

*І.Ф. Манілов*

## **МОТИВИ ТА РЕКРЕАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ПОДОРОЖУВАННЯ**

*У статті наведено найбільш поширені провідні мотиви подорожування. Висвітлено мінливість мотивації, а також особливості її трансформації впродовж мандрівки. З'ясовано позитивні здобутки людини під час подорожі. Зроблено огляд рекреаційних можливостей подорожування, зокрема психотерапевтичного потенціалу мандрівки.*

**Ключові слова:** *мотиви подорожі, рекреаційні можливості подорожування, психотерапевтична подорож.*

Кількість людей що вирушають у всілякі подорожі неухильно зростає. Про це свідчать показники продажів путівок, квитків в популярні туристичні місця, бронювання готелів та кількість видаваних за сезон дозволів на відвідування природних або інших туристичних пам'яток. Подорожі по особистій або по службовій потребі є одним з найпривабливіших, і соціально схвалюваних форм активного проведення часу [1]. У численних публікаціях наголошується можливість використання подорожей в комплексі рекреаційних заходів, а також психологічній реабілітації людей, які знаходяться у складній життєвій ситуації або страждають від нервово-психічних порушень [4]. Проте, психотерапевтичний потенціал подорожування вивчений недостатньо. Рекреаційні можливості подорожей не викликають сумнівів, а тому розробка принципів, правил і загалом методики психотерапевтичної подорожі є актуальним напрямом наукових досліджень.

Для використання подорожі в рекреаційних і психотерапевтичних цілях необхідно визначити провідні мотиви, які спонукають людей вирушати в дорогу, їх динаміку, а також позитивні зміни, які відбуваються з людьми

під час подорожі. Цим проблемам і присвячена дана стаття. Мета роботи – оцінка варіативності мотивів подорожування і визначення його рекреаційного потенціалу. У завдання дослідження входило: визначити найбільш поширені «стартові» мотиви подорожі; оцінити мінливість мотивації, а також особливості її трансформації впродовж мандрівки; визначити основні позитивні здобутки людини під час подорожі. Протягом дослідження проводився аналіз публікацій по даній тематиці, вивчалися звіти, щоденники, відео-фотоматеріали подорожей, а також проводилися структуровані інтерв'ю з мандрівниками.

При вивченні мотивації до подорожі необхідно враховувати історичні закономірності виникнення цього феномену. Подорож, як соціально-психологічне явище, відоме здавна. Аналіз стародавніх артефактів свідчить, що головним мотивом мандрювань стародавніх людей було виживання. Люди знімалися з насиджених місць і перебиралися до нових, насамперед, з метою пошуку здобичі, вирішення територіальних суперечок з родичами і представниками інших племен, а також у пошуках більш комфортних місць мешкання.

Пізніше, в епоху неоліту мотиви мандрювання ставали більш різноманітними. З появою скотарства розвивається кочовище або міграція людей у пошуках нових пасовищ. Також активно розвивається землеробство, виробляються нові знаряддя праці, художні вироби з дерева, кістки, розвивається прядіння і ткацтво, винаходиться кераміка. Виникає новий тип подорожування людей з метою обміну і торгівлі.

Населення Землі неухильно зростає, а з ним і необхідність у нових матеріальних ресурсах. Наслідком цього стало спорядження всіляких експедицій (військових, торгівельних, наукових) з метою розвідки і освоєння нових земель, пошук найбільш зручних шляхів для перевезення товарів, здобутих торгівлею або у інший спосіб. Спочатку, подорож була необхідністю, способом видобутку конкретних матеріальних благ, проте поступово вона почала набувати і самостійної цінності. Метою став не лише

кінцевий результат, але і сам процес мандрівки. Цьому сприяла і людська потреба в пізнанні і в освоєнні нового. У її основі лежить дослідницький рефлекс. Поступово з'явилася подорож-захоплення і подорож-розвага.

У раніше опублікованій роботі [3], вже було розглянуто окремі «стартові» мотиви, які спонукають сучасну людину вибирати той або інший вид подорожування. Так, провідними мотивами подорожі за «робочою потребою» (геологи, зоологи, моряки, мисливці, журналісти і т.п.) є необхідність здобувати засоби до існування, а також привабливий спосіб життя, що добре узгоджується з характером людини, системою її життєвих цінностей та індивідуальними потребами.

