

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РЕКРЕАНТІВ

Христина ТВЕРДОСТУП

Copyright © 2009

Сутнісний зміст. У статті аналізуються способи надання психологічної допомоги особам, котрі перебувають у рекреаційній ситуації; обґрунтовуються види психологічного супроводу рекреантів; розглядається можливість створення нового напрямку психологічної практики – рекреаційної психології. Водночас логічно подані як сучасні тенденції дослідження рекреаційної феноменології, так і історична ретроспектива вивчення комплексу психологічних категорій, що описують сферу рекреаційної активності особистості.

Ключові слова: *рекреаційна психологія, суб'єкт рекреаційної активності, психологічний супровід рекреантів.*

Актуальність теми дослідження. У мотиваційній системі сучасного туриста стали переважати фактори внутрішнього розвитку, міжкультурної комунікації, орієнтації не на максимізацію матеріального споживання, а на досягнення рівня самоактуалізації, нарощування інтелектуального та творчого потенціалу. Замкнена, скута особистість індустріального суспільства стала більш мобільною та динамічною. Рекреант як носій динамічної культури здебільшого демонструє екстравертоване ставлення до світу, котре уможлиблюється завдяки його соціально-психологічній адаптованості у широких територіальних межах.

Сучасні тенденції розвитку психотерапії вимагають поєднання різноманітних психопрактик, що утворюють продуману *інтеграцію* відповідного арсеналу лікувальних засобів. Це мікроаналог загальносвітової тенденції до глобалізації. В той же час постійно виникають авторські психологічні розробки, яким властива зворотна тенденція – *маргіналізації*. З'являються нові форми групової та індивідуальної психотерапевтичної роботи, які враховують запит “ринку” психологічних послуг, у тому числі – психологічний супровід рекреантів.

У даній статті ставимо за **мету** проаналізувати можливості психологічного супроводу

споживачів туристичних, рекреаційних послуг під час відпочинку.

Перелік **завдань** нашого дослідження щодо можливостей психологічного забезпечення рекреантів охоплює: а) теоретичний аналіз досліджень у сфері психології туризму, б) розробку основних положень рекреаційної психології, в) класифікацію семантичного простору опису рекреаційної активності особистості, г) методичне забезпечення дослідження рекреаційних стратегій особистості і рекреаційного потенціалу туристичного об'єкта, д) створення програми фахового супроводу рекреантів з урахуванням психологічної рекреаційної карти.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості суб'єкта рекреаційної активності, його **предмет** – можливості психологічного супроводу рекреантів.

Ступінь розробленості проблеми. На сучасному етапі розвитку науки немає єдиного підходу до визначення змісту та обсягу понять “рекреація”, “рекреант”. Вони не становлять предмет систематичного вивчення, не існує єдиного міжнародного термінологічного стандарту з даної тематики. В різних країнах вживається те чи інше значення не-сміслового наповнення зазначених термінів. Звісно, що буденно поняття “рекреація”, “туризм”, “відпочинок”, “екскурсія”, “вільний” і “рекреаційний час”, “дозвілля” та інші важко диференціюються громадянами змістовно. Уявлення про психологічний супровід рекреантів також тільки набуває права на існування як окремий вид допомоги особистості [1].

Функції, які виконує рекреація, поділяють на медико-біологічні, психологічні, соціально-культурні, суто виховні та економічні. Сукупність природно-кліматичних і соціокультурних умов у здійсненні рекреаційної діяльності визначає *об'єкт* рекреації, а рекреанти (люди), які ведуть цю діяльність, є суб'єктами рекреації. Психологічний етап аналізу рекреаційних потреб фіксує ставлення особи до довкілля,

принципів його життєдіяння, що сприймаються загалом місцевих жителів і відпочиваючих. Суть цих потреб полягає у спонуканні людини до відновлення і розвитку своїх психологічних та фізичних сил під час відпочинку, а також до наповнення цього нетривалого фрагменту життя змістом – дозвіленим, цікавим, оздоровчим.

Однією із актуальних форм психологічного супроводу рекреантів, яка являє собою переважно вид групової психотерапії, є *анімація*. Сама етимологія даного поняття “елегантно” відображає його суть – “оживлення”, “дух”, “душа”. “Ринково-закличні” форми анімації, які практикуються, та активно і не критично тиражуються, скажімо в турецьких, єгипетських готелях класу “все задіяно”, головню виконують функцію “карнавалу в пустелі”, ловлячи відпочиваючих на гачок показово чуттєвих аніматорів з арсеналом ігор, добре знайомих нам із весільних свят. Але навіть цей рівень анімації викликає у рекреантів бажання повернутися до готелю чи міста відпочинку.

