

УДК 316.73

Цитування:

Філіна Т. В. Психологічна рекреація як складова арттуризму. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*: наук. журнал. 2023. № 1. С. 65–69.

Filina T. (2023). Psychological Recreation as Part of Art Tourism. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald: Science journal*, 1, 65–69 [in Ukrainian].

Філіна Тетяна Вікторівна,
кандидат історичних наук,
доцент кафедри артменеджменту
та івент-технологій
Національної академії керівних кадрів
культури і мистецтв
<https://orcid.org/0000-0002-0685-8177>
tfilina01@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА АРТТУРИЗМУ

Мета роботи – дослідити психологічну рекреацію в системі арттуризму. **Методологія дослідження** ґрунтується на застосуванні методів наукового пізнання та системного аналізу (дедукції, індукції, аналізу і синтезу). **Наукова новизна** одержаних результатів полягає у виявленні та аналізі чинників, які сприяють психологічній рекреації в процесі реалізації арттуристичних послуг. **Висновки.** Складні перетворення, що характеризують сучасну ситуацію в Україні: війна, втрата рідних, вимушена міграція, руйнування майна – вимагають від людини психологічної стійкості. Кожен індивідуально реагує на такі виклики та знаходить можливості для відновлення життєвого балансу. Під час війни людині важко самостійно поновлювати емоційну рівновагу та робочі сили, тому організоване дозвілля і туристична діяльність мають реагувати на потреби суспільства та створювати умови для відновлення особистості. Професійно сплановані та збалансовані арттури сприяють повноцінному відпочинку й виконують терапевтичну дію. Виважений підбір маршрутів, комбінування заходів просто неба та відвідування культурно-мистецьких установ, залучення до співпраці митців і психологів є важливими складовими арттуризму, які створюють унікальні умови для рекреації. Застосування арттерапевтичних практик у процесі реалізації арттурів сприяє гармонізації особистості, впливає на відновлення психічного здоров'я, допомагає долати кризові ситуації, що забезпечує умови для повноцінної психологічної рекреації.

Ключові слова: відпочинок, дозвілля, рекреація, психологічна рекреація, туризм, арттуризм, арттерапія.

Filina Tetiana, PhD in Cultural Studies, Associate Professor, National Academy of Culture and Arts Management
Psychological Recreation as Part of Art Tourism

The purpose of the article is the research of psychological recreation within the art tourism system. **The methodology of the research** is based on methods of scientific cognition and system analysis (deduction, induction, analysis, and synthesis). **Scientific novelty** of the results lies in detection and analysis of the factors facilitating psychological recreation by means of art tourism services. **Conclusions.** Difficult transformations characterising the current situation in Ukraine such as war, loss of family members, forced migration, property destruction demand psychological resistance. Every person reacts to such challenges and finds ways for life balance recovery individually. It is very difficult to restore emotional balance and strength alone during the war, so organised leisure and touristic activities must provide the conditions for personality recovery. Professionally planned and balanced art tours contribute to full-fledged rest and provide therapeutic effect. Considered route selection, combination of open-air events and visiting cultural and art facilities, engagement of psychologists and artists are the essential parts of art tourism providing unique conditions for recreation. The art therapeutic practices employment facilitates harmonisation of personality, impacts mental health recovery, contributes to crisis solutions providing conditions for full-fledged psychological recovery.

Key words: rest, leisure, recreation, psychological recreation, tourism, art tourism, art therapy.

Актуальність теми дослідження. Людина ХХІ століття кожного дня зазнає соціально-культурних впливів, вирішує психологічні проблеми та стикається зі змінами навколишнього середовища. Воєнні конфлікти, політичні потрясіння, природні катаклізми та техногенні катастрофи стають причиною незадоволення, агресії, фрустрації та емоційного вигорання. Вирішувати такі проблеми самостійно людині, з огляду на її

духовні потреби та матеріальні можливості, дуже складно, а в певних обставинах навіть неможливо. У такій ситуації постає питання організації змістовного дозвілля, інтелектуального проведення вільного часу та залучення фахівців, здатних надавати кваліфіковану допомогу в реалізації рекреаційних заходів. Зазначені фактори сприяють зниженню психологічної напруги,

дають змогу опанувати емоційні сплески та вдосконалювати комунікативні навички.