Мотиви всіляких туристичних поїздок залежать від обраного виду подорожі. Так, провідними мотивами для «курортного» туризму є відпочинок і лікування. Провідним мотивом «екскурсійного» туризму – задоволення пізнавального інтересу, насичення враженнями від пригод, нових місць, ситуацій і зустрічей з різними людьми. У «спортивному» туризмі, залежно від провідного мотиву, можна виділити три його різновиди – «оздоровчий», «змагальний», «екстремальний». Чіткої межі між підвидами «спортивного» туризму немає і цей поділ лише умовний. У будь-яких туристичних мандрівках, у тій чи іншій мірі присутні змагальний, екстремальний та оздоровчий компонент. У «оздоровчому» туризмі провідним мотивом є відновлення доброї спортивної форми і досягнення стану фізичного і психологічного комфорту. У туризмі «змагальному» провідним мотивом є самоствердження. Людина кидає виклик собі та іншим людям. Встановлюються як особисті, так і абсолютні рекорди витривалості, завзятості в досягненні мети та самовладання. Тут головне перемогти обставини і власні слабкості. Провідним мотивом «екстремального» туризму (парашутизм, скелелазіння, небезпечні перегони, спуски з гір на лижах, велосипедах і т.п.) є задоволення людиною потреби в значному емоційному струсі під час проходження небезпечних для життя і здоров'я випробувань.

Інший різновид подорожей, це так звані «вільні подорожі», тобто подорожі, які здійснюються поодиноці або малими групами без використання послуг туристичних фірм, без жорсткої прив'язки до маршруту і в максимально вільному режимі. Для даних подорожей типовою є відсутність чіткого плану мандрування і фінансових зобов'язань. Провідний мотив «вільних подорожей» – задоволення потреби в особистій свободі.

Провідним мотивом «подорожуючих в ім'я» (паломники, люди, що виконують обітницю, а також ті, хто прагне досягнути аутоідентичності за допомогою випробування дорогою) є пошук вищого сенсу життя.

Для «мандрівників-бродяг» провідним мотивом є вдоволення аномально великої потреби у постійній зміні місць мешкання (клінічний рівень – дромоманія) для підтримки комфортного рівня активації мозку та усунення негативних проявів сенсорної депривації.

Найбільш різноманітними є мотиви подорожей «за особистою потребою». Сюди можна віднести: поїздки до родичів і знайомих; розшуки або слідування за конкретною людиною; поїздки з метою задоволення певних потреб, наприклад, гастрономічних, сексуальних, споживчих і т.п.; поїздки пов'язані з різноманітними хобі і т.п. Провідний мотив даної групи подорожей – задоволення конкретної особистої потреби.

Наведена класифікація провідних («стартових») мотивів для подорожей не є строгою та універсальною. Вона відображає лише існуючі тенденції. У кожному окремому випадку можливі істотні відхилення від типових мотивів. Ось декілька характерних прикладів:

Віктор Н. (42 р.). Відправився на тривалу роботу в польову геологічну партію не заробити грошей і не для того, щоб задовольнити потребу в пригодах, а внаслідок тривалого сімейного конфлікту, який він не в змозі був вирішити. Провідний мотив – втеча від психотравмуючої сімейної ситуації.

Сергій Т. (34 р.) Внаслідок ризикованої комерційної діяльності завинив партнерам по бізнесу велику суму грошей. Вирушив у тривалий паломницький тур аби виграти час і дочекатися нових фінансових

надходжень. Провідний мотив такого паломництва не пошук вищого сенсу життя, а спроба уникнути цілком реальної небезпеки для життя.

Тетяна Д. (27 р.) Не заміжня, але бажає знайти супутника життя і створити сім'ю. Відчуває симпатію до одного з колег. Вирушила в екскурсійний тур по країнах Європи з туристичною групою, у складі якої хлопець, якого Т. бажає привабити до себе. Пізнавальний інтерес до європейських історичних пам'яток мінімальний. Провідний мотив подорожі – налагодження особистого життя.

Такі приклади нетипової «стартової» мотивації не є рідкістю і це необхідно враховувати при виборі подорожі з психотерапевтичною метою.

