УДК 338.48:159.9:316.7
DOI:10.32782/2415-8240-2026-109-2-71-85

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ТУРИСТИЧНИХ ПЕРЕВАГ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПОВІЛЬНОГО ТУРИЗМУ

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND TOURISM PREFERENCES IN THE CONTEXT OF SLOW TOURISM DEVELOPMENT

Барвінок Наталія Володимирівна
доктор філософії, старший викладач кафедри туризму і готельно-ресторанної справи
Уманський національний університет
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6661-4780

Nataliia Barvinok
Uman National University

У статті досліджено взаємозв'язок психоемоційного стану туристів та їхніх туристичних переваг в контексті розвитку повільного туризму. На основі анкетного опитування туристів із різними соціально-демографічними характеристиками та застосування кореляційного аналізу доведено, що зростання потреби людини у психоемоційному відновленні посилює її орієнтацію на повільний формат відпочинку. Встановлено, що сучасних споживачів значно частіше приваблюють конкретні практичні характеристики такого відпочинку (перебування на природі, спокій, відсутність поспіху, наявність вільного часу та глибше пізнання місцевої культури), ніж безпосередньо сама концепція чи термін «повільний туризм». Зроблено висновок, що психоемоційний стан та потреба у відновленні сил є важливим чинниками диференціації сучасного туристичного попиту. Отримані результати можуть слугувати дієвим інструментом для туристичних підприємств при формуванні персоналізованих пропозицій.

Ключові слова: повільний туризм, психоемоційний стан, туристичні переваги, психоемоційне відновлення, туристичний попит, туристичний досвід, якість відпочинку, персоналізація.

Contemporary shifts in tourism demand are driven by the fast pace of life, information overload, and chronic stress. Amidst high emotional tension, leisure is increasingly valued as an effective tool for personal renewal. This has sparked growing interest in «slow tourism» – an approach centered on the mindful consumption of the travel experience, unhurried immersion in natural and cultural environments, and a generally more relaxed pace of travel. The aim of this article is to empirically

substantiate the relationship between tourists' current psycho-emotional states, their need for recovery, and the formation of preferences for slow tourism.

An empirical study was conducted using a questionnaire survey of respondents with diverse socio-demographic backgrounds. Standardized scaling methods were employed to assess psycho-emotional states and tourism preferences. Parametric and non-parametric correlation analysis methods were used to determine the strength and direction of the relationships between the integral indicators under study.

The study results indicate that the respondents' most pronounced needs are a desire for tranquility, extended time in nature, and leisure arrangements free from rigid schedules. A significant trend was identified: while the specific concept and label of «slow tourism» elicit a rather reserved response, its actual characteristics – such as close contact with nature, an absence of haste, and opportunities to explore local culture – generate considerable interest. Correlation analysis has mathematically confirmed a statistically significant positive relationship between the need for psycho-emotional recovery and a preference for slow tourism. A direct link has also been reliably established between the degree of emotional exhaustion and the willingness to choose a restorative vacation.

It is concluded that the choice of a slow travel format depends directly on the consumer's current level of emotional strain. An individual's psycho-emotional needs should be viewed as a key factor in the differentiation of modern tourism demand. The findings hold significant practical value for tourism enterprises when developing personalized travel products aimed at the high-quality physical and mental recovery of tourists.

Keywords: slow tourism, psycho-emotional state, tourism preferences, psycho-emotional recovery, tourism demand, tourism experience, quality of leisure, personalization.

Вступ. Сучасні трансформації туристичного попиту відбуваються під впливом не лише економічних, соціальних і технологічних чинників, а й змін у структурі потреб людини. В умовах високої інформаційної насиченості, прискореного темпу життя, тривалого стресового навантаження та суспільної нестабільності зростає значення відпочинку як засобу відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів. Це зумовлює поступове зміщення акцентів від максимальної кількості туристичних вражень до якості перебування, можливості сповільнити темп, відпочити без надмірно насиченої програми, перебувати в природному середовищі та зменшити інформаційне навантаження.

З огляду на це особливого значення набуває повільний туризм, орієнтований на усвідомлене споживання туристичного досвіду, достатній час для відпочинку, занурення в місцеве середовище та зниження інтенсивності туристичної активності. Водночас вибір формату відпочинку може залежати від актуального психоемоційного стану людини: потреба у тиші, усамітненні, природному середовищі, відсутності жорсткого розкладу, цифровому детоксі тощо. Тому важливим завданням є визначення того, наскільки суб'єктивний

психоемоційний стан пов’язаний із туристичними перевагами та орієнтацією на повільний формат відпочинку.

