

Манілов Ігор Феліксович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, вул. Паньківська, 2, e-mail: manilov@psychology-naes-ua.institute, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

ОЗДОРОВЧІ МОЖЛИВОСТІ ТА МОТИВИ ПОДОРОЖУВАННЯ

Анотація. У статті розглянуто оздоровчі можливості та основні мотиви подорожування. Висвітлено мінливість мотивації, а також особливості її трансформації впродовж подорожі. З'ясовано позитивні здобутки людини під час подорожі. Зроблено огляд рекреаційних можливостей подорожування, зокрема визначено психокорекційний потенціал подорожі. Показано, що подорож є ефективним методом пролонгованого психокорекційного та психотерапевтичного впливу на людей, що опинилися у складній життєвій ситуації, переживають стан пролонгованого психологічного стресу, мають психічні і поведінкові порушення та потребують на фахову психологічну допомогу. З'ясовано, що подорож дозволяє максимально ефективно використовувати оздоровчий потенціал природнього процесу адаптації. Визначено, що динаміка самопочуття людини упродовж звичайної подорожі аналогічна динаміці розгортання загальної реакції стресу – стадія збудження, стадія опору, стадія виснаження. При вдало реалізованій подорожі, стадія виснаження не наступає. Показано, що такий результат стає можливим, якщо дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; позитивний психологічний настрій; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень. При реалізації подорожі необхідно дотримуватися принципу поступовості. Показано, що перед початком психокорекційної подорожі у клієнта необхідно сформулювати позитивну настанову на розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність. Досвід вдало реалізованої подорожі можна використовувати для подальшого визначення персонально ідеального стилю життя людини.

Ключові слова: подорож, психокорекція, адаптація, рекреація, мотиви подорожування, психотерапевтична подорож.

Manilov Igor Feliksovich, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, Institute for Psychology named by G.S.Kostyuk, National Academy of Pedagogical Sciences, Kyiv, 2 Pankivska Str., e-mail: manilov@psychology-naes-ua.institute, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

WELLNESS OPPORTUNITIES AND MOTIVES OF THE TRAVEL

Abstract. The paper considers wellness opportunities and the basic motives of the travel. It is shown variability of motivation, as well as features of its transformation during the travel. It is underlined significance of positive achievements of a human during the travel. It is presented a review of recreation opportunities of the travel, including determination of its psycho-corrective potential. It is shown that the travel reveals itself as an effective method of prolonged psycho-corrective and psychotherapeutic influence on the humans who find themselves in a difficult life situation, with a state of prolonged psychological stress, who have mental and some behavioral disorders and need professional psychological assistance. It is revealed that the travel results in maximum effective use of a natural adaptation process health potential. It is determined that dynamics of human self-feeling during a common travel is equal to the one of the general stress reaction development, such as a mental excitation stage, a stage of resistance and a stage of exhaustion. In case of a well-organized travel the stage of exhaustion is not achieved. It is shown that such result can be possible if the following basics are kept: independence and personal responsibility; voluntariness; positive psychological mood; the present time priority; attitude to travel as an ongoing process; openness to new experience; optimal pace of movement; load and risk moderation; variety of ways of traveling; continuity of movements; mimicry and minimalism on the road; fixation of impressions. When implementing the travel it is essential to adhere to the principle of gradualness. It is shown that before starting a psychotherapeutic travel, it is necessary for the client to form a positive attitude towards the development of such basic skills as self-sufficiency, adaptability and creativity. The experience of the successfully implemented travel can be used to further define a human personally ideal lifestyle.

Key words: travel, psychological correction, adaptation, recreation, travel motives, psychotherapeutic travel.

Постановка проблеми. Подорожування було і залишається одним з найпривабливіших, і соціально схвалюваних форм активного проведення часу [1]. Добре відома можливість використання подорожей в комплексі рекреаційних заходів, а також цільової психологічної реабілітації людей, які знаходяться у складній життєвій ситуації, переживають стан пролонгованого психологічного стресу або мають психічні та поведінкові порушення [2]. Проте, психокорекційний та психотерапевтичний потенціал подорожування вивчено недостатньо. Рекреаційні можливості подорожей не викликають сумнівів, а тому розробка принципів, правил і, загалом, методики подорожі із психокорекційною та оздоровчою метою є актуальним напрямом наукових досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На необхідність розробки рекомендацій по використанню активного відпочинку для людей, що потребують на психологічну допомогу, вказують багато фахівців, зокрема К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавський, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник,

