспільно важливих справ і суперечать усталеній традиції – не радіти життю в умовах війни.

З початком проведення антитерористичної операції в Україні проведено дослідження, які доводили ефективність психологічного туризму в процесі реабілітації воїнів АТО [6]. Короткочасні групові екскурсії в супроводі психолога та психофізіолога дають можливість якісно відновитися, водночас збагатити свій життєвий досвід новими контактами, враженнями й подіями, які розривають поточну рутину. У дослідженні Concetta Gardi, Teresa Fazio, Blerta Stringa, Fabio Giommi встановлено, що короткотривалі туристичні програми високої інтенсивності позитивно впливають на рівень стресу людини, є більш ефективними порівняно з тривалими за часом туристичними подорожами [7]. Як ефективні практики туристичної діяльності можна використовувати короткочасні заміські ретрити на природу, медитативні сеанси, відновлювальні програми спортивного змісту (велоподорожі, піші прогулянки містом, заміські мандрівки авто). Програми, більші за тривалість, утрачають свою ефективність упродовж кількох днів, пересічній людині у звичних умовах важко повністю зануритися в туристичну програму більше ніж на два-три дні, соціально-професійні зобов'язання можуть змусити її повернутися до обмірковування рутинних справ, тому психорекреаційна користь довготривалих туристичних сесій сумнівна й можлива

лише у випадках низької соціально-професійної активності людини.

З початку повномасштабного вторгнення росії на територію України зростає інтерес до психорекреаційного туризму як способу психологічного відновлення людини в умовах війни. О.В. Ловкова й О.С. Бойчук описують позитивний досвід діяльності програми «Відновлення під час війни», організованої Асоціацією єврейських організацій та общин України ВААД України. Учасники програми мали можливість 21 день провести в іншому, відмінному від звичного середовищі, основні умови до місць рекреації – це комфорт і безпека для людей, також такі місця мали відповідати умовам мінімальної урбаністичної інтенсивності для зменшення інтелектуального й емоційного навантаження [3].

Виклад основного матеріалу. Історичний аспект проблеми психорекреаційних можливостей туристичної діяльності звертає нашу увагу на описи психобіографічного характеру видатних осіб, які з метою душевного відновлення практикували різні форми подорожей як ресурсу відновлення. У часи середньовіччя до таких практик удавалися люди, які мали на це немалі ресурси (час, гроші) та могли законно покидати місця свого постійного проживання (О. Зеленська, Н. Алешугіна, О. Гонта) [1]. Такі подорожі могли мати різний зміст, часову тривалість, фізичну й інтелектуальну інтенсивність. Велика частина таких мандрів мала сакральний зміст, була пов'язана з вивченням релігійних текстів і паломництвом до святих місць. Також досить розповсюдженою практикою організації мандрів у середньовіччі були військові походи, які тривали від декількох місяців до десятків років, що також мотивувало людей, які мали підвищені духовні й інтелектуальні потреби до участі в таких військових заходах. Останнім найбільш розповсюдженим способом залучення до мандрівної діяльності була участь у професійних об'єднаннях, передусім це були представники інтелектуальних видів діяльності: мандрівні професори, найбільш відомим із яких в Україні є Григорій Сковорода, музичні, театральні та мистецькі об'єднання, які також у силу свого роду діяльності мали можливість вільно подорожувати. Проте більшість населення середньовічного світу не мала об'єктивних можливостей для організації дозвілля у формі подорожей, як правило, люди народжувалися й проживали своє життя в межах одного територіального осередку, покидаючи місце проживання лише декілька разів у рік.

