

УДК 338.48-6:159.923.2+929

JEL classification:

[https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10\(28\)](https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10(28))

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОДОРОЖЕЙ НА МЕНТАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ З ВИКОРИСТАННЯМ БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДОМИХ ІСТОРИЧНИХ ПОСТАТЕЙ)

ЗЕЛЕНСЬКА Олена

кандидат економічних наук, доцент, завідувачка кафедри туризму

Національний університет «Чернігівська політехніка»

<http://orcid.org/0000-0002-1000-2427>**АЛІШУГІНА Наталія**

кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму

Національний університет «Чернігівська політехніка»

<http://orcid.org/0000-0003-3042-8529>**ГОНТА Олена**

доктор економічних наук, професор, професор кафедри туризму

Національний університет «Чернігівська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0001-6434-357x>

У контексті сучасних викликів, пов'язаних із глобалізацією, швидкими і масштабними змінами в стилі життя, урбанізацією, політичною та економічною нестабільністю і, відповідно, значним підвищенням рівня стресу, особливо в країнах, що перебувають у стані війни, проблема збереження ментального здоров'я набуває все більшого значення. Дослідження впливу засобів туризму на ментальне здоров'я (включаючи історичний контекст) з метою подальшого використання отриманих знань для забезпечення загального благополуччя людини має особливо важливе значення для України, населення якої вже три роки перебуває в умовах воєнного стану. Завдяки різноманітності продуктів та комплексному підходу, туризм використовує наявні засоби як ефективне доповнення до традиційних методів психотерапії, надаючи людям нові можливості для зцілення та зростання.

У статті досліджується вплив подорожей на ментальне здоров'я людини з використанням біографічного методу (на прикладі Алієнори Аквітанської, Данила Паломника і Лесі Українки) та визначається приналежність згаданих особистостей до певного типу подорожуючих відповідно до психографічної моделі Стенлі Плога. Дослідження стосується особливостей подорожей, їх мотивів, рефлексії, а також впливу зміни місця перебування на стан фізичного, психічного і ментального здоров'я. Проведене дослідження підтверджує ефективність використання засобів туризму задля покращення ментального здоров'я людини, оскільки подорожі генерують найпотужніші емоції людини, формують її світогляд, характер, інтелект, у т.ч. емоційний, посилюють когнітивні можливості мозку, полегшують відновлення після стресів, утворюють соціальні зв'язки (на думку сучасних дослідників Гарвардського університету саме вони є найважливішим чинником щастя), створюють безліч нових можливостей для того, щоб люди відчували задоволення від життя. Саме це є особливо важливим завданням для України у воєнний та повоєнний періоди з огляду на необхідність здійснення психологічної реабілітації цивільного населення і ветеранів війни, а також наявність потужного туристичного потенціалу нашої країни.

Ключові слова: ментальне здоров'я, засоби туризму, подорожі, біографічний метод, психологічна реабілітація.

STUDYING THE IMPACT OF TRAVEL ON MENTAL WELL-BEING USING THE BIOGRAPHICAL METHOD (ON THE EXAMPLE OF FAMOUS HISTORICAL FIGURES)

ZELENSKA Olena, ALESHUGINA Nataliya, GONTA Olena,

Chernihiv Polytechnic National University

In the context of modern challenges related to globalisation, rapid and large-scale changes in lifestyles, urbanisation, political and economic instability and, accordingly, a significant increase in stress levels, especially in countries at war, the problem of preserving mental health is becoming increasingly important. Researching the impact of tourism on mental health (including the historical context) in order to further use the knowledge gained to ensure the overall well-being of people is particularly important for Ukraine, whose population has been under martial law for three years. Thanks to its diversity of products and integrated approach, tourism uses the available means as an effective complement to traditional psychotherapy methods, providing people with new opportunities for healing and growth. The article examines the impact of travel on a person's mental health using the biographical method (on the example of Alienora of Aquitaine, Danylo Palomnyk and Lesya Ukrainka) and determines whether these individuals belong to a certain type of traveller according to Stanley Plog's psychographic model.

The study focuses on the peculiarities of travel, its motives, reflection, and the impact of changing locations on physical, mental, and psychological health. The study once again emphasises the effectiveness of using tourism to improve mental health, as travel generates powerful emotions, shapes a person's worldview, character, intelligence, including emotional intelligence, enhances the cognitive capabilities of the brain, facilitates recovery from stress, forms social connections (according to modern Harvard University researchers, they are the most important factor in happiness), and creates many new opportunities for people to enjoy life. This is a particularly important task for Ukraine in the wartime and post-war periods, given the need for psychological rehabilitation of civilians and war veterans, as well as the country's strong tourism potential.