Н.В. Іванов, Р.Д. Тукаєв [3; 4]. Коригування стилю життя, у переважній більшості випадків, представляє собою ознайомлення людей з основними правилами активного способу життя. Під час психокорекційних та психотерапевтичних сеансів клієнтів інформують, що саме для них корисно та пропонують ці знання практично реалізувати. Для ефективного використання подорожі з оздоровчою та психокорекційною метою, необхідно визначити провідні мотиви, які спонукають людей вирушати в дорогу, їхню динаміку, а, також, позитивні зміни, які відбуваються з людьми під час подорожі [5; 6].

Мета статті – визначення провідних мотивів подорожування та оцінка його оздоровчого потенціалу.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети дослідження необхідно визначити основні мотиви подорожування, оцінити динаміку мотивації, а також особливості її трансформації впродовж подорожі. Крім того, необхідно визначити основні позитивні здобутки людини під час мандрювання.

В процесі дослідження було проведено аналіз тематичних публікацій, вивчалися дорожні щоденники мандрівників, відео-фотоматеріали подорожей. Також проводилося структуроване інтерв'ю з людьми які подорожували.

При вивченні мотиваційної складової подорожі, необхідно враховувати історичні закономірності виникнення цього феномену. Подорож, як соціально-психологічне явище, відоме здавна. Аналіз тематичних публікацій дозволяє стверджувати, що головним мотивом мандрювань стародавніх людей було виживання. Люди залишали звичні місця проживання та переміщувалися до нових, насамперед, з метою пошуку здобичі, вирішення територіальних суперечок з родичами і представниками інших племен, а також у пошуках більш комфортних місць мешкання.

Згодом, в епоху неоліту, мотиви мандрювання ставали більш різноманітними. З появою скотарства активно розвивається кочовище або міграція людей у пошуках нових пасовищ. Поступово 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 та торгівлі.

Населення планети неухильно зростає, а з ним і необхідність у нових матеріальних ресурсах. Наслідком цього стає спорядження всіляких експедицій (торгівельних, військових, географічних) з метою розвідки і освоєння нових земель, пошук найбільш зручних шляхів для перевезення товарів, здобутих торгівлею або у інший спосіб. Спершу, подорож була необхідністю та 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. Ймовірніше за все, в її основі лежить прояв безумовного дослідницького рефлексу. Так, поступово, з'явилася подорож-розвага та подорож-захоплення.

В процесі досліджень було з'ясовано деякі основні мотиви, які спонукають сучасну людину вибирати той або інший вид подорожування. Так в туристичних поїздках мотиви варіюють в залежності від обраного виду

подорожі. Провідними мотивами для «курортного» туризму є відпочинок, оздоровлення, лікування. Провідним мотивом «екскурсійного» туризму – задоволення пізнавального інтересу, отримання позитивних емоцій від нових місць, ситуацій та зустрічей з новими 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 подорожах, у тій чи іншій мірі присутні змагальний, екстремальний та оздоровчий компонент. У «оздоровчому» туризмі провідним мотивом є відновлення гарної спортивної форми і досягнення стану фізичного і психологічного комфорту. У туризмі «змагальному» провідним мотивом є самоствердження. Людина кидає виклик як собі, так і іншим людям. Так встановлюють як особисті, так і абсолютні рекорди витривалості, завзятості в досягненні поставленої мети. Тут головне перемогти обставини і власні слабкості. Провідним мотивом «екстремального» туризму (скелелазіння, серфінг, авто-мото перегони, парашутизм, спуски з гір на лижах, велосипедах) є задоволення людиною потреби в значному емоційному стресі під час проходження ризикованих випробувань.

Одним із специфічних різновидів туризму є так звані «вільні подорожі». Це подорожі, які здійснюються поодиночці 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 мандрювання, фінансових, та будь яких інших зобов'язань. Провідний мотив «вільних подорожей» є задоволення потреби в особистій свободі та незалежності.

Провідними мотивами подорожі за робочою потребою (моряки, біологи, географи, геологи, журналісти і т.п.) є необхідність виконання службових зобов'язань, отримання заробітку. Крім того, це вибір привабливого стилю життя, який добре узгоджується з індивідуальними потребами людини, її характером та системою життєвих цінностей.