В умовах ХХІ ст. знято обмеження на більшість речей, які не давали можливості людині задовольняти свої пізнавальні потреби засобами рекреаційного туризму. Цьому передувало декілька передумов: збільшення тривалості вільного часу (зменшення тривалості професійної зайнятості); підвищення культурного рівня населення, доступність знань (освіти) та поява масової культури освіченості, яка до цього часу була притаманна лише еліті суспільства. З іншого боку, на що наголошував О. Шпенглер, суспільний, особливо культурний, прогрес призводять до появи цілої системи культурних обмежень. Прогрес дав людині можливість бути вільним у своєму виборі, проте в більшості випадків цей вибір обмежений системою правил. До цього часу вже була сформована загальна система етики, моралі та права. Людина у ХХІ ст. в рамках цивілізованого суспільства досить важко позбутися обмежень соціальної ситуації, у якій вона перебуває, відповідно, у неї виникає цілком усвідомлена фрустрація. Соціальний філогенез призвів до появи рольових матриць, рамкам яких має відповідати кожен член суспільства, що призвело до появи відповідних психологічних типів особистості. Чим більше ресурсних можливостей отримувала людина для задоволення своїх внутрішніх потреб, тим більше ставала від них залежною, що зменшувало діапазон її поведінкової варіативності.

У класичній психофізіології описано закономірності формування динамічного стереотипу як складної умовно-рефлекторної реакції організму на повторювані подразники. Він проявляється передусім як пристосувальна реакція психіки на однорідні умови середовища, у більш складному вигляді вони формують людські традиції, звичаї та рольові патерни. Це відбувається з метою адаптації організму й надалі економить пристосувальні дії психіки, зменшує навантаження на сенсорно-аналізаторну систему, спрощує аферентну реакцію на численну кількість подразників, які отримує людина впродовж життя. Сформований динамічний стереотип є чіткою послідовністю дій (від найпростіших – до складних, багатоетапних), він, з одного боку, полегшує пристосувальні дії людської психіки, а з іншого – викликає звикання та атрофію пристосувальних механізмів психіки до інших соціальних ситуацій, що, зрештою, формує унікаючу поведінку.

У силу дії пристосувальних механізмів психіки людина стає частиною складної життєвої рутини, яка викликає апатію, ангедонію, може

викликати травматичні реакції в разі відчуття безвиході, нездатності розірвати коло ситуативно-рольових зв'язків. Для людини, яка адаптувалася до соціального середовища, саме стан завершення цього процесу може викликати внутрішнє незадоволення, відчуття спустошеності, застою. Відчуття постійності є не менш небезпечним для людини, як і відчуття невизначеності. Для більшості воно пов'язане з екзистенційними питаннями розвитку, з усвідомленням беззмістовності подальшого руху, а можливо, і відчуттям соціального тиску в разі надмірного прагнення до самовдосконалення. Наприклад, це може спостерігатися у випадку гендерного тиску на жінок, які займаються вихованням дітей і воліють паралельно продовжувати кар'єрне зростання. Рольові обмеження їхньої соціальної ситуації розвитку не дають їм змоги виходити за рамки своїх поведінкових моделей, які сформовані як результат пристосування до соціального середовища. Такий стан може викликати відчуття безвиході, «застою», тривоги через неготовність до соціальних змін через атрофію інших соціально-психологічних властивостей особистості. Рольова рутина є небезпечною для людини, вона формує стійкі динамічні стереотипи, розрив яких може призвести до невротичних реакцій і психотичного заперечення.

Вихід із традиційного рольового кола викликає активність пристосувальних дій, запускає пошуково-орієнтувальну діяльність, формує нові нейронні зв'язки, поведінкові моделі, нове соціальне коло спілкування. У природних умовах це може мати як позитивний, так і травматичний ефект. Нерегульовані форми позарольової активності можуть виникати, як правило, в екстремальних умовах, що ми в масовому варіанті спостерігаємо у випадку з внутрішньо переміщеними громадянами та біженцями після початку 2022 року. Зміна середовища проживання в більшості викликала необхідність повної реадптації до нового соціального оточення, прийняття нових професійних, національних, релігійних ролей. Усвідомлення незворотності особистісних змін причиняє травматичні реакції, які можуть не завершуватися посттравматичним зростанням.

Сучасне суспільство характеризується високими темпами життя, інформаційним перенасиченням і підвищеним рівнем стресу. У цьому контексті особливого значення набуває пошук ефективних форм відновлення психоемоційного стану людини. Одним із найдієвіших засобів є туристична діяльність, яка поєднує відпо-

чинок, пізнання, фізичну активність і соціальні взаємодії. Туризм виконує не лише рекреаційну, а й психотерапевтичну функцію, сприяючи формуванню світогляду особистості й підвищенню якості її життя.