Keywords: mental health, means of tourism, travel, biographical method, psychological rehabilitation.

Стаття надійшла до редакції / Received 16.03.2025

Прийнята до друку / Accepted 17.04.2025

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Ментальне благополуччя чинить суттєвий вплив на різні аспекти індивідуального та колективного життя людини, а саме: її фізичне здоров'я, соціальну інтеграцію, продуктивність, якість життя та ін. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із глобалізацією, швидкими і масштабними змінами в стилі життя, урбанізацією, політичною та економічною нестабільністю і, відповідно, значним підвищенням рівня стресу, особливо в країнах, що перебувають у стані війни, проблема збереження ментального здоров'я набуває все більшого значення.

Дослідження впливу туризму на ментальне здоров'я (включаючи історичний контекст) з метою подальшого використання отриманих знань для забезпечення загального благополуччя людини має особливо важливе значення для України, населення якої вже три роки перебуває в умовах воєнного стану. Ідея полягає у використанні подорожей як терапевтичного інструменту для покращення якості життя. Завдяки різноманітності продуктів та комплексному підходу, туризм використовує наявні засоби як ефективне доповнення до традиційних методів психотерапії, надаючи людям нові можливості для зміцнення та зростання.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Необхідною для даного дослідження інформацією слугують праці істориків [1,8], біографів-документалістів [1,3,4,6], які, в свою чергу, виконані на основі більш ранніх письмових джерел, визнаних науково достовірними, а також автобіографічні твори [5,7] в частині, де описуються подорожі та враження від них. Особливо цінним, із нашої точки зору, є те, що суб'єктами наших досліджень є усвідомлені люди, які займали гідні суспільні позиції, відзначалися високим рівнем освіченості, володіли розвиненим емоційним інтелектом, креативністю тощо й були схильні до аналізу свого життя та його якості.

Вивчаючи необхідні для проведення даного дослідження праці істориків, біографів та роблячи на цій основі наші особисті висновки, з одного боку, ми не можемо гарантувати абсолютну їх достовірність, адже автори опрацьованих нами історичних досліджень, не описували емоції та відчуття видатних особистостей у подорожах, але з іншого - зібраний ними фактичний матеріал щодо напрямів, частоти, тривалості, способу організації подорожей, роду занять у місцях перебування та ін., дозволяє нам зробити висновки такого характеру. Слід ще раз акцентувати, що в представлених висновках можуть бути похибки, обумовлені, крім вказаної вище причини, ще й різним менталітетом, сприйняттям оточуючої реальності й психологічними особливостями людей, що належать до різних століть (дослідників та досліджуваних). Дослідження творів самих подорожуючих, із нашої точки зору, дають більш точний психологічний портрет особистості, порівняно з тими, що складені на підставі вивчення праць істориків та біографів-документалістів, а також дозволяють зробити об'єктивніші висновки стосовно приналежності до того чи іншого типу подорожуючих і впливу подорожей на життя людини.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є вивчення впливу подорожей на ментальне здоров'я людини з використанням біографічного методу (на прикладі Алієнори Аквітанської, Данила Паломника і Лесі Українки) та визначення приналежності згаданих особистостей до певного типу подорожуючих відповідно до психографічної моделі Стенлі Плога. Дослідження стосуватиметься особливостей подорожей, їх мотивів, рефлексії, а також впливу зміни місця перебування на стан фізичного, психічного і ментального здоров'я.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

З метою проведення даного біографічного дослідження, було відібрано особистості, які в своєму житті відзначилися схильністю до подорожей: **Алієнора Аквітанська**, герцогиня Аквітанії і Гасконі, графиня Пуатьє, королева-консорт Франції та згодом Англії (1122 або 1224 – 1204 рр.); Данило Паломник, православний монах, ігумен, клірик Чернігівської землі (? - 1122); Леся Українка, українська письменниця, перекладачка та культурна діячка (1871 – 1913 рр.). Як видно з вищенаведеного переліку персоналій, при їх підборі було зроблено диференціацію за критеріями статі, віку, типу відповідно особистісно-психографічних ознак [2], історичних епох та країн, у яких жили представлені в дослідженні особистості, сфер їх діяльності тощо.