Аналіз звітів мандрівників показав, що в переважній більшості випадків, на вибір подорожі впливає не один, а декілька різних мотивів. Саме їх сумарний ефект (а не дія одного мотиву!) і призводить до остаточного вибору того або іншого виду подорожі. Слід зазначити, що «ансамбль мотивів» нестійкий у часі. При одному і тому ж способі подорожування та маршруті, мотиви можуть зазнавати суттєвих змін. Ось типовий приклад:

Микола С. (24 р.). Вирушив з друзями на відпочинок до Туреччини. До цього, досвіду подорожей закордон не мав. Провідний мотив – відпочинок і розвага з друзями. Під час відпочинку, цілком випадково з екскурсією відвідав Каппадокію. Був вражений красою незвичайного пейзажу, печерними домівками, церквами та монастирями. Через півроку знов відправився по тому ж маршруту. Цього разу провідний мотив – знов пережити естетичне задоволення від зустрічі з красивою та незвичайною місцевістю. Після повернення додому збирає інформацію про історію і культуру Каппадокії. Знову вирушає по вже знайомому маршруту, з метою більш детального обстеження пам'яток культури. Провідний мотив цього разу – задоволення пізнавального інтересу. Усі три поїздки здійснювалися приблизно по одному маршруту, проте їх мотиви зазнавали суттєвих змін. В цьому випадку можна спостерігати якісну їх трансформацію.

Зміна мотивів трапляється не лише від мандрівки до мандрівки, але і під час самої подорожі. У кожен момент часу переважає певний мотив. Для ілюстрації цього явища добре підходить запозичене із гештальтпсихології поняття «фігура-фон». «Фігура», це актуальна, домінуюча в даний момент часу потреба. Навколо неї вибудовується вся поведінка. Задоволення потреби призводить до «розчинення фігури у фоні» і появи нової «фігури», яка відповідає новій актуальній потребі. Цей процес відбувається безперервно. Його можна розглядати як постійну боротьбу конкуруючих мотивів. Інтенсивність домінуючого мотиву збільшується, спадає, а в певний момент замінюється іншим мотивом. Саме тому поняття провідного мотиву завжди умовно і є, скоріше, імовірнісною характеристикою.

Незалежно від конкретних мотивів, які спонукають людей вирушати в дорогу, можна відзначити загальну їх особливість. У всіх без винятку випадках, люди намагаються піти від місць і ситуацій де некомфортно або чогось не вистачає, туди, де виникла потреба, можливо, буде задоволена. При цьому не важливо, сприятиме цьому відвідування заздалегідь запланованих місць або сам процес мандрування. Будь-яку подорож, можна представити як метафору прямування з місця, де переважає «Не вистачає, і хочу», в місце де «Сподіваюсь отримаю». Подорож, це спроба рухатися від сьогодення, де чогось бракує, у майбутнє, де цю нестачу можна буде поповнити. Саме тому, подорож, в людській свідомості асоціюється скоріше з чимось позитивним, ніж негативним. Навіть смерть у переважній більшості культур трактується як подорож з реального світу страждання і розчарувань у світ більш досконаліший і щасливіший. Таке трактування смерті пом'якшує страх перед кінцем життєвого шляху.

Процес психотерапії, також можна розглядати як певну мандрівку із «нездоров'я» в «здоров'я» або з місця «з проблемою» в місце «без проблеми». Перетворення звичайної подорожі на психотерапевтичну метафору дозволяє істотно посилювати рекреаційний ефект. Якщо у клієнта

сформувати відповідну настанову, то подорож перетворюється на подовжену психотерапевтичну сесію.

Найбільш помітно рекреаційні можливості подорожі виявляються коли вона здійснюється добровільно і по привабливому для мандрівника маршруту. У такій подорожі особливо помітний контраст між повсякденною буденною реальністю і ситуацією мандрівки. Аналіз звітів мандрівників дозволив виділити деякі позитивні здобутки, які у значній мірі обумовлюють рекреаційний ефект подорожі. Найбільш часто мандрівники відзначали, що подорож їм дає:

1. *Відчуття особистої свободи.* Більше можливості вибирати куди, як і з ким вирушати в дорогу (з урахуванням фінансових і інших можливостей), а також проводити час відповідно до особистих уподобань. За бажання, можна вибирати такий вид подорожі, який дозволить мандрувати в комфортному темпі і вибирати інтенсивність щоденних навантажень. Буденне життя, на відміну від мандрівки, значно більше регламентоване всілякими зобов'язаннями.

2. *Відпочинок від соціальної ролі.* Немає потреби неодмінно слідувати правилам, нав'язаним тією або іншою соціальною роллю (чоловіка, дружини, батька, дитини, керівника, підлеглого, представника певної професії і т.п.). Можна дозволяти собі певну свободу у виборі одягу, манери поведінки, режиму дня. Під час подорожі легше поводитися невимушено, відповідно до своїх природних потреб. У незнайомому оточенні легше знімати «ролевий грим». Крім того, у подорожі, зазвичай, відсутній безпосередній контроль з боку значущих людей, чию думку треба неодмінно враховувати. Немає необхідності відповідати їх очікуванням.