Туристична психорекреація, окрім культурно-гуманітарної мети, виконує функцію контрольованої зміни традиційного рольового кола з обов'язковим поверненням людини до звичного середовища існування. Якщо традиційне розуміння туристичної діяльності веде нас до розвитку світогляду людини й культурного обміну, то психологічне – звертає нашу увагу зміну традиційного рольового кола життєдіяльності, тобто зміну соціальної ситуації так, де традиційна рольова ідентифікація є неефективною. Під час психорекреаційного туризму людина має відчути рольовий дисонанс: традиційні ролі є неефективними, а нова роль – мандрівника – відкрита до ситуативного конструювання, у неї немає традиційних когнітивно-поведінкових рамок, а зовнішні очікування щодо неї досить умовні, ніж, наприклад, це спостерігається в консервативних соціальних осередках (релігійних чи професійних). Туристична психорекреація дає можливість вийти з традиційного рольового кола та відчути особистісну здатність до генерування нового типу мислення й діяльності, яке було неможливим чи недоречним у традиційному для людини середовищі з усталеним набором соціальних ролей. Перебуваючи в новій соціальній ситуації дуже важливо абстрагуватися від традиційного життя, ненадовго залишити матеріальні згадки про свої традиційні ролі: одяг, побутові аксесуари, звичні справи, традиційні форми та ритуали. Це допомагає швидшому зануренню людини в нову соціальну ситуацію. Якісна психорекреація відбувається в умовах, які не схожі на звичні для людини, це повна зміна оточення й середовища. Когнітивна сфера людини не має чіплятися за моделі попереднього досвіду, нове просторове оточення має бути дуже обмеженим до проведення аналогій. Перебуваючи в новому регіоні, країні чи культурному осередку, людина має відчувати пізнавальне здивування, яке нашоувуватиме її на пошук нових ресурсів у власному житті. Під час туристичної подорожі потрібно вдаватися до форм активності, які є неприйнятними в традиційному рольовому колі особистості. Наприклад, дуже експресивне вираження емоцій (сміх, здивування, безпосередність) є не бажаними для людей, що займають високі статусні позиції чи виконують консерва-

тивні ролі (священник, учитель, політик). Опинившись у новому просторі та позбувшись матеріальних і поведінкових атрибутів традиційного життя, людина може вдатися до форм поведінки, які пригнічувалися нею тривалий час у результаті осуду оточення, самообмеження, страху порушити баланс взаємочікувань. У звичному житті людина знає, як вона має виглядати в очах інших, тому порушення цих очікувань викликає дискомфорт і бажання повернутися до традиційних форм поведінки. Традиційною в нас є форма сімейного, навіть родинного, туризму, хоча з психорекреаційного погляду для повної відмови від усталеного рольового сприйняття варто практикувати індивідуальні форми туристичної діяльності, тоді це буде не практикою сімейного залучення, а саме формою психорекреаційного відновлення людини шляхом туристичної діяльності. В умовах повної рольової ізоляції, коли ніхто з найближчого контактного оточення не вимагає від людини певної форми поведінки, швидше відбувається процес занурення в нову соціальну ситуацію та пошук форм взаємодії з новими людьми, адаптації до нового простору, вивчення соціокультурних особливостей туристичного регіону.

Традиційно туристична діяльність була пов'язана з організацією планового річного відпочинку працівника, здебільшого на такі форми відпочинку відводилися певні дні щорічної відпустки. З огляду на те що тривалість психорекреаційних заходів не завжди пов'язана з ефективністю щодо відновлення психофізичних ресурсів людини, пропонується чергування психорекреаційних заходів меншої тривалості. Тижневі психорекреаційні туристичні сесії можуть тривати 6–8 годин і включати вивчення двох-трьох локацій; щомісяця варто планувати туристичні психорекреаційні заходи тривалістю 2–3 дні з відвідуванням 7–8 локацій і проживанням у місці проведення культурно-просвітницької програми. Можна практикувати виїзди в колі однодумців і планувати подорожі окремо всіх членів родини, якщо такі подорожі не плануються як форма сімейно інтеграції. Щороку варто планувати туристичні психорекреаційні заходи тижневої тривалості, які мають можливість чергування інтенсивної програми з короткими релаксаційними паузами медитативного характеру. Можна зауважити, що щоденні прогулянки можуть стати формою відновлювального туризму, якщо планувати їх як форму пізнавального та релаксаційного відпочинку.