Дослідженнями біографії Алієнори Аквітанської з використанням достовірних історичних документів займалися Е.Р. Лабанд, Е. Келлі, Х.Дж. Річардсон, Р.Лежен, Р.Беццола, Ж.Буссар, Р.Форевілль, Ф.Поуік. Праці вказаних авторів опрацювала й узагальнила французька письменниця, історик-медієвіст, авторка бл. 20 наукових праць з історії Середніх віків Режин Перну [1] (життя Алієнори описували також І. де Ларрей «Історія Алієнори Аквітанської» (1788, Лондон), П. де Машеко «Історія Алієнори Аквітанської» (1822, Париж), Л. де Віллепре «Алієнора Аквітанська» (1862, Париж), проте ці автори не користувалися науковими історичними джерелами, а базували свої розповіді на оповідях менестреля із Реймса чи «Анекдотах» Е. де Бурбона). Таким чином, до нашого часу дійшло достатньо матеріалу для того, щоб скласти психологічний портрет та зробити висновки щодо впливу подорожей на якість життя цієї відомої жінки XII-XIII ст.

Відзначимо, що ключовою постаттю даної частини дослідження виступає сама Алієнора Аквітанська, проте принагідно відзначимо досвід подорожування та рефлексію на подорожі її чоловіків (короля Франції Людовика VII і короля Англії Генріха II Плантагенета), а також супроводжуючих осіб (рицарів, священників, слуг), адже сенс подорожей, очікування від них та досвід перебування на місці у названих суб'єктах помітно відрізнявся. На нашу думку, подібні порівняння є дуже цікавими, тому що дозволяють виділити різні характеристики подорожуючих того часу.

Алієнора Аквітанська прожила довге життя - 80 (за іншими даними – 82) років і подорожувала постійно, до самої смерті. Мотиви її подорожей були незмінними впродовж життя, але дещо варіювалися залежно від віку. Серед постійних виділимо: прагнення до дипломатичних ігор, укріплення влади, розширення сфери впливу, фінансового збагачення. Вказані мотиви диктувалися, передусім, політичними сенсами, що, в свою чергу, впливали із соціального статусу Алієнори.

Сталими мотивами, що визначалися, переважно, особистісними її характеристиками, були честолюбство, бажання перебувати в центрі подій і уваги, допитливість, прагнення до інтелектуального та фізичного самовдосконалення. У 24 (26) роки, коли Алієнора Аквітанська стала учасницею другого Хрестового походу, спостерігаємо наявність романтичного мотиву, природньо притаманного молодому віку (похід передбачав тривале перебування при дворах імператорів Константинополя Мануїла Комніна і Антіохії Раймунда де Пуатьє; обидва були близькими по духу Алієнорі - непересічними особистостями, любителями пригод та інтриг, фізично привабливими, багатими та впливовими молодими чоловіками).

Зауважимо, що окремі історики висловлюють припущення про існування романтичного зв'язку між Алієнорою і Раймундом де Пуатьє, але багато біографів заперечують цю версію. Проте, з нашої точки зору, незалежно від наявності чи відсутності реального зв'язку між ними, романтичний мотив є цілком логічним з огляду на життєрадісний і рішучий характер героїні, а також той факт, що краса Алієнори оспівувалася в усьому світі, абсолютно очевидно, що вона сама це усвідомлювала і не раз упродовж життя перевіряла силу її впливу.

На відміну від Алієнори, її першого чоловіка - короля Франції Людовика VII, до подорожі спонукали, переважно мірою, релігійні мотиви, передусім, ідея спокути гріхів (*релігійні мотиви були вирішальними й для священників, які брали участь у Хрестовому поході*). Під час походу, як і в повсякденному житті, він дотримувався максимальної простоти (*Алієнора подорожувала з повним штатом служниць і величезним обозом звичного для неї гардеробу і побутових речей*); у місцях призначення його не приваблювали вишукана їжа, розкіш, шляхетні розваги, неформальне (*те, що не стосувалося військових дій, забезпечення хрестоносців тощо*) спілкування, через що король максимально скоротив час перебування при дворах константинопольського і антіохійського імператорів.

Мотивами участі в поході звичайних хрестоносців були:

- відсутність постійних занять і спадкового майна (як правило, учасниками походів ставали молодші сини в сім'ї або знатні сеньйори, які вербували солдатів, збирали інших паломників, забирали своїх дружин);
- особисте благочестя, тобто релігійні мотиви;
- прагнення до пригод, у т.ч. любовних (*літописці підтверджують, що через наявність великої кількості служниць у таборах хрестоносців панувала розпуста, що, в свою чергу, викликало невдоволення священників, які брали участь у поході*).

Заняття в місцях перебування для цієї категорії мандрівників диктувалося, переважно, волею організаторів походу. З історичних документів відомо, наприклад, що рядові учасники походу часто страждали від недоїдання або голоду, набагато частіше перебували в дискомфорті й небезпеці в дорозі.

