

УДК 379.8:159.9

Калюжна С.В.<sup>1</sup>, Тахтаджиєва Н.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. 24-21, ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ Запорізька політехніка, м. Запоріжжя

<sup>2</sup> викладач ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

## **ВПЛИВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

Туризм у сучасному світі сприймається не лише як важлива складова економічної діяльності, що забезпечує прибутки державам і створює робочі місця, а і як важлива складова гармонізації життя сучасної людини. В наш час туризм дедалі більше розглядається як засіб самопізнання і психологічного відновлення. Зміна обстановки, знайомство з новими місцями, спілкування з людьми з різних культур позитивно впливають на емоційний стан особистості, знижують рівень стресу й сприяють гармонізації внутрішнього світу людини. Саме тому сьогодні туризм активно використовується як елемент рекреаційних і оздоровчих програм, програм реабілітації, а також у сфері соціально-культурного розвитку. Дослідження даної теми є актуальним, оскільки розуміння впливу подорожей на людину дозволяє більш ефективно планувати

туристичну діяльність, створювати програми, що поєднують відпочинок, освіту та духовне збагачення, і робити туризм не просто розвагою, а способом підвищення якості життя.

Дослідження вітчизняних науковців і практиків у сфері туризму та психології [1, 2, 3] переконливо свідчать, що подорожі мають потужний позитивний вплив на психоемоційний стан людини. Вони допомагають знизити рівень тривожності, емоційного виснаження, покращують настрій і сприяють загальному відчуттю життєвої гармонії. Перебування в новому середовищі, зміна звичного ритму життя, знайомство з культурою інших народів чи просто спілкування з природою створюють сприятливі умови для релаксації, зняття стресу та відновлення внутрішніх ресурсів.

Особливу увагу останнім часом дослідники приділяють явищу «психологічного туризму» [1, 3], яке поєднує елементи відпочинку, духовних практик та психотерапевтичних технік. Це можуть бути програми, що містять елементи релаксації, йоги, арт-терапії або тренінги зі стрес-менеджменту, тематичні ретрити, медитативні подорожі, тури з психологічним супроводом, спрямовані на зниження стресу, подолання внутрішніх бар'єрів, зміцнення ментального здоров'я. Також виділяється «арттуризм», який є складовою культурно-пізнавального туризму, що включає відвідування місць, пам'яток та подій, пов'язаних з мистецтвом і задовольняє світоглядні та духовні потреби особистості [2]. Учасники таких поїздок мають змогу не лише відпочити фізично, а й переосмислити свій життєвий досвід, знайти нові джерела натхнення й гармонії.

Рекреаційний туризм у природному середовищі також виступає як інструмент психічного відновлення [3]. Рекреаційні програми, що проводяться у природному середовищі демонструють високу ефективність у покращенні психоемоційного стану людини. Безпосередній контакт із природою діє як своєрідна терапія: свіже повітря, природні звуки, гармонійні ландшафти допомагають зняти психологічне напруження, знизити рівень тривоги та втому, а також сприяють відновленню концентрації уваги.

Водночас, попри очевидні позитивні ефекти, туризм може стати джерелом стресових ситуацій, особливо в умовах інтенсивного потоку відвідувачів або недостатньої організації подорожей. Надмірна завантаженість туристичних локацій призводить до дискомфорту, втрати відчуття приватності, зниження якості відпочинку та навіть до відчуття роздратування. Це явище відоме як «перетуризм», коли популярні напрямки стають перевантаженими, що негативно позначається як на туристах, так і на місцевих жителях [4]. Ще однією проблемою може стати культурний шок – стан, який виникає через різницю у традиціях, мовних бар'єрах, соціальних нормах або стилі життя. Не кожен мандрівник здатен легко адаптуватися до нових умов, тому під час подорожей нерідко з'являється тривожність, дезорієнтація чи навіть психологічне виснаження [5]. Додаткові труднощі створюють ризики для безпеки – від транспортних інцидентів до побутових незручностей чи проблем зі здоров'ям, що можуть зіпсувати враження від відпочинку [6].

У таких умовах надзвичайно важливими стають якісні сервіси супроводу та інформаційної підтримки туристів. Йдеться не лише про організаційні послуги, а й про психологічну допомогу та управління ризиками. Не менш важливо враховувати індивідуальні мотивації туристів. Для когось подорож – це пошук пригод, для інших – спроба відновити сили чи знайти емоційну рівновагу. Саме тому туристичні програми повинні бути гнучкими, дозволяти обирати рівень активності, тип дозвілля та формат участі. Це підвищує не лише задоволення від подорожі, а й загальний психологічний ефект від перебування в новому середовищі.

Таким чином, туризм і рекреація сьогодні розглядаються не лише як форми відпочинку чи спосіб економічного розвитку, а як потужний чинник покращення психологічного добробуту людини. Подорожі допомагають зняти емоційне напруження, відновити сили, позбутися стресу та рутинної втоми, що позитивно впливає на рівень життєвої задоволеності та внутрішньої гармонії людини.

Однак варто пам'ятати, що туризм, попри всі свої переваги, може мати і негативні наслідки. Перевантаження під час подорожей, проблеми адаптації,

культурний шок або погана організація туру нерідко стають причинами стресу, фізичного виснаження чи розчарування. Такі ситуації знижують терапевтичний ефект відпочинку та можуть навіть погіршити психоемоційний стан людини.

Щоб уникнути цих ризиків і максимально посилити користь туризму, необхідні інтегровані підходи до його розвитку: стале планування, яке враховує інтереси як туристів, так і місцевих громад, поєднання природних і культурних компонентів у програмах, створення комфортного середовища для всіх учасників процесу, включення елементів психологічної підтримки, що допомагають зберегти внутрішню рівновагу й отримати справжнє задоволення від подорожей.

### **Список використаних джерел:**

1. Тихонович В.М. Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія, випуск 2, 2024. С.72-76. URL: <https://surl.li/cqivqa> (дата звернення: 02.11.2025).

2. Філіна Т.В. Психологічна рекреація як складова арттуризму. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* № 1, 2023. URL: <https://surl.li/dzzjzc> (дата звернення: 02.11.2025).

3. Худавердієва В.А. Соціально-психологічні аспекти розвитку туризму: вплив навколишнього середовища на психоемоційний стан туриста. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. (Лис. 2024), С. 77-85. URL: <https://surl.lu/utunbr> (дата звернення: 02.11.2025).

4. Охріменко А.Г., Опанасюк Н.А. Перенасичення DESTINATION як сучасна тенденція розвитку туризму. *Ефективна економіка*. 2019. № 12. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=7511> (дата звернення: 02.11.2025).

5. Писарева І.В. Психологічні аспекти обслуговування іноземних туристів в індустрії гостинності. *Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності: глобальні виклики»*

(м. Харків, 15 квітня 2024 р.). Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2024. С. 300-302. <https://surl.lu/jpetwe> (дата звернення: 02.11.2025).

6. Марцинюк К.І. Туристичні подорожі: несприятливі фактори, захист. *Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності: глобальні виклики»* (м. Харків, 15 квітня 2024 р.). Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2024. С.53-55. URL: <https://surl.lu/jpetwe> (дата звернення: 02.11.2025).