

УДК 159.962

І.Ф. Манілов

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, ВИДИ І МОТИВИ МАНДРУВАННЯ

У статті розглянуто деякі психокорекційні можливості мандрювання. Наведено класифікацію мандрівок у відповідності з провідними мотивами, що спонукають людину подорожувати.

Ключові слова: мандрювання, психокорекційні можливості мандрювання

Психологічні проблеми людини виявляються, насамперед, на рівні її соціального функціонування. Порушується звична система стосунків з близьким і далеким оточенням, виникають всілякі проблеми з комунікацією, що призводять, в деяких випадках, до серйозних поведінкових девіацій. Для подолання такого роду порушень потрібна тривала психокорекційна робота. Процес психологічної корекції доволі копіткий і багатоетапний [3]. По завершенню стандартних психокорекційних процедур виникає проблема закріплення і подальшого розвитку позитивного результату. Для цього необхідна система комплексного впливу, що не потребує постійної присутності поряд психолога. Цим вимогам повною мірою відповідає мандрювання. У зв'язку з цим вельми актуальним є дослідження всіляких видів мандрівки та їх мотиваційного компоненту, а також оцінка психокорекційного потенціалу мандрівки. Актуальність досліджень обумовлена і недостатньою кількістю наукових робіт з даної тематики.

У даній статті наводяться результати дослідження феномену мандрівки з метою виявлення його психокорекційних можливостей. У завдання дослідження входило: класифікація мандрівок відповідно до їх мотивів; оцінка мандрівки як методу пролонгованої психокорекційної дії.

В процесі дослідження було встановлено, що само поняття «мандрівка» вимагає певної конкретизації. Згідно із словником С.І Ожегова, мандрівка – це поїздка або пересування пішки по далеких країнах, місцевостях [2]. Відразу ж виникає питання, що вважати за «далекі країни і місцевості». Поняття «далекі» завжди відносно. Прив'язати його до конкретного числового показника дуже важко. Для однієї людини далека місцевість починається за п'ять кілометрів від будинку, для іншого через п'ятсот. Для дитини далека місцевість може починатися з сусіднього двору. Виходить що «далекість» не можна використовувати як універсальний критерій визначення мандрівки.

Семантичною основою «далекої місцевості», швидше за все, є поняття малої дослідженості, незвіданості, невивченості якоїсь території для даної конкретної людини. Відправляючись в дорогу у нові незвідані місця, людина і створює ситуацію мандрівки. Таким чином, введення критерію новизни, незвіданості краще відображає суть подорожі, хоча і не вичерпує усіх його аспектів. Узяти, для прикладу, поїздку мешканця Києва до Сімферополя. Дана поїздка, якщо вона відбувається вперше, повністю відповідає критерію новизни, а тому, може розглядатись як мандрівка. В той же час, регулярні поїздки по маршруту Київ-Сімферополь (по службовій або особистій потребі), знімають ефект новизни і незвіданості, а подорож перетворюється на звичайну рядову поїздку. Виходить, що одна і та ж людина, на одному і тому ж маршруті в одному випадку є мандрівником, в іншому ні. Людина, яка у п'ятнадцятий раз вилітає по добре знайомому, звичному маршруту Київ-Нью-Йорк, у меншій мірі мандрівник, ніж той, хто відправляється вперше з Києва до Житомира. Можна зробити висновок, що мандрівку не можна звести виключно до події. По своїх проявах вона швидше нагадує безперервний процес, в якому постійно має бути присутнім високий рівень новизни-незвіданості.

Інший аргумент на користь визначення мандрівки як процесу, це явище її мимовільної трансформації. Наприклад, мешканець Харкова вперше

відправляється до Львова і оселяється там на якийсь час або зовсім залишається жити. Переїзд і поселення цілком відповідають поняттю мандрівки, оскільки присутні і незвіданість шляху і новизна обстановки. Через деякий час, людина обживається на новому місці і з мандрівника перетворюється на мешканця даної місцевості. Поява в житті елемента осілості формально припиняє процес мандрівки. Закономірно виникає питання, з якого моменту переміщення в просторі перестає бути мандрівкою. Точно виміряти такий процес навряд чи можливо. По-перше, в будь-якій точці простору завжди присутній елемент новизни через постійну мінливість світу. Змінюється зовнішнє середовище, міняється і сама людина, включаючи його здібності до сприйняття і переробки інформації про навколишній світ. Крім того, використанню об'єктивних оцінок заважає суб'єктивний характер явища незвіданості. Навіть старі добре відомі речі можна в якісь моменти побачити по-новому. Подібні «відкриття» присутні в житті будь-якої людини.