Для унаочнення матеріалу, проведення аналізу й узагальнення даних стосовно суб'єктів нашого дослідження, скористаємося таблицями, де відобразимо інформацію стосовно напрямів і мотивів подорожей, досвіду в місці перебування, рефлексії та зробимо висновок стосовно приналежності особистості до певного типу подорожуючих за психографічною моделлю Плога [2] і впливу подорожей на якість життя досліджуваного. Вказану інформацію стосовно Алієнори Аквітанської містить таблиця 1.

Так, за інформацією, яку подано в таблиці 1 ми можемо зробити висновок, що відповідно до психографічної моделі Плога, Алієнора Аквітанська є яскраво вираженою представницею алоцентричного типу мандрівників – схильних до авантюризму людей, що постійно шукають нового досвіду, прагнуть до спілкування з людьми різних культур, сфер діяльності, мають потребу в дослідженні незведаних і маловідомих місць. Відмітимо, що впродовж життя не відбулася внутрішня трансформація Алієнори в бік більш зваженого психоцентричного типу, досить притаманна людям із настанням поважного віку (16 років ув'язнення стали причиною вимушеної і тимчасової зміни типу мандрівника).

За сучасною класифікацією видів туризму, Алієнора Аквітанська віддавала перевагу діловому, пізнавальному, екстремальному, екзотичному, розважальному, гастрономічному, винному видам туризму. Подорожі допомагали Алієнорі тримати до глибокої старості гарну фізичну форму, хороші когнітивні здібності, резилієнтність, розвивати емоційний інтелект, зберігати оптимістичний погляд на життя, незважаючи на постійні важкі стреси, пов'язані з особистим життям і загальною атмосферою Середньовіччя.

Виходячи з ідей, що вербальні засоби, будучи зовнішньою маніфестацією внутрішніх психічних процесів і ключовим аспектом когнітивної діяльності людини, відображають структуру і зміст свідомості індивіда, проаналізуємо твори Данила Паломника і Лесі Українки, в яких вони описують свій досвід подорожування, враження від нього і оцінюють вплив подорожей на свій фізичний і моральний стан.

Таблиця 1.

Оцінка впливу подорожей на якість життя Аліснори Аквітанської

Суб'єкт дослідження	Аліснора Аквітанська (1122 (1224) - 1204)
	Тривалість життя - 80 (82) років
Сфера діяльності	політика
Дані про подорожі	подорожі впродовж усього життя: - участь у другому Хрестовому поході; - захоплення (на зворотному шляху) в полон греками та викуп із нього; - остання подорож – через Піреней, до Кастилії у віці бл. 80 років; Знаючи про важкість і небезпеку в дорозі, ретельно готувалася до подорожей, намагаючись зробити їх максимально комфортними (обози з речами, служниці) і швидкими (часта зміна коней, комбінування способів і засобів пересування: сушею, морем; верхи на коні). Є інформація про підтримку Аліснорою супутників у дорозі, коли ті втрачали сили й віру
Мотиви для подорожей	Привабливість дипломатичних ігор, інтелектуального спілкування, політичні сенси (укріплення влади, залучення військової допомоги, розширення сфери впливу, фінансове збагачення), честолюбство, бажання перебувати в центрі подій і уваги, допитливість, прагнення до інтелектуального та фізичного самовдосконалення, замолоду - романтичні мотиви
Досвід у місці перебування	Віддавала перевагу заняттям, що підкреслюють багатство, статусність і приносять задоволення світського характеру – інтелектуальне спілкування з рівними за статусом; ознайомлення з видатними пам'ятками; полювання з яструбами, соколами, ручними леопардами; витончена гастрономія (артишоки, ікра та ін.) з подачею на дорожньому посуді; вишукане вино; музика (любила пісні трубадурів), балет, цирк, кінські скачки (перегони)
Рефлексія	Аналізувала політичні зиски, отримані під час подорожей, і планувала нові ділові поїздки з відповідними, актуальними на той чи інший момент часу і з огляду на поточну ситуацію, а також стратегічні перспективи, цілями. Постійна наявність у житті подорожей говорить про їх привабливість для Аліснори.
Вплив подорожей на якість життя	-довготривалість життя, незважаючи на численні важкі стреси; -резиліентність; -підтримання високого рівня фізичної активності й витривалості до глибокої старості; -гарне фізичне, ментальне здоров'я; -високий рівень розвитку і гнучкості інтелектуальних здібностей; -вміння концентруватися на привабливих позитивних сторонах життя
Тип подорожжувального на основі особистісних характеристик (психографічна модель Плога)	Яскраво виражений алоцентричний тип незмінний упродовж усього життя (не рахуючи вимушеної зміни під час ув'язнення)