“Академізованим” поняттям, яке останнім часом увійшло до психотерапевтичного тезауруса і яке, на наш погляд, утілюється як одна із форм анімації, є *рекреаційна психотерапія*. “А.О. Токарев активно розробляє концепцію рекреаційної психотерапії, в якій припускається, що об’єкти рекреації безпосередньо долучені до психотерапевтичної роботи”. У цьому контексті він обґрунтував уявлення про “психотерапію туризмом”, або “психотерапевтичний туризм” [2]. Суть цієї спеціалізованої психотерапії полягає у психологічній підтримці і консультуванні клієнтів в особливих рекреаційних умовах, тобто організації груп клієнтів за програмами різного рівня і тематичного спрямування (для відпочинку, оздоровлення, розвитку психологічних рис чи зростання особистості, корекції, ціннісно-сислової сфери, реабілітації за відповідними планами та маршрутами у природі, соціумі, культурному довіллі; проведенні тематичних і суто рекреаційних тренінгів поза межами постійного місця проживання тощо).

Б.Д. Карвасарський пише, що у психотерапії давно окреслена доцільність виділення лікувального впливу природи як самостійного психотерапевтичного методу, так званої *натурпсихотерапії* [3]. Існує також поняття ландшафто-терапії. Саме в останньому випадку, як пишуть Л.Н. Лежепекова і Б.О. Якубов, “естетичне починає слугувати психотерапевтичним, гігієнічним і профілактичним цілям”.

Нині психологи і психотерапевти використовують різні види туризму для “роботи” з клієнтами, ставлячи ті чи інші психотерапевтичні цілі. Пізнавальний туризм дозволяє ефективно пережити свої проблеми при зустрічах із ровесниками, цікавими людьми, пам’ятками культури (І.С. Бердишев), паломницький туризм – розкаятись і позбавитись почуття провини біля святих місць (В.М. Поздняков); реабілітаційний – провести корекцію “інвалідського комплексу” (О. Кузьмін та Л. Железняк) [4].

Проблема становлення рекреаційної психології окреслена на IV конгресі “Психотерапія і консультування в епоху змін” (Росія, 2007), підготовленому за підтримки Всесвітньої ради із психотерапії, Університету Зігмунда Фрейда, Психотерапевтичного єдиного реєстру професійних психотерапевтів Європи. Проф. В.Ю. Зав’ялов, доповідаючи про перспективи рекреативної психотерапії, зазначив, що “рекреація” у первинному розумінні цього слова означає “відтворення особистості”, а не просто відпочинок. За своїми ефектами повноцінна рекреація тотожна особистісно-орієнтованій і підтримувальній психотерапії, тому може стати доповненням чи альтернативою “особистої терапії” в освітній програмі психотерапевтів. Зміст рекреації, на думку цього дослідника, укладається в пентаду: теологія – міфологія – філософія – психологія – педагогіка. Рекреативний напрямок практично не подано в російській психотерапії, але є багатообіцяючим у напрямку подолання особистих проблем і замкнутості людини на власних переживаннях. Президентом Японської асоціації психотерапії, проф. Юджі Сасаки (Університет Комазава, Токіо, Японія) була запропонована концепція багатовимірної психотерапії, яка проливає світло на розуміння того, як саме людина взаємодіє зі світом. П’ять вимірів людської сутності (біологічної, психологічної, соціальної, екзистенційної, духовної) є аналогом вищевказаної пентади й найголовніше – дають змогу усвідомити, що людина створена із тих же компонентів, що і Всесвіт [5].

Очевидно, що туризм – явище психологічне, оскільки “розвиває багато цінних рис особистості (патріотизм, колективізм, мужність, любов до природи, життєрадісність та ін.), формує нові інтереси, сприяє розвитку сили та витривалості. Причому відбувається це незалежно від того, ставить перед собою подібне завдання людина, яка займається туризмом, чи ні” [6]. Багато із цих рис, як відомо, успішно набуваються під час різних тренінгів,