Наведені вище міркування дозволяють сформулювати більш загальну робочу дефініцію мандрівки: мандрівка – пересування пішки або за допомогою транспортних засобів по нових та малозведаних (для даної конкретної людини!) місцевостях.

Мандрівка завжди здійснюється не лише в просторі, але і в часі. Це нерозривна діалектична єдність дозволяє краще розкривати різноманіття феномену мандрівки, а також його потенціал.

Слід зазначити, що будь-яке пересування у просторі, більшою чи меншою мірою, але обов'язково включає елемент мандрівки. Пересування без мандрівки не буває, проте у даній статті розглянуто лише подорожі з достатньо високим рівнем новизни і незвіданості. Проблеми віртуальних подорожей, за допомогою фантазії-уяви, через їх специфічність, в даній статті не розглядаються. У статті не розглядаються, також, мандрівки людей із складними психотичними розладами, наприклад, при сутінкових затьмареннях свідомості (амбулаторний автоматизм) або такі що

здійснюються під впливом надцінних і маячних ідей. Усвідомленість і добровільність – основні вимоги до психокорекційних мандрівок. У зв'язку з цим, різні проблеми мандрівок силоміць, проти волі людини (наприклад, пересування засуджених за кримінальні злочини в місця позбавлення волі, транспортування викрадених для примусових робіт людей і т.п.) в даній статті, також не обговорюються.

Розгледимо окремі види мандрівок і категорії людей, що відправляються у подорожі. Так, з мандрівками може бути зв'язана професійна діяльність людини. Традиційно подорожують географи, геологи, біологи, археологи, етнографи. З постійними пересуваннями у просторі пов'язана робота професійних мисливців і рибалок, пастухів, що кочують із стадами худоби, заготівників грибів, ягід, лікарських рослин. Життя моряків, льотчиків, залізничників, водіїв автотранспорту, також пов'язане з регулярними переїздами. За службовою потребою подорожують торгівельні агенти, фахівці сервісних служб, будівельники, журналісти, фотографи, кінооператори і представники багатьох інших професій. Відмітною особливістю мандрівки представників усіх цих професій є наявність більш менш чіткого плану переміщень і за тривалістю і по відстанях. Необхідним є економічна обгрунтованість і виправданість маршруту, фінансові домовленості, що рередбачають оплату праці в тому або іншому вигляді, стандартизована форма звітності, неможливість або складність зміни раніше прийнятого плану і цілий ряд обмежень у самостійному виборі маршруту. Виконавці робіт зв'язані договірними зобов'язаннями з керівництвом організацій або партнерами. Навіть мисливці, пастухи і збирачі лікарських рослин, з їх відносно вільним графіком робіт, вимушені діяти відповідно до плану постачань своєї продукції і дотримуватись меж лісових, мисливських або сільськогосподарських угідь.

Провідним мотивом мандрівки за «робочою потребою» є заробляння необхідних для життя коштів у спосіб, що добре узгоджується з характером

людини, системою її життєвих цінностей і індивідуальними потребами (включаючи потребу в романтичних переживаннях).

Наступна категорія подорожуючих людей, це релігійні місіонери, паломники по святих місцях і люди, виконуючі релігійні або інші обітниць, а також усі ті, хто прагне до знайдення сенсу свого життя за допомогою випробування дорогою і хто не належить якійсь конкретній конфесії або співтовариству («мандрівки у пошуках себе»). Тут обмеження свободи індивіда регламентовані загальноприйнятими релігійними нормами, правилами, традиціями, а також добровільними зобов'язаннями і життєвими переконаннями того, хто вирушає у дорогу. Контроль над способом пересування і поведінкою у дорозі здійснює, насамперед, сам мандрівник.

Мандрівки місіонерів-священнослужителів хоча і пов'язані з виконання їх професійної діяльності, проте не є обов'язковими і, в значній мірі, пов'язані з добровільним вибором людини заради служіння якоїсь вищої ідеї. Крім того, фінансовий інтерес не є провідним мотивом подібної подорожі через мізерність дорожнього утримання, якщо воно є, і неможливості накопичення істотних матеріальних благ.

Найбільшою мірою регламентованим є паломництво. Для паломників маршрут, як правило, чітко прописаний, а тому всі зусилля зосереджені на послідовному і ретельному виконанні усіх необхідних ритуалів. Свобода обмежується за рахунок жорсткого самоконтролю і контролю з боку попутників, в разі подорожі з групою паломників.