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

Дещо осторонь стоїть група мандрівників-бродяг. Для них провідним мотивом є задоволення аномально великої потреби у постійній зміні місць мешкання (клінічний рівень – дромоманія) для підтримки комфортного рівня активації мозку та усунення негативних проявів емоційної 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, споживчих, гастрономічних, глядацьких, сексуальних. Також, це подорожі, що пов'язані з різноманітними хобі. Провідний мотив даної групи подорожей – задоволення конкретної особистої потреби.

Наведена класифікація не є вичерпною та універсальною. Вона відображає лише найбільш поширені мотиви. В окремих випадках можливі відхилення від типових мотивів. Ось декілька характерних прикладів:

Сергій М. (37 р.). Влаштувався на постійну 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 самотужки вирішити. Провідний мотив – втеча від психологічно неприйнятної сімейної ситуації.

Катерина С. (28 р.) Незаміжня, але бажає стосунків з метою створити сім'ю. Симпатизує одному із своїх колег. Вирушила в екскурсійний тур по країнах Північної Європи з туристичною групою, у складі якої той самий молодий колега. Провідний мотив такої подорожі – налагодження особистого життя.

Володимир К. (49 р.) Внаслідок ризикованої комерційної діяльності завинив партнерам по бізнесу велику суму грошей. Вирушив у тривалий паломницький тур аби позбутися переслідувань кредиторів. Провідний мотив такого паломництва не пошук вищого сенсу життя, а спроба уникнути цілком реальної небезпеки.

Такі приклади нетипової початкової мотивації не є рідкістю і це необхідно враховувати при рекомендації подорожі з психокорекційною метою.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що в переважній більшості на вибір людини 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 цей ансамбль мотивів нестійкий у часі. При одному і тому ж способі подорожування та маршруті, мотиви можуть зазнавати суттєвих змін. Ось типовий приклад:

Олесь Т. (25 р.). Вирушив з кількома друзями на відпочинок до Туреччини. До цього, досвіду подорожей закордон не мав. Початковий мотив – відпочинок і розвага з друзями. Під час відпочинку, цілком випадково з екскурсією відвідав Каппадокію. Був вражений красою незвичайного пейзажу, скелями, печерними домівками та церквами. Через рік знов відправився в Каппадокію. На цей раз провідний мотив – знов відчутти естетичне задоволення від зустрічі з красивою та незвичайною місцевістю. Після повернення додому впродовж кількох місяців збирав інформацію про історію і культуру Каппадокії, та знов вирушає по вже знайомому маршруту, з метою більш детального обстеження пам'яток культури. Провідний мотив цього разу – задоволення пізнавального інтересу. Як бачимо, мотиви поїздок, раз від разу зазнавали суттєвих змін.

Зміна мотивів трапляється не лише від подорожі до подорожі, але і під час самої мандрівки. У кожен проміжок часу переважає певний мотив, який пов'язаний з тією чи іншою потребою. Якщо використовувати запозичене із гештальтпсихології поняття «фігура-фон», то «фігура», це актуальна, домінуюча в даний момент часу потреба. Навколо неї вибудовується вся поведінка людини. Задоволення потреби призводить до «розчинення фігури у фоні» і появи нової «фігури», яка відповідає новій актуальній потребі. Цей

процес відбувається безперервно. Його можна розглядати і як постійну зміну 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.

Переважну більшість мотивів поєднує те, що людина намагаються піти від місць і ситуацій де їй некомфортно або чогось не вистачає, туди, де вона це отримає. Будь-яку подорож, можна представити як метафору переміщення з місця, де переважає «Не вистачає, і хочу отримати», в місце де «Сподіваюсь, що отримаю». Подорож, це спроба рухатися від сьогоднішнього, де чогось бракує, у майбутнє, де цю нестачу можна буде поповнити. Саме тому, подорож, в людській свідомості асоціюється скоріше з чимось позитивним. Навіть смерть, у багатьох культурах 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 психокорекції, також можна розглядати як певну мандрівку із з місця «з проблемою» в місце «без проблеми». Перетворення звичайної подорожі на психокорекційну метафору дозволяє істотно посилювати її оздоровчий ефект. Якщо у клієнта сформувані відповідну настанову, то подорож перетворюється на подовжену психокорекційну сесію. В процесі дослідження було з'ясовано, що подорож дозволяє максимально ефективно використовувати оздоровчий потенціал природнього процесу адаптації.