Про Данила Паломника сучасна історична наука знає небагато. Так, за даними Інституту історії України НАН України, Данило (Даніїл) – церковний діяч, що був ігуменом одного з чернігівських монастирів (на думку інших дослідників - єпископом Юрійським). У 1106-1108 роках відвідав Палестину й святий місце, пов'язані з подіями, описаними в Давньому Заповіті, проте, здебільшого – з віхами життя Ісуса Христа [8]. Незважаючи на те, що про самого Данила з письмових джерел, які є в розпорядженні вчених-істориків, практично нічого не відомо, маємо його власну працю «Житіє і ходіння Данила, Руської землі ігумена» (давньоруський твір, що належить до жанру «хожденій», який зберігся більше, ніж у ста списках XV-XVIII ст.) [5] Її аналіз дасть нам необхідний матеріал (безпосередньо від першої особи) стосовно самого паломництва і вражень від нього.

Зведемо необхідні дані до таблиці 2.

Головним побуджуючим до подорожі мотивом для Данила Паломника, однозначно, був релігійний, а похідним від нього – пізнавальний (відзначимо, що для глибоко віруючої людини пізнання творіння Божого – природних об'єктів, як-то: морів, річок, озер, гір, рослинного і тваринного світу є богоугодною справою, яку Господь заповів першим людям: Адамові і Єві). Данило відзначався гарними комунікативними здібностями, що дозволило уникнути багатьох небезпек (грабунку, поранення, смерті) у тривалій паломницькій подорожі. До кола його спілкування в поході належали не тільки середньопересічні паломники, загони воїнів, до яких він приєднувався під час подорожі, а й знатні особи, наприклад, король Єрусалиму Балдуїн I. Слід відзначити вражаючу пам'ять до деталей, що разом із бажанням передати свої знання наступникам, дозволила залишити точний і детальний опис подорожі в усіх її аспектах.

Із наведених в таблиці даних можна зробити висновок, що відповідно до психографічної моделі Плога, Данило Паломник є *представником психоцентричного типу мандрівників – самозаглиблених*, не схильних до пригод (стикається з ними через невідворотність, але усіяко намагається уникнути, наприклад, через долучення в дорозі до загонів воїнів, що рухаються в потрібному напрямку), зосереджених на різноманітних видах діяльності й, головне, переконаних у тому, що все, що з ними відбувається, переважною мірою, знаходиться поза їхнім контролем (глибоко віруюча людина, що уповає на Бога), зазвичай не схильні до авантюри.

Таблиця 2.

Оцінка впливу подорожей на якість життя Данила Паломника

Суб'єкт дослідження	Данило Паломник (? - 1122)
Сфера діяльності	релігія
Дані про подорожі	Тривала (1106-1108 pp.) і небезпечна паломницька подорож святими місцями, пов'язаними з подіями Біблійної історії часів Давнього Заповіту, а також із віхами земного життя Ісуса Христа.
Мотиви для подорожей	Здійснення багаторічної мрії побачити на власні очі Єрусалим і землю обітовану, перебування і молитви у святих місцях, упевненість в отриманні винагороди від Господа за здійснення паломництва, здобуття церковних реліквій, стимулювання інших паломників до здійснення аналогічних подорожей, пізнання історії релігії, життя святих, географії, архітектури, природи, рослинного і тваринного світу, господарства, обрядів і традицій місцевого населення
Досвід у місці перебування	Паломництво відбувалося в безперервному русі (здебільшого, по суші, зрідка - морем) з короткими зупинками (максимум – кілька днів) у певних дестинаціях. Дорога відзначалася величезними відстанями, складністю гірських маршрутів, численними небезпеками з боку диких звірів (барси, леви) чи людей (сарацини, корсари), браком води і їжі, спекою, ночівлями просто неба (біля священних колодязів тощо). Для уникнення небезпеки, за нагоди, подорожували групами (наприклад, у складі загону єрусалимського короля Балдуїна I); подекуди користувалися гостинністю місцевих жителів і монастирів (нічліг і їжа). Крім власного паломництва описує масове паломництво, приурочене до сходження благодатного вогню у Єрусалимі; відвідування церков, монастирів; різних міст (Єрусалима, Віфлєма, Назарета, Емауса тощо), інших поселень; відвідування природних об'єктів; короткочасний відпочинок і плавання у водоймах, (кілька разів згадується Йордан); відвідування печер, пов'язаних з історією християнства; сходження стежками високої складності на гори; гастрономічний аспект (згадується риба, якою пригощали паломників і яку любив Христос)
Рефлексія	Через бажання передати отримані знання і боязнь гріха укриття таланту, написав книгу «Житіє і ходіння Данила, Руської землі ігумена», де виклав багатий фактичний матеріал стосовно історії релігії, життя святих, географії, архітектури, природи, рослинного і тваринного світу, господарства міст і монастирів, обрядів і традицій місцевого населення. Виклад матеріалу дуже детальний, з уникненням оціночних суджень стосовно людей чи їх вчинків.
Вплив подорожей на якість життя	-упевненість в благословенні Господом життєвого шляху; -задоволення релігійних потреб і релігійного честолюбства; -розширення пізнання в багатьох сферах (історія, географія, архітектура, культура, фінанси, ботаніка, зоологія тощо); -гарна фізична форма (жодних скарг на недуги чи фізичні обмеження при подоланні складних маршрутів); -завжди врівноважений емоційний стан; -високий рівень розвитку когнітивних здібностей, інтелекту, в т.ч. емоційного
Тип подорожуючого на основі особистісних характеристик (психографічна модель Плога)	Здебільшого психоецентричний тип, обумовлений глибокою релігійністю; в окремих дуже рідких випадках схильний до ризикованих дій (підкуп ключника для отримання часточки Гроба Господнього), що, на нашу думку, є виявом християнського честолюбства