Важливою складовою гармонізації життя сучасної людини є туризм, який задовольняє культурні потреби, дає можливість краще пізнати навколишній світ та усвідомити своє місце в ньому, сприяє міжкультурній комунікації та розвитку освіти, створює умови для різнобічного відпочинку й психологічної рекреації. Одним із сучасних видів туризму є арттуризм, який духовно збагачує людину, розвиває її когнітивні та креативні здібності, сприяє змістовному проведенню часу, дає змогу відновити емоційну рівновагу та фізичні сили.

Аналіз досліджень і публікацій. Активний розвиток арттуризму зумовив зростання наукового інтересу до його аспектів та проявів впливу на сучасне суспільство. В українській науковій літературі представлено багато робіт, присвячених розгляду арттуризму як складової культурно-пізнавального туризму, специфіці менеджменту та маркетингу арттуризму, артпрактикам, які застосовують під час надання арттуристичних послуг. Важливими в контексті розгляду арттуризму в сучасному соціокультурному просторі є роботи С. Дичковського [3], А. Долгієр [4], О. Плюта [7]. Досліджували артпрактики та з'ясовували їх значення для покращення психічного здоров'я і психологічної рекреації О. Врадій [1], Н. Гуменюк [2], Л. Полторак [8].

Метою роботи є дослідити психологічну рекреацію в системі арттуризму.

Виклад основного матеріалу. Стрімкий розвиток науково-технічного прогресу та підвищення нервового напруження загострюють питання необхідності регулярного відпочинку й повноцінного оздоровлення людини. Покращення матеріального рівня життя населення підвищує вимоги споживачів щодо організації дозвілля, туристичних та рекреаційних послуг. У зв'язку із цим змінюються форми туристичної діяльності, які стають більш різноманітними, спрямованими на задоволення емоційних, пізнавальних і фізичних потреб одночасно. Туристичні послуги сьогодні орієнтовані на самореалізацію особистості, її духовне збагачення та психологічну рекреацію.

Туризм – явище поліфункціональне та багатогранне. Серед основних функцій туризму необхідно визначити рекреаційну, соціальну, культурну, екологічну, економічну, просвітницьку та виховну. Така багатоаспектність туризму відповідає комплексному характеру мотивації, що спонукає людину до подорожі, і комплексності

в організації подорожей та обслуговуванні туристів [6, 256].

Арттуризм є складовою культурно-пізнавального туризму, що включає відвідування місць, пам'яток та подій, пов'язаних з мистецтвом і задовольняє світоглядні та духовні потреби особистості. О. Плюта зазначає, що арттуризм спеціалізується на «високій» і популярній культурі, реалізує інтереси до сучасних процесів у сфері художньої творчості. Арттуристи зацікавлені в художніх галереях і виставках, театральних постановках, драматичних та музичних виставах, культурно-креативних кварталах, фестивалях мистецтв, музеях, подіях у сфері сучасного дизайну та моди, літературних місцях, місцях зйомок фільмів тощо. Арттуризм створює позитивні характеристики певної території, формує позитивний образ у споживача щодо культурно-історичної спадщини, сучасного мистецтва, повсякденного стилю життя [7, 48].

Базовими факторами, що спонукають людину на здійснення артподорожі, виступають: культурно-розважальний складник (29,5 %), бажання на власні очі побачити та відчути «високе мистецтво» (41,3 %), отримання унікального досвіду у сфері мистецтва (25,7 %), колекціонування творів мистецтва (3,5 %). При цьому показниками при виборі арттуру є унікальність твору мистецтва (48 %), локація дестинації (12%), доступність та цінова політика артподорожі (10 %), кількість артоб'єктів та артлокацій у турі (8 %), варіативність культурних заходів (4 %), гастрономія та загальна атмосфера (4 %) [4, 13].