3. *Підвищення життєвої енергії.* У подорожі і після неї, як правило, спостерігається підвищення загального життєвого тону і здатності чинити опір зовнішньому тиску середовища. З'являються сили і здібності, про наявність яких раніше людина і не здогадувалася. Помітно збільшується

оптимістичний настрій і бажання діяти. Підвищується витривалість і в цілому адаптивність.

4. *Повернення до базових людських цінностей.* Відроджується здатність задовольнятися малим і радіти дрібницям. Припинення дощу і сонячні промені в просвітах хмар, ночівля у теплі, можливість відпочити після стомливого дня, смак простої їжі, свіжість повітря, приємне відчуття чистого одягу і т.п. Все це дає можливість переосмислювати звичні цінності і змінювати життєві пріоритети. Поведінка людини стає простішою і природнішою.

5. *Інтелектуальне і естетичне збагачення.* Під час підготовки до подорожі, зазвичай, збирається необхідна інформація. Вивчаються фото-відеоматеріали, звіти попередників, карти, путівники. Навіть не занадто цікаві люди мимоволі залучаються до цього процесу. Далі знання поповнюються корисною інформацією що надходить від попутників, гідів і представників місцевого населення. У подорожі загострюється естетичне сприйняття природних і рукотворних пам'яток, особливо непланових, несподіваних. Істотно розширюється кругозір.

6. *Практичний життєвий досвід.* Необхідність вирішувати повсякденні дорожні проблеми сприяє розвитку практичного інтелекту. Тренується спостережливість і швидкість реакції у позаштатних ситуаціях. Засвоюються навички комунікації з людьми, які належать іншому мовному та культурному середовищу. У подорожі необхідно постійно використовувати різноманітні прийоми психологічного впливу, для досягнення поставлених цілей. Крім того, тренуються навички самообслуговування з використанням підручних засобів, а також здатність виживати в незвичній обстановці.

7. *Лояльність до інших людей.* Зростає терпимість до інших, не схожих з тобою людей. Руйнується багато стереотипів. Підозрілість, а деколи і вороже ставлення до представників інших рас, вірувань, соціальних верств або, навіть, маргінальних груп змінюються інтересом, розумінням,



співчуттям. Інакомислення починає викликати не протест і гнів, а цікавість і бажання ретельніше дізнатися про його джерела.

8. *«Проживання досягнення»*. Подорож, у певному сенсі, є моделлю життєвого шляху людини. Є цілком конкретна мета і очікування, є потреба рухатися від неідеального сьогодення до більш гарного і перспективного майбутнього. Є труднощі шляху, засмучення, розчарування і радість досягнення бажаного. В повсякденному реальному житті все це дещо розтягнуто у часі, а цілі глобальніші (наприклад, здобуття освіти, створення сім'ї, дома, кар'єрне зростання тощо) і вимагають тривалих зусиль. Під час подорожі відбувається своєрідне стиснення часу. Впродовж відносного невеликого його проміжку людина замислює щось і реалізує задуми. У подорожі є конкретна мета (нехай і не така глобальна!), є шляхи її досягнення і радість здійснення запланованого. За короткий проміжок часу наче проживається «коротке, яскраве життя». Все це дає відчуття задоволення і надію ще не раз пережити подібне в майбутньому, перенести новий досвід успішного досягнення поставленої мети на все своє життя.

9. *Світоглядні відкриття-усвідомлення*. Невирішені проблеми, питання які чекають відповіді – все це присутнє в житті більшості людей. Для знаходження відповідального рішення необхідно чітко усвідомлювати проблему і вміти знаходити ресурси для її подолання. Зазвичай, відповідь неможливо знайти шляхом цілеспрямованих роздумів і послідовного вибудовування чітких логічних конструкцій. Відповідь знаходиться раптово у вигляді «осяяння». Щоб спровокувати ці «осяяння» необхідно пройти декілька етапів. Перший етап розосередження, коли припиняються вольові зусилля по пошуку необхідного рішення і людина дозволяє собі не думати і входить в стан «безмислення». Мозок перебуває в стані спокійного вичікування, хоча націленість на вирішення проблеми залишається. Система перебуває в нерівноважному стані, а тому будь-який зовнішній подразник може спровокувати ефект «миттєвого» усвідомлення і знаходження

необхідної відповіді. У подорожі все це відбувається природно і з мінімальними зусиллями.