За сучасною класифікацією видів туризму, Данило Паломник практикував паломницький, релігійний, пізнавальний, екологічний, рекреаційний, гастрономічний, спелеотуризм, екстремальний види туризму. Подорожі допомагали Данилові підтримувати фізичну форму (без гарної фізичної підготовки неможливо подолати описані відстані й такої складності маршрути), розвивати пам'ять (вражає детальний опис елементів архітектури, історичних пам'яток та ін.), когнітивні здібності, письменницькі навички, вийти далеко за рамки повсякденності й звичного для монаха способу життя, розширити пізнання у найрізноманітніших сферах (історія, географія, архітектура, культура, фінанси, ботаніка, зоологія тощо), залишити результати своєї праці наступникам з тим, щоб мотивувати їх до подібних паломництв («Убохся оного раба лъниваго, скрившаго талантъ господина своего и не створившаго прикупа им, да сие написах върных ради челоувѣкъ. Да кто убо, слышавъ о мѣстѣх сихъ святыхъ, поскорбѣ бы ся душою и мыслію къ святымъ симъ мѣстомъ, и равну мзду примуть от бога с тѣми, иже будутъ дождоли святыхъ 'сихъ мѣстѣхъ»), мати тверду впевненість у повсякчасному благословенні від Господа («Иже бо кто путемъ симъ ходилъ съ страхомъ божіимъ и смѣреніемъ, не погрѣшитъ милости божія николи же») [5].

Далі, за логіку нашого дослідження, проведемо аналіз впливу подорожей на якість життя Лесі Українки. Вона не відзначалася міцним фізичним здоров'ям, тому прожила недовге життя – 42 роки. Принагідно відзначимо, що своє психічне здоров'я вона ревно оберігала: «Я все-таки думаю, що всяка людина має право боронити свою душу й серце, щоб не вривалися туди силоміць чужі люде, немов у свою хату, принаймі поки живе господар тієї хати. Може, кому й гарною здається та хата зверху, але ж то ще не дає права споглядачеві вриватись до хати в середину і цінувати та оглядати все, що в ній є, без дозволу господаря. Нехай уже як господар умре і хата його піде на громадську власність, тоді уже нехай йдуть і цінують все, що від нього зосталось, бо мертвий не встане боронити скарбів своїх».

Разом із тим, Леся Українка дала дозвіл аналізувати свій творчий спадок, тобто листи і твори. Саме за її творами і листами до рідних, друзів та знайомих ми можемо судити, що подорожі підтримували її фізичну й психічну форму на прийнятному рівні, надавали творчої наснаги, дозволяли відновлювати сили і забезпечували неймовірну працездатність. Провідними мотивами подорожей для Лесі Українки були лікувально-оздоровчі, ділові й пізнавальні. Захворювання накладало свій відбиток на вибір напрямів подорожей і значні обмеження на види активностей і способи пересування під час подорожування.

Зведемо необхідні для аналізу дані в табл. 3.