Основою артподорожі виступає мотивація, яка водночас є одним з елементів системи туристичної діяльності та характеризує поведінкові ініціативи арттуриста в процесі планування, придбання та здійснення туру. Мотивація вибору подорожі значною мірою залежить від віку та самостійності в прийнятті рішення або можливості впливати на такий вибір. О. Врадій, залежно від віку людини, визначає такі концепції відпочинку:

- діти дошкільного віку подорожують з батьками, рішень самостійно не приймають, але можуть чинити тиск на батьків або осіб, які їх супроводжують; концепція відпочинку орієнтована на потреби дитини;

- школярі здебільшого фінансово залежні, обмежено самостійні, найчастіше їдуть на відпочинок у складі груп, відрізняються високою допитливістю; орієнтація на пізнавальний та активний відпочинок;

- молодь, студенти, як правило, мають достатню освіту, вимогливі до задоволення пізнавальних результатів, активного відпочинку, схильні до самостійності, індивідуального або самодіяльного туризму, комунікабельні, з яскраво вираженими пригодницькими мотивами;

- туристи 25–35 років зазвичай сімейні, з малолітніми дітьми, пов'язані необхідністю закріпити своє становище в суспільстві, зробити кар'єру; на відпочинок виділяють мало часу й коштів, спрямовуючи їх переважно на зміцнення фінансового стану сім'ї;

- туристи 35–50 років надають перевагу активному, менш пізнавальному та більш спокійному відпочинку, частіше без дітей і без партнера, як правило, забезпечені, знають ціну грошам і розвагам; основний мотив – за свої гроші отримати відмінний відпочинок, адекватний вкладеним коштам і життєвому досвіду;

- туристи від 50 років і старші, за рідкісним винятком, мають відносно слабкі фізичні можливості, схильні до нездужання, таким туристам показані суттєві кліматичні обмеження; потребують пізнавального відпочинку, як правило, поза сезоном, а також опосередковано пов'язаного з лікуванням [1, 227].

Отже, арттури, їх тривалість і насиченість, формуються відповідно до вікових особливостей, фізичних можливостей та матеріальних ресурсів туристів. Як зазначено, специфікою арттуризму є його орієнтація на мистецтво та артпрактики. Людина в будь-якій ситуації прагне пізнати предметно та чуттєво навколишній світ й інших людей, відпочивати духовно та фізично. Саме тому важливою складовою арттуризму можна визначити рекреацію.

Рекреація – це процес відновлення фізичних, духовних та нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціальних територіях [9, 5]. Підвищення ролі рекреації в сучасному світі визначається розвитком науково-технічного прогресу та зростанням урбанізації, що невід'ємно пов'язане з концентрацією виробництва й розвитком виробничих сил. Рекреація виконує медико-біологічну функцію, яка полягає в оздоровленні та санаторно-курортному лікуванні; економічну, що пов'язана з відновленням працездатності людини та соціально-культурною – задоволення культурних потреб особистості.

У період воєн та озброєних конфліктів зростає психологічна напруга населення та військових, виникає необхідність не тільки

фізичного, але й емоційного відновлення людини, тому рекреація набуває важливого значення. У зв'язку із цим виникає необхідність створити умови для реалізації психологічної рекреації. Психологічна рекреація – це система заходів, спрямована на підтримку та зміцнення психічного здоров'я, створення позитивних умов для відновлення когнітивних й емоційних ресурсів особистості.

Заходи, спрямовані на психологічну рекреацію, містять психотерапевтичні інструменти. На думку Н. Гуменюк, одним з основних психотерапевтичних інструментів у роботі з травмами в період війни є арттерапія, яка дає можливість як нормалізувати психоемоційний стан, так і навчитися самовиражатися. Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати певну проблему, але й більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя загалом, прогнозувати своє майбутнє після війни [2, с. 8].