10. *Здібність до «реконструкції реальності».* Люди з багатим «сенсорним» досвідом, здатні відтворювати цілу картину по окремих елементах. Наприклад, людина, що неодноразово мандрувала у горах, досить легко може по фотографії або відеофільму незнайомої гірської місцевості відтворити її у своїй уяві. Цей образ багатовимірний і різномодальний. Він містить звуки, запахи, зорові образи і тактильні відчуття. Досвідчений мандрівник, проглядаючи відеоматеріали, плоску картину перетворює на об'ємну і доповнює цілком конкретними деталями. Відбувається своєрідна «реконструкція реальності» вельми близька до того, що є насправді. Людина, що не має досвіду подорожей, у такій ситуації створює лише образ, який бажає бачити і вельми далекий від реального.

11. *Підвищення особистого статусу.* Подорож, це своєрідне повідомлення іншим людям – «Я людина смілива, сильна, упевнена у собі, рішуча і здатна ризикувати. Цікавлюся всім новим, незвичайним. Маю добрий інтелект і кмітливість. Володію багатьма корисними практичними навичками. Я бачив світ, а тому маю право компетентно висловлювати думку стосовно багатьох речей, оцінювати людей і ситуації». У разі «статусних» подорожей з'являється додаткове повідомлення «Я фінансово спроможний». Репутація досвідченого мандрівника підвищує особистий статус людини. І для цього немає необхідності щось відкрити і дослідити. Достатньо лише побувати там, куди інші не добиралися.

12. *Можливість пережити «повернення».* Наявність «домівки» сприяє задоволенню базової людської потреби в безпеці. «Домівки», як місця, яке є твоїм власним, де чекають і куди завжди можна повернутися і передихнути від мандрювань. На виникнення туги по дому під час тривалого подорожування вказують більшість мандрівників. Момент повернення додому належить до найбільш сильних позитивних людських переживань. Очікування зустрічі з домом є потужним психологічним чинником, що

дозволяє у належний час активізувати вольові зусилля і виживати в ситуації небезпеки.

Позитивні переживання та здобуті у подорожі навички можуть бути використані для вирішення конкретних психотерапевтичних задач, наприклад: усунення соціальних фобій; подолання афективних розладів; усунення наслідків психологічної травми; терапії невротичних і соматоформних розладів, підвищення самооцінки і отримання упевненості у собі і своїх силах, підвищення працездатності і розвитку творчого потенціалу, стимуляції інтелектуальної діяльності, тощо. Правильно спланована подорож дає можливість отримати необхідні емоційні переживання, відновити втрачені або набути нових навичок адаптивної поведінки і позитивного мислення.

**Висновки.** Найчастіше «стартовими» мотивами подорожі є: необхідність здобувати засоби до існування; відпочинок, досягнення стану фізичного і психологічного комфорту; отримання нових вражень і емоційних переживань; задоволення пізнавального інтересу; самоствердження; пошук вищого сенсу свого існування; задоволення потреби в особистій свободі.

На вибір способу подорожі зазвичай впливає декілька різних мотивів, які постійно змінюються і трансформуються. На кожному етапі подорожі переважає мотив, обумовлений актуальною на даний момент часу потребою.

Подорож дає: відчуття особистої свободи; відпочинок від соціальної ролі; підвищення життєвої енергії; повернення до базових людських цінностей; інтелектуальне і естетичне збагачення; практичний життєвий досвід; лояльність до інших людей; «проживання досягнення»; світоглядні відкриття-усвідомлення; здібність до «реконструкції реальності»; підвищення особистого статусу, можливість «переживати повернення».

Перетворення звичайної подорожі на психотерапевтичну метафору дозволяє істотно підсилювати її рекреаційний ефект.

## Література

1. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 672 с.

2. 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.

3. Манілов І.Ф. Психокорекційні можливості, види і мотиви мандрування //Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України/ За ред. С.Д.Максименка. Т.XIV, част.4. – К., 2012. – С. 125-132.

4. Руководство по психотерапии /Под ред. В.Е.Рожнова. – 3-е изд., доп. и перераб. – Т.: Медицина, 1985 – 719 с.

*В статье представлены наиболее часто встречающиеся ведущие мотивы путешествия. Рассмотрена динамика мотивации, а также особенности ее трансформации в процессе путешествия. Определены позитивные достижения человека во время путешествия. Сделан обзор рекреационных возможностей путешествия, в частности его психотерапевтического потенциала.*

*Ключевые слова: мотивы путешествия, рекреационные возможности путешествия, психотерапевтическое путешествие.*

*In the article the most widespread leading travel motives are listed. Motivation changeability is illustrated, as well as its transformation features during travel. Positive advances of human during travel are clarified. Review of travel recreation possibilities is done, including psychotherapeutic potential of travel.*

**Keywords:** *travel motives, travel recreation possibilities, psychotherapeutic travel.*