Найбільшою мірою самоконтроль присутній в діях і вчинках людей, що добровільно перейняли на себе ту або іншу обітницю. Тут, мабуть, обмеження представлені понад усе. Наприклад, мандруючі індійські аскети беруть на себе зобов'язання ніде не затримуватися більше декількох днів, залишають собі мінімально необхідний набір речей, а в деяких випадках і зовсім від них відмовляються, обмежують себе в кількості споживаної їжі, утримуються від будь-яких плотських помислів. Яскравим прикладом такої подорожі є мандрування відомого індійського релігійного реформатора

Вівекананди [4]. Мандрювання по дорогах Індії, поїздки до Європи і США об'єднали у собі елементи паломництва, місіонерства і, деколи, фанатичного дотримання добровільно прийнятих обітниць.

Дещо відособлено в цій групі стоять мандрівки людей «у пошуках себе» поза конкретною релігійною доктриною. У такій мандрівці важливими є не відвідини сакральних місць і точне виконання певних розпоряджень, а індивідуальний настрій і очікування, безпосередньо випробування шляхом та його тяготи, знакові зустрічі і події, роздуми і в цілому процес мандрівки.

Провідним мотивом всієї групи «подорожуючих в ім'я» є пошук вищого сенсу свого існування. Для досягнення бажаного результату використовуються різні підходи від спровокованого дорожніми ситуаціями миттєвого афективного просвітлення, до повільного покрокового усвідомлення свого місця і призначення. У таких мандрівках мають місце традиційні спокутні жертви і аскеза, всілякі психоделічні експерименти і медитативні практики, які супроводжуються зміненими станами свідомості, направлена провокація емоційно-стресових ситуацій на грані з суїцидальними діями і, само собою, поглиблена рефлексія і самоаналіз.

Абсолютно самостійну групу людей, що подорожують складають «мандрівники-бродяги». Для переважної більшості з них, мандрівка, це найбільш комфортний і звичний спосіб життя. Вони не мислять себе поза пересуванням у просторі. Тривала затримка на одному місці викликає в них відчуття психологічного і фізіологічного дискомфорту, тісно пов'язаних з типовими проявами сенсорної депривації. «Бродягами» можуть бути люди, які наповнюють своє життя конкретною трудовою діяльністю і ті хто живе за рахунок випадкових заробітків. Крайній прояв «бродяження» зустрічається у дромоманів, які є людьми з клінічним рівнем потягу до зміни обстановки. Постійне пересування представників даної групи в просторі, дозволяє підтримувати достатньо високий рівень активації мозкових структур. У їх подорожах немає продуманості і плановості. Це втеча від «стабільної повсякденності» і будь-яких зобов'язань. Меркантильні інтереси або відсутні

або вкрай малі. Провідним мотивом для цієї категорії мандрівників є висока потреба в отриманні нових вражень для підтримки комфортного рівня активації мозку і знятті негативних проявів сенсорної депривації.

Одну з найбільш великих груп мандрівників складають так звані «туристи». У тлумачних словниках туризм визначають як «вид подорожей, що здійснюються для відпочинку і з освітньою метою», а також як «групові походи, що мають метою фізичне загартування організму» [2]. У переважній більшості випадків, під туристами називають людей, що вирушають у подорож по чітко спланованому маршруту. Задаються терміни подорожі, способи пересування і певні фізичні навантаження. Відповідно до цього підбирається екіпіровка і спеціальне спорядження.

Найбільш простий і доступний вид туризму – це поїздки з метою відпочинку в курортні місця з розвиненою інфраструктурою. Тут етап підготовки мінімальний. Заздалегідь вирішуються всі питання з житлом і харчуванням. Як правило, надається різноманітна екскурсійна програма, а проведення вільного часу залежить від фінансових можливостей людини та її інтересів. Вільного часу вистачає і розпоряджатися їм можна як заманеться. День регламентований лише умовами путівки і правилами, встановленими в місцях мешкання. Провідним мотивом для «курортного» туризму є відпочинок, та можливість на якийсь час відійти від повсякденних турбот.

Інший вид туризму – «екскурсійний», пов'язаний з переїздами з місця на місце у рамках планової екскурсійної програми. Тут кожен день досить жорстко регламентований, а вільний час надається лише інколи. Інтереси індивіда, як правило, пов'язані з інтересами групи. Можливість для приймання самостійних рішень зведена до мінімуму. Поступаючись свободою вибору, людина набуває право не займатися вирішенням повсякденних дорожніх проблем і не брати на себе відповідальність за успішність мандрівки.