Під час проведення туристичних заходів також можна практикувати елементи фото- та відеофіксації основних об'єктів туристичної програми, що в сучасну цифрову епоху може бути досить очевидним, проте такі заходи повинні мати цілеспрямований характер. За результатами дослідження S. Garlick, фото- та відеоматеріали подорожей дають можливість структурувати спогади туриста, які він може швидко відновити як ресурс подолання важких життєвих обставин [8]. Багато туристів соромляться або обмежують власну фотоактивність під час подорожей, уважають її елементами демонстрації нарцисизму, проте їх варто розцінювати як матеріальні тригери туристичного досвіду, який людина накопичує як ресурс власної життєстійкості.

Туризм як форма психорекреації має значний потенціал для відновлення особистості. Попередній огляд науково описаного досвіду використання туристичних практик у процесі психічного відновлення людини дає нам можливість виокремити основні психологічні принципи організації такої форми рекреаційного відпочинку:

1. Повне відновлення можливе лише за мови активного включення людини в туристичний процес. Активізація туристичного процесу не є спонтанним видом активності, тому до нього потрібно готуватися, спеціально відвівши для цього певний проміжок часу. Короткі, проте змістовні подорожі особливо у віддалені та менш урбанізовані частини світу допомагають покращити психологічне самопочуття людини, знизити рівень стресу. Вищу ефективність мають туристичні програми з насичено, інтенсивною програмою, помірними фізичними навантаженнями, ніж програми тривалого, проте низькозмістовного характеру. Туристична психорекреація повинна спонукати активізацію пізнавальних властивостей особистості. Під час подорожі особливо важливо не просто перебувати в новому просторі, важливо активно вивчати його. Це дасть змогу збагатитися новим досвідом і позбавить людину можливості інертного обмірковування традиційних справ, завдань, нерозв'язаних ситуацій, які могли справляти гнітючий вплив на людину.

2. Переоцінка набутого досвіду можлива лише за умови набуття нового соціального досвіду, установлення нових соціальних контактів, включення людини в нову систему ролей, які вона до цього не виконувала або які вважала нерелевантними набутому соціальному досвіду. Досить важко ініціювати зміну диспозиційної рольо-

вої позиції особистості у звичних для неї умовах. Елементи середовища: речі, простір, часові рамки соціальних ситуацій – неодмінно повертають людину в її рольову рутину. Наприклад, жінці, яка має дітей шкільного віку, важко вирватися з контексту її рольових зобов'язань матері, адже середовище буде неодмінно нагадувати їй про те, що вона має робити впродовж дня, тижня й року. Пояснює психорекреаційний потенціал людини розкривається в умовах повної ізоляції від тригерів звичної рольової поведінки.

3. Забезпечення комфортних умов перебування не має відтворювати домашній, звичний побут людини, і навпаки, якщо учасник туристичного психорекреаційного відновлення останнім часом мав труднощі з доступом до елементарних побутових речей, то його умови перебування мають бути максимально комфортними. Побут під час подорожі не має відволікати людину, він має бути елементом естетичного доповнення пізнавальної програми учасників туристичної подорожі.

4. Під час туристичних подорожей варто також використовувати практики «цифрової детоксикації». На час короткочасних і довготривалих програм психологічного відновлення потрібно обмежувати час користування цифровими засобами зв'язку. Постійний зв'язок із традиційним світом не дасть можливості максимально зануритися в програму психорекреаційних заходів, змушуючи займатися вирішенням побутових завдань, поточних справ, що не дасть змоги вирватися з усталеного рутинного кола рольових обов'язків людини. На час туристичних заходів чи декількагодинної або тижневої тривалості потрібно обмежувати зв'язок із цифровим своїм чи мінімізувати його до максимально можливих меж (наприклад під час тижневої туристичної психорекреаційної програми вмикати телефон на 1 годину, у конкретний проміжок часу). У попередніх дослідженнях ми виявили, що такі самообмежувальні заходи спочатку призводять до погіршення емоційного стану людини, але за умови постійного практикування призводять до розширення кола соціальної активності за рахунок вивільнення значної кількості часу й особистісних ресурсів, який може бути використаний з метою здійснення туристично-рекреаційної діяльності.