За результатами дослідження можна зробити висновки, що динаміка самопочуття людини упродовж звичайної подорожі аналогічна динаміці розгортання загальної реакції стресу – стадія збудження, стадія опору, стадія виснаження. При вдало реалізованій подорожі, стадія виснаження не настає. Цей результат стає можливим, якщо дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психокорекції; позитивний психологічний настрій; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень. Досвід вдало реалізованої подорожі можна використовувати для подальшого визначення персонально ідеального стилю життя людини.

При реалізації подорожі необхідно дотримуватися принципу поступовості. Крім того, перед початком психокорекційної подорожі у людини бажано сформувані позитивну настанову на розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність.

Найбільш помітно рекреаційні можливості подорожі виявляються коли вона здійснюється добровільно і по привабливому для мандрівника маршруту. Аналіз звітів мандрівників дозволив виділити деякі позитивні здобутки, які у значній мірі обумовлюють позитивний ефект подорожі. Найбільш часто мандрівники відзначали, що подорож дозволяє отримати:

1. 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.

2. Відчуття свободи. З'являється більше можливостей вибирати куди, як і з ким мандрувати, а також проводити час відповідно до особистих уподобань. За бажання, можна вибирати такий вид подорожі, який дозволить подорожувати в комфортному темпі і вибирати інтенсивність щоденних навантажень. Буденне життя, на відміну від мандрівки, значно більше регламентоване всілякими обмеженнями.

3. Відпочинок від соціальної ролі. Немає необхідності відповідати правилам, нав'язаним певною соціальною роллю – батька, матері, чоловіка, дружини, керівника чи підлеглого і т.п. Можна дозволити собі певну свободу у виборі поведінки, режиму дня, оформленні своєї зовнішності. Під час подорожі легше поводитися відповідно до своїх природних потреб, без надмірного «ролевого гриму». У подорожі, зазвичай, відсутній безпосередній контроль з боку значущих людей, чию думку треба враховувати. Немає необхідності занадто старанно відповідати очікуванням інших людей.

4. Підвищення значущості базових людських цінностей. Відновлюється здатність задовольнятися малим і радіти дрібницям. Ночівля у теплі, смак простої їжі та прохолодної води, насолода свіжим повітрям, 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 та естетичне збагачення. Під час підготовки до подорожі, зазвичай, збирається необхідна інформація, вивчаються фото-відеоматеріали, звіти попередників, карти, путівники. Більшість людей охоче залучаються до цього процесу. Значна частина інформації надходить від інших мандрівників та представників місцевого населення. У подорожі загострюється естетичне сприйняття природних та рукотворних пам'яток. суттєво розширюється кругозір.

6. Проживання досягнення мети. 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 розтягнуто у часі, а цілі глобальніші і вимагають тривалих зусиль. Під час подорожі відбувається своєрідне стискання часу. Впродовж відносного невеликого його проміжку людина щось замислює і реалізує ці задуми. У подорожі є зрозуміла мета, є шляхи її досягнення і радість реалізації запланованого. За короткий проміжок часу проживається коротке, яскраве життя. Все це дає відчуття задоволення і надію ще не раз пережити подібне в майбутньому, а також можливість перенести новий досвід на життя в цілому.

7. Набування практичного життєвого досвіду. Необхідність вирішувати повсякденні дорожні проблеми сприяє розвитку практичних навичок виживання. 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 ефективної комунікації.

8. Лояльність до інших людей. Зростає толерантність до інших, не схожих з тобою людей. Руйнується багато стереотипів та упереджень. 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.

9. Світоглядні відкриття-усвідомлення. Невирішені проблеми, питання які чекають відповіді – все це присутнє в житті більшості людей. Для знаходження рішення необхідно чітко усвідомлювати проблему і вміти знаходити ресурси для її подолання. Зазвичай, відповідь важко знайти лише шляхом цілеспрямованих роздумів і послідовного вибудовування чітких логічних умовиводів. 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 набуває стану, коли потік думок переривається. Мозок перебуває в стані спокійного вичікування, хоча націленість на вирішення проблеми залишається. Тимчасово зберігається стан динамічної рівноваги, який, з часом, під впливом різноманітних факторів змінюється. 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 досвідом, здатні відтворювати цілу картину по окремих її елементах. Наприклад, людина, що неодноразово мандрувала, досить легко може по фотографії або відеофільму незнайомої місцевості відтворити її у своїй уяві. Цей образ багатовимірний та полімодальний. Він може містити звуки, запахи, зорові образи і тактильні відчуття. Досвідчений мандрівник, дивлячись на фото, плоску картину перетворює на об'ємну і доповнює конкретними деталями. Відбувається своєрідна реконструкція реальності, досить близька до того, що є насправді. Людина, що не має досвіду подорожей, у такій ситуації створює лише образ, який бачити і вельми далекий від реальності.