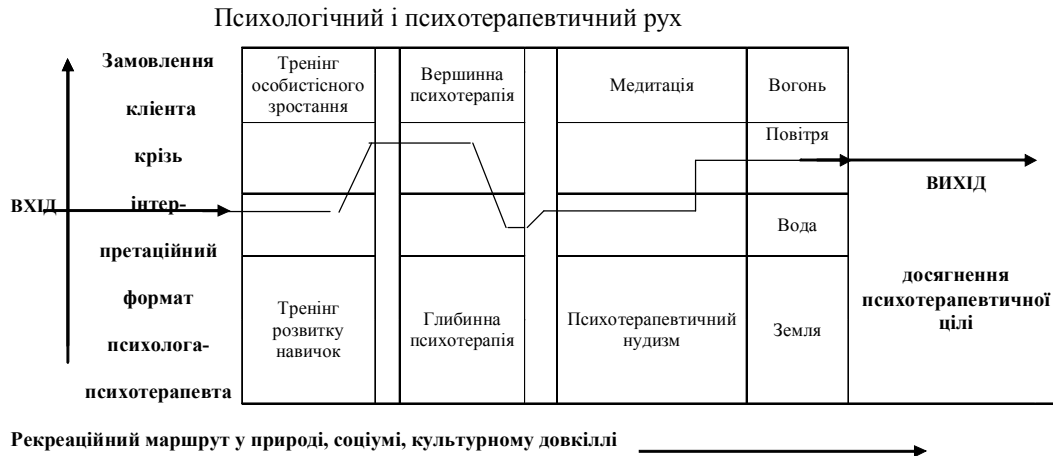


Рис. 1.

Інтегративно-варіативна психологічна матриця рекреаційного циклу (за Н.О. Токаревим)

що уможлиблює їх ефективне застосування у психотерапевтичному туризмі, за умов рекреації та організованого психологічного супроводу.

Н.О. Токарев пропонує схему поетапної рекреаційної психотерапії, що має наступний вигляд: а) встановлення контакту з клієнтами і первинна діагностика; б) прояснення замовлення клієнта, в) формулювання чи переформулювання проблеми; г) планування та д) реальна діяльність. Отож “психолог-психотерапевт”, керуючись особистим світобаченням, теоретичною орієнтацією і “запасом надійності”, веде клієнта за природним, соціокультурним чи психологічним маршрутом [7]. Останній етап – оцінка досягнутого через зворотній зв’язок. На цьому етапі клієнт чи група, разом із психологом-психотерапевтом, оцінює рівень досягнутої цілі та узагальнює здобуті результати. Крім того, цей дослідник використовує для пояснення механізмів рекреаційної психології створену ним інтегративну психологічну матрицю (*див. рис.*).

Із змісту наведеної матриці слідує, що психолог-психотерапевт працює в концептуальних рамках інтегративної психотерапії, хоча, звісно, може бути прихильником якогось одного напрямку. Водночас елементи матриці не є “жорсткими” і можуть змінюватися за розміром (час, простір) і за змістом (інформація, енергія). На вибір того чи іншого виду психологічної (психотерапевтичної) роботи (арт-терапія із глиною, на камінні чи піску, ароматерапія на лавандовому полі чи зарослях ялівцю та ін., конкретна форма тренінгу і вчинкові дії – археологічні розкопки, похід до храму, відвідування музею чи інші ритуали) природно впливають багато факторів, щонайперше склад групи, замовлення клієнтів, їхній

психологічний стан, а також погода, наявність транспорту тощо, котрі враховуються психологом-психотерапевтом, зважаючи на його досвід і “запас надійності” (на рисунку матриці це вільні клітинки). Основне поле роботи останнього з клієнтами визначається, з одного боку, використанням психологічних, психотерапевтичних методів і методик, з іншого – вміле опертя на природні сили і фактори, найближчий соціум і культурне довікля. Терапевтичний маршрут приймається до реалізації, спираючись на замовлення клієнта та на його згоду брати участь у запропонованій формі роботи (активний відпочинок, психологічні тренінги, рекреаційна психотерапія). Те, як розвивається і формується матриця відношень “психолог-психотерапевт – клієнт (група)” на кожній зустрічі, є фундаментом їх взаємної довіри, на якому вибудовується терапевтичний процес і від якого залежить, буде результат цього процесу позитивним чи негативним [8]. Якщо в зазначену матрицю ввести ще одну координату, пов’язану із цілями та завданнями консультування, психотерапії або тренінгу, то утворюється своєрідний “клуб рекреації” [9]. У його роботі рекреаційну психотерапію та тренінги повинно супроводжувати свято, вважає Н.О. Токарев, який розробив для цього програму “Тренінги адаптивності в умовах рекреації” (2001, 2002 роки). Їх основні принципи такі: безпека, добровільність за посильної участі, активність, природна гармонізація, баланс комфорту і дискомфорту, соціокультурної толерантності та адаптивності, рекреаційна привабливість маршруту.