Практикуючи туристичну психорекреацію, людина збагачує свій соціальний досвід, розширює пристосувальний діапазон поведінкової варіативності, формує нові системи соціальних зв'язків і набуває навичок комунікації з незна-

йомими людьми. Це однозначно позитивно впливає на здатність людини опиратися стресовим навантаженням, формує конструктивний спосіб взаємодії зі світом. У сучасному світі туристичні практики мають безліч форм залучення, тому є доступними для більшості людей. Єдиною перепорою може стати низький рівень психорекреаційної культури людини, неощадливе використання особистого часу, прокастиційні практики, які зменшують можливості для організації якісного туристичного відпочинку. За внутрішніми спостереженнями, які ми провели під час організації туристичного дозвілля останніми роками (після 2022 року), виявлено, що велика кількість учасників туристичних груп обирає цю форму відпочинку частіше, ніж це було до початку повномасштабного вторгнення росії на територію України. Туризм перемістився з категорії товарів іміджевого спрямування до категорії товарів і послуг другої необхідності, що дає нам можливість розцінювати його як ефективну форму психологічної самодопомоги в умовах суспільної невідповідності.

Висновки. Рекреаційний туризм є природним засобом психоемоційного розвантаження. Зміна середовища дає людині змогу дистанціюватися від повсякденних проблем, знизити рівень тривожності й стресу. Дослідження показують, що навіть короткочасна подорож має позитивний вплив на емоційний фон, покращує когнітивні функції та підвищує стійкість до стресових факторів. Сьогодні туризм дедалі частіше використовується в практиках психорекреаційної діяльності як доповнення до психологічних програм. Він ефективний при подоланні емоційного вигорання, посттравматичних станів, депресивних проявів. У сучасному світі, де високі темпи життя, інформаційні перевантаження й стреси стали невід'ємною частиною повсякденності, усе більшої ваги набуває питання психорекреаційного відновлення людини. Поряд із традиційними методами психологічної допомоги: психотерапією, коучингом, медитаційними практиками – значне місце посідає туризм. Подорожі стають не лише способом пізнання світу, а й важливим інструментом підтримки психічного здоров'я та гармонізації внутрішнього стану.

Перспективами подальших досліджень є емпірична перевірка типологічних відмінностей стресостійкості осіб, що на постійній основі практикують туристичну психорекреацію як форму організації особистого дозвілля.

Список використаних джерел

1. Зеленська О., Алешугіна Н., Гонта О. Дослідження впливу подорожей на ментальне благополуччя людини з використанням біографічного методу (на прикладі відомих історичних постатей). *Development Service Industry Management*. 2025. № 2. С. 218–224.
2. Ігумнова О., Михайлов А. Самодеструктивна поведінка як суспільно-культурний феномен. *Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С. 84–95.
3. Ловка О.В., Бойчук О.С. Можливості поєднання туризму та психології для відновлення психологічного здоров'я громадян України. *Туризм в Україні: виклики та відновлення* : збірник матеріалів Міжнародного туристичного форуму. Київський національний економічний університеті імені В. Гетьмана (м. Київ, 21–22 березня 2023 р.). Київ : КНЕУ, 2023. С. 35–37.
4. Титаренко Т.М. Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнній і повоєнний час* : наукова доповідь на методологічному семінарі (16 листопада, 2023 р.). *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (2). С. 1–5.
5. Тихонович В.М. Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 72–76
6. Чабан М. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. *Сучасні тенденції розвитку туризму* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв : ВП «МФ КНУКІМ», 2015. Частина II. С. 131–133.
7. Gardi C., Fazio T., Stringa B., Giommi F. A short Mindfulness retreat can improve biological markers of stress and inflammation. *Psychoneuroendocrinology*. Volume 135. P. 105579.
8. Garlick S. Revealing the Unseen: Tourism, Art and Photography. *Cultural Studies*. 2002. № 16. P. 289–305.



Дата надходження статті: 20.10.2025

Дата прийняття статті: 20.11.2025

Опубліковано: 29.12.2025