Огляд літератури. Повільний туризм останніми роками набуває дедалі більшої актуальності, що пов’язано із трансформацією моделей туристичного споживання, зміною ставлення до часу та зростанням уваги до якості туристичного досвіду, психологічного благополуччя й відновлення. У науковій літературі повільний туризм поступово розглядається не лише як окремий формат подорожей, а як концепція, що відображає зміни у потребах і поведінці сучасних туристів.

Вагомим теоретичним підґрунтям дослідження повільного туризму є праця Л. Божко, яка розглядає його як нову філософію туристичного споживання, пов’язану з концепцією «повільного життя». Вона виокремлює чотири його напрями: значення часу, особливості перебування й діяльності в дестинації, транспорт і туристичний досвід та екологічну обізнаність [1]. В. Липчук та Н. Липчук розглядають повільний туризм як альтернативну модель туризму, акцентуючи увагу на його причинах, потребах, мотивах і чинниках вибору, зокрема в сучасних умовах війни [2]. В. Редько визначає потенціал повільного туризму саме для повоєнного відновлення України та пов’язує його зі сталим і відповідальним туризмом, глибоким ознайомленням з культурною спадщиною та перебуванням у природному середовищі. [3].

Важливим напрямом є дослідження взаємозв’язку туризму та психоемоційного стану. В цьому контексті В. Худавердієва наголошує на потребі врахування психологічних особливостей туриста, його мотивацій і очікувань під час формування туристичного продукту [4]. З огляду на це В. Тихонович виділяє психологічний туризм та розглядає його як засіб зниження стресу та відновлення внутрішніх ресурсів [5]. Дослідники А. Кобильченко та І. Зігунова у своїх дослідженнях також зосереджують увагу на значенні різних видів туризму для зниження стресу, підтримки емоційного благополуччя та психологічної реабілітації [6]. В. Кириченко виокремлює механізми туристичної психорекреації, що безпосередньо співвідноситься з характеристиками повільного туризму [7]. І. Кирилюк, О. Литвин та Н. Барвінок також пов’язують різні види туризму із ментальним відновленням та психоемоційною регенерацією [8].

Емпіричний зв’язок повільного туризму з психоемоційним станом підтверджується і у зарубіжних дослідженнях. S. Lee, J. A. Busser, M. Kim та L. V. Shulga визначають три складові повільного туризму (уповільнення, занурення та саморефлексію) та їх зв’язок із позитивними емоціями й суб’єктивним благополуччям [9]. T. Vo-Thanh, V.-H. Luong, A. Manthiou та C. Petr вказують на роль повільного туризму у самотрансформації та благополуччі туристів [10]. Дослідники T.-Y. Huang, J. S. Chen та W. D. Ramos підтверджують значення автентичності й повільності для покращення якості відпочинку туристів під час повільного туризму [11].

Відновлювальний потенціал туристичного середовища висвітлені у дослідженнях H. Qiu, G. Wang, L. Ren, J. Zhang та J. Wang [12], M. Qiu, J. Sha та

N. Scott [13], а також H. Jeong [14]. J. S. Kim, C. M. Hall, K. B. Goh та M. J. Kim [15]. M. A. Abarca Zaquinaula та інші дослідники у дослідженнях пов'язують психологічне відновлення туристів із отриманням гарних вражень під час туризму [16]. A. I. Polo-Peña, F. Peco-Torres, D. M. Frías-Jamilena та Á. L. Coves-Martínez також досліджують зв'язок образу дестинацій повільного туризму із психоемоційним відновленням туристів [17].

Таким чином, в сучасних дослідженнях активно висвітлюється позитивний вплив повільного туризму на покращення психоемоційного стану туристів. Водночас недостатньо вивченим залишається безпосередній зв'язок бажаного формату відпочинку туристів та їх актуального психоемоційного стану. Саме це зумовлює доцільність дослідження залежності туристичних переваг від рівня психоемоційного навантаження та потреби у спокої, зміні середовища, зниженні темпу та відновленні.

Метою статті є дослідження взаємозв'язку психоемоційного стану туристів, їхньої потреби у відновленні та туристичних переваг у контексті розвитку повільного туризму, а також визначення можливостей використання отриманих результатів для персоналізації туристичних пропозицій.

Завдання: узагальнити теоретичні підходи до розуміння повільного туризму та його відновлювального потенціалу; визначити основні психоемоційні потреби потенційних туристів, що впливають на сприйняття комфортного та відновлювального відпочинку; дослідити туристичні переваги потенційних туристів і оцінити привабливість основних характеристик повільного туризму; встановити характер і силу взаємозв'язку між психоемоційною потребою у відновленні, орієнтацією на повільний туризм та готовністю обирати відповідний формат відпочинку на основі кореляційного аналізу; обґрунтувати практичні рекомендації щодо врахування психоемоційних потреб туристів під час формування персоналізованих пропозицій повільного туризму.