Все більше відносно здорових людей, особливо чия діяльність пов’язана із підвищеними психоемоційними навантаженнями, зацікавлені

в методах та засобах збереження, закріплення і розвитку свого здоров'я. Значна частина населення бажає перевірити, іноді випробувати себе, самоствердитись, або бути в гармонії з навколишніми людьми й зовнішнім світом. Консультування та психотерапія у часопроторі рекреації (у вільний від службових справ час, у період відпустки і проживанням за межами постійного мешкання) може задовольнити названі потреби клієнтів за умов здійснення їх належного психологічного супроводу на кількох рівнях одночасно:

– відпочинок як задоволення і як оздоровлення (як свято, джерело радості, щастя, що дає змогу переключитися, уникнути нудьги і зайнятися іншою діяльністю, у тому числі іграми й усіма видами рекреації);

– пізнання, розширення досвіду (наприклад, пізнавальний туризм, екскурсії, обговорення різнопланових проблем із колегами);

– самопізнання та особистісне зростання (тренінги адаптивності та особистісного зростання, пригодницький туризм, екстремальні справи і вчинки);

– відновлення (переважно з використанням рекреаційних тренінгів, інших видів консультування);

– реабілітації (етап постреабілітації – реадaptaція, фізична рекреація, рекреаційна психотерапія і різні тренінги).

Вочевидь консультативна і психотерапевтична робота за рекреаційних обставин може проводитися не стільки із “проблемними” клієнтами, скільки із різною категорією людей задля відпочинку та оздоровлення, пізнання і самопізнання, особистісного зростання і розкриття їх різнобічних потенційних можливостей.

Анімаційну роботу, рекреаційну психотерапію і рекреаційні тренінги з успіхом можна застосовувати як на стаціонарних базах будинків відпочинку, санаторіїв, розташованих здебільшого в унікальних природних умовах, так і шляхом відповідної організації учасників (клієнтів) у групи особистісного зростання, відпочинку, відновлення здоров'я за типом “маршрутів вихідного дня”, виїзних семінарів-тренінгів і шкіл, різних видів туризму, екскурсій тощо.

Є підстави вказати на кілька варіантів організації психологічного супроводу, зважаючи на критерії класифікування. Це може бути індивідуальний чи груповий, зорієнтований на конкретні чи загальні рекреаційні потреби, загальновіковий чи конкретновіковий, одностатевий чи гендерно паритетний. Одним із ключових видів психологічного супроводу, за

результатами нашого дослідження, проведеного в 2005–08 роках на виборці більше двох тисяч опитаних, є той, що зорієнтований на ігрові стратегії рекреантів. Отож саме цей вид супроводу й має бути детально вивчений у майбутньому.

1. Кейсельман-Дорожкін В.Р. Экспериментальные тренинги на природе. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.

2. Токарев Н.А. Психологическое консультирование и психотерапия в условиях рекреации // Вестник психотерапии. – 2003. – №9 (14). – С. 71–86.

3. Психотерапевтическая энциклопедия // Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер ком, 1998. – 297 с.

4. Кузьмин А., Железняк Л. Инвалиды и прогрессоры (что такое реабилитационный туризм?) // Пчела. Обзорные деятельности негосударственных организаций. – 2000. – №30. – С. 31–32.

5. Щербина Л.Ф., Завьялов В.Ю. Психотерапия на стыке веков: опыт Востока и Запада // Здоровье Украины. Медицинская газета. – 2007. – №11. – С. 1.

6. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 98 с.

7. Токарев Н.А. Психологическое консультирование и психотерапия в условиях рекреации // Вестник психотерапии. – 2003. – №9(14). – С. 71–86.

8. МарморДж. Психотерапевтический процесс: общи знаменатели различных подходов // Эволюция психотерапии. – Том 2. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. – С. 117–130.

9. Ганзен В.А., Толкачев В.К. Роскошь системного мышления. Руководство-практикум по развитию мышления. – СПб.: Центр практической психологии “Эмпатия”, 1995. – С. 512–513.

АННОТАЦИЯ

Твердостун Кристина.

Возможности психологического сопровождения отдыхающих.

В статье анализируются способы оказания психологической помощи личности, находящейся в рекреационной ситуации; описываются виды психологического сопровождения рекреантов; рассматривается возможность создания нового направления психологической практики – рекреационной психологии. Вместе с тем логично представлены как современные тенденции исследования рекреационной феноменологии, так и историческая ретроспектива изучения комплекса психологических категорий, относящихся к сфере рекреационной активности личности.

RESUME

Tverdostup Khrystyna.

Possibilities of Psychological Accompanying of Recreants.

In the article the ways of rendering a psychological assistance to a person in recreation situation are analyzed, the types of psychological accompanying of recreants are described, the opportunity of creation of a new field of psychological practice – recreation psychology are considered. At the same time the author logically investigates the modern trends of recreation phenomenology research and historical retrospective of studying the complex of psychological categories which are related to the sphere of recreation activity of a person.

Надійшла до редакції 19.11.2008.