Складовою психологічної рекреації є застосування арттерапевтичних практик. Сутність арттерапії полягає в терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на суб'єкт і проявляється в реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, під зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб і способів їх задоволення [8, 91].

Тому застосування елементів арттерапії в процесі проведення арттурів сприяє емоційному заспокоєнню та зняттю психологічної напруги. До сучасних напрямів арттерапії, які можна застосовувати в туристичній діяльності, можна віднести:

- образотворча терапія – використання артпрактик візуальних мистецтв: малюнка, живопису, мозаїки, колажів, боді-арту, ліплення, інсталяцій, фотографій тощо;

- кольоротерапія – заснована на дії кольору на нервову систему людини: через безпосередній вплив на мозок людини та через створення потрібного кольорового лікувального середовища навколо;

- танцювальна терапія – тілесно орієнтований напрям, спрямований на внутрішню гармонізацію, імпровізацію, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків;

- драматерапія – напрям, що найбільш інтенсивно розвивається в наш час, причиною її широкого використання та ефективності є постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої

народної ігрової культури; використання ляльок, маріонеток, гриму також можна віднести до драматерапії;

- бібліотерапія – напрям, що заснований на літературному самовираженні через творче «писання»; казкотерапія є різновидом бібліотерапії, що в останні роки виділяється в самостійний напрям, вона заснована на використанні казки як архетипічної метафори;

- музикотерапія – використання музики та всіх її складових з метою покращення психоемоційного стану людини, один з найдавніших напрямів арттерапії;

- пісочна терапія – взаємодія з піском, створення різноманітних піскових форм, аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва – предметну скульптуру.

- кінотерапія – процес утворення кінофільмів та анімаційних фільмів з метою зміцнення особистості [5, 83–84].

Складовою комплексу психологічної рекреації є мистецькі об'єкти, які мають матеріальну й духовну цінність, приносять задоволення від споглядання, викликають емоції та збагачують духовно. Тому для досягнення максимального рекреаційного ефекту важливим є місце проведення артзаходу, а основою психологічної рекреації є орієнтація на природний і культурний аспекти середовища, а саме:

- заходи просто неба, які забезпечують безпосередній контакт людини та природи (споглядання і фіксація природних об'єктів: участь в екологічних заходах, художніх планерах, тематичних фестивалях та артпрактиках);

- заходи в приміщеннях, які спрямовані на задоволення духовних потреб людини (занурення у світ мистецтва: відвідування музеїв, театрів, галерей, участь у тематичних лекціях, вебінарах, майстер-класах, воркшопах).

Наукова новизна результатів дослідження, запропонованих у цій статті, полягає в тому, що виявлено та проаналізовано чинники, які сприяють психологічній рекреації в процесі реалізації арттуристичних послуг.

Висновки. Складні перетворення, що характеризують сучасну ситуацію в Україні: війна, втрата рідних, вимушена міграція, руйнування майна – вимагають від людини психологічної стійкості. Кожен індивідуально реагує на такі виклики й знаходить можливості для відновлення життєвого балансу. Під час війни людині складно самостійно поновлювати емоційну рівновагу та робочі сили, тому організоване дозвілля і туристична діяльність мають реагувати на потреби суспільства та

створювати умови для відновлення особистості. Професійно сплановані й збалансовані арттури сприяють повноцінному відпочинку та виконують терапевтичну дію. Виважений підбір маршрутів, комбінування заходів просто неба та відвідування культурно-мистецьких установ, залучення до співпраці митців та психологів є важливими складовими арттуризму, які створюють унікальні умови для рекреації. Застосування арттерапевтичних практик у процесі реалізації арттурів сприяє гармонізації особистості, впливає на відновлення психічного здоров'я, допомагає долати кризові ситуації, що забезпечує умови для повноцінної психологічної рекреації.