Особливої популярності останніми роками набуває міжнародний «екскурсійний» туризм. Переїзди з міста в місто, з країни в країну дають

можливість людям задовольнити свою цікавість і зануритися в іншу культурну середу. Провідним мотивом даного виду мандрівки є задоволення пізнавального інтересу і насичення враженнями від дорожніх пригод, нових місць, ситуацій і зустрічей з різними людьми. Сам процес переміщення в просторі є лише необхідним доповненням, причому, далеко не завжди приємним і бажаним.

Принципово іншим є «спортивний» туризм. Тут сам шлях та його подолання стають метою мандрівки. Процес пересування стає її найважливішою частиною. Піші переходи по рівнинах і горах, альпінізм, лижні і велосипедні походи, сплави по річках, переходи під вітрилами і на веслах по морях і океанах, повітроплавання, переходи на конях, верблюдах, оленях, собаках і т.п. – все це різновиди «спортивного» туризму.

Залежно від провідного мотиву, в «спортивному» туризмі можна виділити три його різновиду – «оздоровчий», «змагальний», «екстремальний». Кожен з них має свою специфіку. Чіткої межі між різновидами «спортивного» туризму немає і цей поділ лише умовний. У будь-яких туристичних походах, у тій або іншій мірі, присутні змагальний компонент, екстремальність і оздоровчий ефект.

В «оздоровчому» туризмі провідним мотивом є відновлення доброї спортивної форми і досягнення стану фізичного і психологічного комфорту. Тут навантаження дозуються відповідно до фізичних можливостей людини і суворо додержуються принципи поступовості і приємності. По суті своїй, це не дуже виснажливе тренування, внаслідок якого людина набирає добру фізичну форму і гарний настрій.

У «змагальному» туризмі провідним мотивом є самоутвердження. Людина кидає виклик насамперед собі, а також, іншим людям. Встановлюються як особисті, так і абсолютні рекорди витривалості, завзятості в досягненні мети і самовладання. Тут головне перемогти обставини і власні слабкості. Позитивний результат подібного випробування можна сформулювати наступним чином: «Я можу себе поважати, оскільки

зумів це зробити», «Я заслуговую на пошану тому, що краще або, принаймні, не гірше за інших». Решта всіх інших компонентів мандрівки – пізнавальний, естетичний, тренувальний відступають на другий план. Про оздоровлення мова і не йде. Складні та виснажливі переходи-переїзди на межі людських можливостей, швидше за все шкодять здоров'ю, ніж укріплюють його.

Провідним мотивом «екстремального» туризму є задоволення людиною потреби в сильному емоційному струсі під час проходження небезпечних для життя і здоров'я випробувань. Парашутний спорт, скелелазіння, віндсерфінг у штормовому морі, всілякі види небезпечних перегонів, проходження річкових порогів високої категорії складності, спуски з гір на лижах, сноубордах, велосипедах – все це приклади екстремальних захоплень, у пошуках яких люди здійснюють досить далекі подорожі. І хоча основна мета таких мандрівок це переживання емоційного стресу, слід розрізняти природну потребу в «адреналіновому вибуху» і приховані форми суїцидальної поведінки у кризові періоди життя. Останнє можна розглядувати як подорож з метою отримання «остаточного заспокоєння».

У цілком самостійну групу можна виділити так звані «вільні мандрівки». Це мандрівки, які здійснюються поодиноці або дуже малими групами без використання послуг туристичних фірм, без жорсткої прив'язки до маршруту і в максимально вільному режимі. Для даної категорії подорожей характерна відсутність жорсткого плану пересувань і фінансових зобов'язань, тимчасові обмеження вельми умовні, а переміщення узгоджуються лише з потреби, в рамках правил і законів, що діють на певній території.

На відміну від туристів, що пересуваються по заздалегідь затвердженому маршруту, «вільні мандрівники» мають значно більше свободи вибору, можуть гнучкіше реагувати на будь-які дорожні ситуації. В той же час вони повністю несуть відповідальність за всі свої рішення, а рівень їх соціальної захищеності значно менший, ніж у організованих

туристів. Провідним мотивом для «вільних мандрівників» є можливість задоволення потреби в особистій свободі. Реальна можливість ухвалювати щодня рішення з опорою на «хочу», створює відчуття (нерідко, ілюзорне!) управління своїм життям і контролю над ним. Особливо помітно це на контрасті, після того, як людина виривається з обмежень повсякденного життя. Надмірне захоплення «вільними мандрівками» досить часто зустрічається у незрілих інфантильних осіб, що мають суттєві проблеми з визначенням свого місця в соціумі. Піти від вирішення проблеми завжди легше, ніж її подолати.