11. Можливість пережити задоволення повернення. Наявність домівки сприяє задоволенню базової людської потреби в безпеці. Домівка, це місце, де все передбачуване, де є щось твоє, де, можливо, чекають і куди завжди можна повернутися та відпочити. На періодичне виникнення туги по дому під час тривалого подорожування вказують більшість мандрівників. Момент повернення додому належить до вельми сильних позитивних переживань. Очікування зустрічі з домом є потужним психологічним чинником, що

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

12. Підвищення соціального статусу. Подорож, це своєрідне повідомлення іншим людям про власну упевненість, витривалість, здатність ризикувати. Опосередковано це свідчить про оригінальність, природний інтелект та кмітливість, володіння корисними практичними навичками. Все це дає більше права компетентно висловлювати думку стосовно багатьох речей, оцінювати людей і ситуації. У разі «статусних» подорожей з'являється додаткове повідомлення про власну фінансову спроможність. Репутація досвідченого мандрівника помітно підвищує соціальний статус людини, особливо коли вдалося відвідати віддалені місця, куди інші не добиралися.

Здобуті у мандрах навички можуть бути використані для вирішення конкретних психокорекційних завдань, наприклад: усунення наслідків психологічної травми; подолання афективних розладів; лікування невротичних і соматоформних розладів; підвищення самооцінки; усунення соціальних фобій; збільшення упевненості у собі і своїх можливостях; стимуляції інтелектуальної діяльності підвищення працездатності; розвитку творчого потенціалу. Вдало реалізована 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 мети; світоглядні відкриття-усвідомлення; здібність до реконструкції реальності; підвищення соціального статусу, можливість насолодитися переживанням повернення.

Подорожування можна використовувати як важливу складову психокорекційної роботи з людьми, які опинилися у складній життєвій ситуації, переживають стан пролонгованого психологічного стресу, мають психічні і поведінкові порушення та потребують на фахову психологічну допомогу. При виборі конкретного виду мандрівки з психокорекційною метою необхідно зважати на її специфіку, особливості життєвої ситуації людини, її особистісні риси і характер заявленої проблеми.

Для досягнення психокорекційної мети необхідно дотримуватися наступних базових положень: самостійність та особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психокорекційної роботи; позитивний настрій; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі

як до безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень. Досвід вдало реалізованої подорожі можна використовувати для подальшого визначення персонально ідеального стилю життя людини.

Література:

1. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма: Учебник. М.: Финансы и статистика, 2003. 672 с.
2. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 480 с.
3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. 800 с.
4. Манилов И.Ф. О психотерапевтическом персонально идеальном стиле жизни. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 39. С. 146–156.
5. 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. 2012. Т. XIV, част.4. С. 125-132.
6. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Т. III, Вип. 10. С. 184–196.

References:

1. Kvartalnov V.A. (2003). *Teoryia y praktyka turyzma: Uchebnyk [Theory and practice of tourism]*. M.: Fynansy i statystyka [in Russian].
2. Aleksandrov, A.A. (2004). *Psihoterapiya: uchebnoe posobie [Psychotherapy: the textbook]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
3. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. Moscow: Akademicheskii Proekt; Delovaya kniga [in Russian].
4. Manylov I.F. (2018). O psykhoterapevtycheskom personalno ydealnom style zhyzny. [On the psychotherapeutic personal ideal lifestyle]. *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats*, Vyp. 39, 146–15 [in Ukrain]
5. Manilov I.F. (2012). Psykhokorektsiini mozhlyvosti, vydy i motyvy mandruvannia [Psychocorrective opportunities, types and motives of travel] *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii. Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, T. XIV, chast.4, 125-132 [in Ukrain]
6. Manilov I.F. (2014). Psihoterapevtychna podorozh naodyntsi: bazovi polozhennya [Psychotherapeutic travel alone: basic principles] *Aktual'ni problemy psyhologii. T.III.: Konsul'tatyvna psyhologiya ta psyhoterapiya*, Vyp.10, 184–196 [in Ukrain]