Таблиця 3

Оцінка впливу подорожей на якість життя Лесі Українки	
Суб'єкт дослідження	Леся Українка (1871-1913)
Сфера діяльності	Тривалість життя - 42 роки <i>література</i>
Мотиви для подорожей	Переїзди з родиною (<i>батько, а потім чоловік міняли місце служби (Звягель, Луцьк, Колодяжне, Київ, Тбілісі, Кутаїсі)</i>). Поїздки до друзів і родичів (<i>Нечимне, Львів, Гадач, Софія, Чернівці, Криворівня, Київ</i>). Догляд за хворими коханим та сестрою (Мінськ, Санкт-Петербург). Поїздки у письменницьких, видавничих та громадських справах (<i>Львів, Софія, Полтава</i>). Консультації та операції у знаменитих лікарів і, принагідно, знайомство з культурними принадами міст (<i>Київ, Відень, Берлін, Берн, Цюрих</i>). Перебування в містах із теплим та сухим кліматом задля пом'якшення симптомів хвороби (<i>Одеса, Ялта, Сан-Ремо, Гелуан, Сурамі</i>). Круїзний туризм (<i>Генуя, Ліворно, Неаполь, Палермо, Месіна, Катанія, грецькі острови, Одеса</i>). Короткі екскурсії з розважально-пізнавальною метою (<i>с.Біла, Стрілецький Кут, Ревна, Кімполунг, Вишніця, Буркут, Венеція, Генуя, Помпеї, Каїр, Телаві, Хоні, Батумі, Поті</i>)
Досвід у місці перебування	Лікувально-оздоровчі процедури – купання, лікування грязями, ванни, дихання морським повітрям («щоб залишити морю і горам свої болі, щоб визволитись від своїх недугів»; «я завжди так провожу літо, і се, може, мене найбільш на світі держить»); Прогулянки (не пішохідні, з використанням відповідних транспортних засобів) парками, горами, морем і спостереження за природою Екскурсії з пізнавальною метою («а правду сказавши, що будь я здорова, то тільки б і робила, що по Відні роздивлялась»); Катання на човнах по річках, пароплавах по морю («мені таки добре в цьому сонці та морському повітрі»); Спостереження і вивчення місцевих традицій («воно мене займає, і я приглядаюсь тут до всього з цікавістю»; «розглядаюсь я собі на тую «Європу» та європейців»); Відвідування театрів, вистав за участю тварин (описує слонів і їх уміння), вистав для дітей, бібліотек, публічних лекцій в університетах, творчих вечорів (Лисенків, Борецьких) Скромна «гастрономічна» складова подорожей – у листах зрідка згадуються кафе (під час подорожей Європою), часто – купівля на місцевих ринках сезонних фруктів: винограду, кавунів тощо
Рефлексія	У своїх листах описувала подорожі як найкращу складову життя, вважала, що подорожування – в її крові («я скаржуся на блуканину, а вона, як по цифір правді казати, увійшла вже мені в кров: як настає весна, то мене у вирій тягне»; «бо маю дуже бродячу натуру»; «мені здається, що я «не своєю силою» стільки всяких світів з'їздила. Ви ж знаєте, що я сливе увесь вік вештаюся з місця на місце, і так навіть вже привикла, що як літо, то вже треба кудись їхати»); мріяла здійснити навколосвітню подорож («Колись, як матиму багато лишніх грошей, то ми з Зорею поїдемо навколо світа!»); потребувала подорожей для усамітнення і обмірковування нових творчих задумів («простор для думок великий і планів тьма, мені навіть се до сподоби»)
Вплив подорожей на якість життя	- підтримання фізичного здоров'я і працездатності; - моральне і естетичне задоволення; - творча наснага, інтелектуальний розвиток; - відновлюваність після стресів і хвороб; - життєрадісність і підтримання цікавості до життя, незважаючи на хронічні недуги; - задоволення потреб у комунікації, передусім, інтелектуального характеру
Тип подорожуючого (психографічна модель Плога)	Мідоцентричний тип , зумовлений, з нашої точки зору, фізичними обмеженнями

Із даних таблиці 3 ми можемо зробити висновок, що відповідно до психографічної моделі Плога, Леся Українка є представницею мідоцентричного типу мандрівників, які відзначаються збалансованим підходом до подорожей: не є екстремалами, але не бояться експериментувати з новими напрямками або типами відпочинку, прагнуть стабільності, але не проти спробувати щось нове, готові до відвідування перевірених місць, але можуть зацікавитися елементами екзотики, якщо ті гарантуватимуть певний рівень комфорту і безпеки; часто подорожують з родиною або друзями, цінуючи соціальні аспекти подорожей. Відповідність цьому типу зумовлена, на нашу думку, фізичними обмеженнями, пов'язаними з туберкульозом кісток, а, отже, неможливістю активного самостійного пересування.