Література

1. Врадій О. Психологічний туризм як важливий напрям для розвитку рекреації та профілактики ментального здоров'я. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України* : матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Кропивницький, 16–17 червня 2022 р.). Дніпро : Середняк Т. К., 2022. С. 223–229.
2. Гуменюк Н. Психологічна рекреація особистості у період воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : зб. тез II Міжнар. наук. конф. (Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.). Тернопіль : ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2022. С. 7–9.
3. Дичковський С. Культурний туризм індустріальної епохи: глобальні та локальні перспективи. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2020. № 2. С. 17–26.
4. Долгієр А. І. Арт-туризм як новий перспективний напрямок розвитку сфери культури та мистецтва. *Міждисциплінарні наукові дослідження в реаліях сьогодення* : матер. наук.-практ. конф. (Вінниця, 25–26 листопада 2022 р.). Одеса : Молодий вчений, 2022. С. 12–15.
5. Мельниченко Л. М. Соціально-психологічна реабілітація дітей із зони АТО засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 11. С. 82–90.
6. Миронов Ю. Б., Свидрук І. І. Туризм як чинник економічного розвитку країни. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2016. № 26 (6). С. 255–262.
7. Плюта О. П. Роль арт-туризму в процесі формування туристичної привабливості території. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал, 2021. № 3. С. 47–52.
8. Полторак Л. Ю. Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Педагогіка. 2014. № 245. Вип. 233. С. 89–93.
9. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

References

1. Vradiy, O. (16–17.06.2022). Psychological tourism as an important direction for the development of recreation and prevention of mental health. Theoretical and Applied Directions of Tourism and Recreation Development in the Regions of Ukraine: Materials of the VIII International Scientific and Practical Conference, Kropyvnytskyi. Dnipro: T. K. Serednyak, 223–229 [in Ukrainian].
2. Humenyuk, N. (21–22.04.2022). Psychological recreation of personality during military conflicts. Military conflicts and man-made disasters: historical and psychological consequences: Collection of abstracts of the II International scientific conference, Ternopil. Ternopil: TNTU named after Ivan Pulyu, 7–9 [in Ukrainian].
3. Dychkovskyy, S. (2020). Cultural tourism of the industrial age: global and local perspectives. National Academy of Culture and Arts Management Herald: Science journal, 2, 17–26 [in Ukrainian].
4. Dolgier, A. I. (25–26.11.2022). Art tourism as a new promising direction of development of the sphere of culture and art. Interdisciplinary scientific research in today's realities: Materials of the scientific and practical conference, Vinnytsia, November. Odesa: Young Scientist, 12–15 [in Ukrainian].
5. Melnychenko, L. M. (2016). Social and psychological rehabilitation of children from the ATO zone by means of art therapy. Current problems of psychology, 11, 82–90 [in Ukrainian].
6. Myronov, Yu. B., Svidruk, I. I. (2016). Tourism as a factor in the economic development of the country. Scientific Bulletin of National Technical University of Ukraine, 26 (6), 255–262 [in Ukrainian].
7. Plyuta, O. (2021). The role of art tourism in the process of forming tourist attractiveness of the territory. National Academy of Culture and Arts Management Herald: Science journal, 3, 47–52 [in Ukrainian].
8. Poltorak, L. Yu. The essence of art therapy: analysis of modern approaches. Scientific works of the Petro Mohyla Black Sea State University of the Kyiv Mohyla Academy complex. Pedagogy, 245, 89–93 [in Ukrainian].
9. Fomenko, N. V. (2007). Recreational resources and resort science: education. manual. Kyiv: Center of Educational Literature, 312 [in Ukrainian].

*Стаття надійшла до редакції 10.01.2023
Отримано після доопрацювання 14.02.2023
Прийнято до друку 21.02.2023*