До останньої групи мандрівок входять мандрівки «по особистій потребі». Поїздки у гості до родичів і знайомих, пошуки або слідування за конкретною людиною (наприклад, предметом кохання), поїздки з метою задоволення певних потреб (наприклад, гастрономічних або сексуальних) і тому подібне. Провідний мотив для даної групи мандрівок – задоволення конкретної особистої потреби.

Наведена вище класифікація мандрівок не претендує на строгість і завершеність і є лише робочою. Основне її завдання, це максимальне використання потенціалу мандрівки в психокорекційній практиці.

У найбільш загальному вигляді, запит клієнта до психолога виглядає таким чином: «зараз зі мною щось не так, бажаю змінити ситуацію на краще». Сам факт візиту до фахівця означає, що людина самотійно не може знайти дорогу з місця «з проблемною» в місце «без проблеми». В процесі психокорекційної роботи клієнт визначає, куди конкретно він бажає рухатися і де знайти ресурс для здійснення задуманого. Шлях з «сьогодення з проблемною» до «майбутнього без проблеми» подібний до мандрівки. Є бажання рухатися до чогось кращого, є складнощі шляху, є невідомість і непередбачуваність, є нагорода за тяготи дороги. Звичайна мандрівка є метафорою життєвого шляху людини. Воно дозволяє подовжувати і закріплювати позитивний ефект психокорекційної роботи з психологом.

Залежно від проблеми, з якою звертається за психологічною допомогою людина, від її сімейної ситуації, особистісних особливостей, життєвого досвіду і індивідуальних потреб можна вибирати і найбільш ефективний вид мандрівки. Наприклад: низька самооцінка, недостатня віра в себе, свої сили і можливості – «змагальний» туризм; тимчасовий творчий застій на цікавій роботі – «екстремальний туризм», а при значному психічному і фізичному виснаженні «курортний туризм»; глобальна творча криза – «вільні мандрівки» наодинці, а за наявності депресивного компоненту з суїцидальними думками, груповий «екскурсійний туризм»; складні форми залежностей (наркотична, алкогольна, ігрова) – паломництво по святих місцях; відсутність певної мети у житті, проблеми з професійним самовизначенням – подорожі «по службовій потребі», де конкретний вибір заняття здійснюється за принципом «не проти, можна спробувати».

Наведені вище приклади не є універсальною рекомендацією, а лише демонструють можливі варіанти використання мандрівки з психокорекційною метою. В кожному окремому випадку, необхідно здійснювати індивідуальний підхід з урахуванням емоційно-вольових, інтелектуальних і потребносто-мотиваційних особливостей людини.

Висновки

Мандрювання, як популярне і широко поширене соціальне явище, можна і потрібно використовувати з психокорекційною метою.

Психокорекційна мандрівка є закономірним продовженням попередньої роботи з психологом.

При виборі конкретного виду мандрівки з психокорекційною метою необхідно зважати на її специфіку, особливості життєвої ситуації людини, її особистісні риси і характер заявленої проблеми.

Література

1. Манілов І.Ф. Психотерапевтичний потенціал подорожування наодинці //Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та

психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Видавець ПП Лисенко М.М. Т. 3, Вип. 7 - К.: 2010 – с. 179-188.

2. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов/Под ред. проф. Н.Ю. Шведовой. – 14-е изд. – М.: Рус.яз., 1983.

3. Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр, 2000. – 379 с.

4. Роллан Р. Жизнь Рамакришны. Жизнь Вивекананды: Пер. с фр. /Вступ. Статья Р.Б. Рыбакова. – К.: Издательство «Україна», 1991.- 349 с.

В статье рассмотрены некоторые психокоррекционные возможности путешествия. Представлена классификация путешествий в соответствии с ведущими мотивами, побуждающими человека путешествовать.

Ключевые слова: путешествие, психокоррекционные возможности путешествия.

Some possibilities of psychical correction by way of travelling are considered in the paper. Classification of travels is suggested, according to leading motives that further people for the journey.

Key words: travelling, psychical correction by way of travelling