За сучасною класифікацією видів туризму, Леся Українка віддавала перевагу лікувально-оздоровчому, діловому, освітньому, пізнавальному, розважальному, гастрономічному видам туризму. Подорожі допомагали Лесі Українці підтримувати фізичне здоров'я і високу працездатність, приносили моральне і естетичне задоволення, творчу наснагу, сприяли інтелектуальному розвитку, допомагали відновлюватися після стресів і хвороб, підтримували інтерес до життя та життєрадісність, незважаючи на хронічні недуги, задовольняли потреби в комунікації, передусім, інтелектуального характеру.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Таким чином, на прикладах конкретних історичних постатей, було досліджено вплив подорожей на ментальне здоров'я людини, виявлено й проаналізовано різні типи подорожуючих за особистісно-

психографічними ознаками (модель Стенлі Плога). Незважаючи на приналежність обраних для проведення дослідження особистостей до різних типів мандрівників (із відповідними особливостями мотивації і організації подорожей, досвіду в місцях перебування і рефлексії), спільним для всіх є позитивний вплив подорожей на стан фізичного та ментального здоров'я, а, отже – на якість життя. Подорожі генерують найпотужніші емоції людини, формують її світогляд, характер, інтелект, у т.ч. емоційний, посилюють когнітивні можливості мозку, полегшують відновлення після стресів, утворюють соціальні зв'язки (на думку сучасних дослідників Гарвардського університету саме вони є найважливішим чинником щастя), створюють безліч нових можливостей для того, щоб люди відчували задоволення від життя. Проведене дослідження зайвий раз підкреслює ефективність використання засобів туризму задля покращення ментального здоров'я людини, що є особливо важливим завданням для України у воєнний і повоєнний періоди з огляду на необхідність здійснення психологічної реабілітації цивільного населення і ветеранів війни, а також наявність потужного туристичного потенціалу нашої країни.

Література

1. Regine Pernoud [Eleanor of Aquitaine \(translated by Peter Wiles\)](#). Published by Collins, London, 1967
2. Stanley Plog's Psychographic Model. URL: https://epgp.inflibnet.ac.in/epgpdata/uploads/epgp_content/S001827/P001850/M030116/ET/15258466761.32.Q1.pdf
3. Богдашина О. Відносини Лесі Українки та Олени Пчілки в родинному листуванні URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34993/2/VNPK_INA_2021_Bohdashina_O-Vidnosyny_Lesi_Ukrainky_277-283.pdf
4. Вихрущ А. Психологія творчості в контексті перемог і невдач Лесі Українки. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35018/2/VNPK_INA_2021_Vikhrushch_A-Psykholohiia_tvorchosti_426-432.pdf
5. Життя і ходіння Данила, Руської землі ігумена. URL: <https://archive.org/details/xii--2-1980/page/66/mode/2up?view=theater>
6. Левченко Г. Олена Пчілка й Леся Українка в особистій і творчій взаємодії. URL: <https://volyntext.vnu.edu.ua/index.php/volyntext/article/download/881/854/>
7. Леся Українка. Листи. URL: <https://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/18326/file.pdf>
8. Ричка В.М. Даниїл Паломник // Енциклопедія історії України: Т. 2: Г-Д / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. НАН України. Інститут історії України. - К.: В-во "Наукова думка", 2004. - 688 с. URL: http://www.history.org.ua/?termin=Danyil_Palomnyk

References

1. Regine Pernoud Eleonora Akvitans'ka (pereklad Pitera Uaylza). Opublikovano Collins, London, 1967
2. Psykhohrafichna model' Stenli Ploha. URL: https://epgp.inflibnet.ac.in/epgpdata/uploads/epgp_content/S001827/P001850/M030116/ET/15258466761.32.Q1.pdf
3. Bohdashyna O. Vidnosyny Lesi Ukrayinky ta Oleny Pchilky v rodynnomu lystuvanni URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34993/2/VNPK_INA_2021_Bohdashina_O-Vidnosyny_Lesi_Ukrainky_277-283.pdf
4. Vykhruhshch A. Psykholohiia tvorchosti v konteksti peremohy i nevdach Lesi Ukrayinky. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35018/2/VNPK_INA_2021_Vikhrushch_A-Psykholohiia_tvorchosti_426-432.pdf
5. Zhytinnya i khodinnya Danyla, Rus'koyi zemli ihumena. URL: <https://archive.org/details/xii--2-1980/page/66/mode/2up?view=theater>
6. Levchenko H. Olena Pchilka y Lesya Ukrayinka v osobystiy i tvorchiy vzayemodiyi. URL: <https://volyntext.vnu.edu.ua/index.php/volyntext/article/download/881/854/>
7. Lesya Ukrayinka. Lysty. URL: <https://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/18326/file.pdf>
8. Rychka V.M. Danyil Palomnyk // Entsiklopediya istoriyi Ukrayiny: T. 2: H-D / Redkol.: V. A. Smoliy (holova) ta in. NAN Ukrayiny. Instytut istoriyi Ukrayiny. - K.: V-vo "Naukova dumka", 2004. - 688 s. URL: http://www.history.org.ua/?termin=Danyil_Palomnyk