Методика дослідження (методологія дослідження). Емпіричне дослідження проведено у вересні 2026 року у форматі онлайн-опитування. У ньому взяли участь 50 респондентів, залучених за допомогою добровільної доступної вибірки. Опитувальник містив твердження для оцінювання психоемоційної потреби у відновленні та туристичних переваг, пов'язаних із повільним туризмом. Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 до 5). Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою описової статистики, а для визначення взаємозв'язку між потребою у психоемоційному відновленні та туристичними перевагами застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтами Пірсона і Спірмена. Обробка даних здійснювалася в Microsoft Excel. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною. Інструменти штучного інтелекту застосовувалися для мовного редагування тексту статті.

Результати досліджень. Сьогодні на динаміку туристичного попиту значний вплив мають інформаційне навантаження, активний ритм життя та підвищення потреби людей у відновленні фізичних і психоемоційних ресурсів. За таких умов змінюються не лише мотиви здійснення подорожей, а й уявлення про якісний відпочинок, тобто поряд із бажанням нових вражень актуалізуються

потреби у спокої, тиші, контакті з природою, вільному часі та відсутності надмірно насиченої програми. З огляду на це особливого значення набуває повільний туризм, який передбачає зниження інтенсивності туристичної програми, триваліше перебування в місці, уважніше сприйняття природного та культурного середовища. Водночас важливо з'ясувати, наскільки потреба у таких характеристиках відпочинку пов'язана саме з психоемоційним станом людини.

Проблема взаємозв'язку психоемоційного стану та туристичних переваг набуває особливої актуальності для розуміння сучасної поведінки споживачів туристичних послуг. Вибір формату подорожі може залежати не лише від демографічних чи соціально-економічних характеристик туриста, а й від його актуальної потреби у відновленні, емоційному розвантаженні та зміні інтенсивності повсякденного життя. Тому дослідження такого взаємозв'язку дає змогу перейти від загального визначення привабливості повільного туризму до виявлення психологічних передумов його потенційного попиту. Це зумовлює необхідність емпіричного аналізу психоемоційних потреб респондентів, їхніх уявлень про комфортний відпочинок, ставлення до характеристик повільного туризму та готовності обирати відповідні туристичні пропозиції.

Дослідження взаємозв'язку психоемоційного стану та туристичних переваг проведено методом анкетного опитування. У дослідженні взяли участь 50 респондентів різного віку, які відрізнялися за статтю, місцем проживання, основним статусом та частотою туристичних подорожей. Слід звернути увагу саме на розподіл за частотою туристичних подорожей. Серед респондентів 40% подорожують приблизно раз на рік, 22% – кілька разів на рік, ще 22% практично не подорожують. Рідше за 1 раз на рік здійснюють туристичні поїздки 12%, а 2% подорожує приблизно раз на 2–3 роки. Отже, вибірка поєднує як осіб із регулярним туристичним досвідом, так і тих, хто подорожує рідко або практично не подорожує, що є важливим для подальшого аналізу туристичних переваг.

Для визначення психоемоційного стану респондентів учасникам було запропоновано 12 тверджень, що характеризували емоційне виснаження, інформаційне та повсякденне перевантаження, потребу у зміні середовища, тиші, контакті з природою, сповільненні ритму життя та відновленні фізичного й емоційного самопочуття. Кожне твердження оцінювалося за п'ятибальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень згоди, а 5 – найвищий.

Для оцінювання тверджень використано 5-бальну шкалу Лайкерта, де значення від 1 до 5 відображали ступінь згоди респондентів із відповідним твердженням. Для кожного твердження визначено розподіл відповідей та розраховано середнє арифметичне значення, а також узагальнено середню оцінку за 12 твердженнями блоку (табл. 1).

Як видно з таблиці 1, найбільш вираженою характеристикою є потреба у спокої та відновленні після напруженого періоду. Значення 5 за цим твердженням обрали 22 респонденти, ще 10 – значення 4. Таким чином, 64% респондентів продемонстрували високий рівень згоди з тим, що після напруженого періоду насамперед прагнуть спокою та відновлення. Середня оцінка становить 3,94 бала, що є найвищим показником серед тверджень.

Таблиця 1. Розподіл відповідей респондентів щодо психоемоційного стану та потреби у відновленні

Твердження	1	2	3	4	5	Середнє
Відчуваю емоційне виснаження після повсякденних справ	3	9	21	6	11	**3,26**
Відчуваю перевантаження великою кількістю справ або інформації	1	10	9	12	18	**3,72**
Складно повністю відпочити навіть за наявності вільного часу	8	13	5	12	12	**3,14**
Відчуваю потребу хоча б на деякий час змінити звичне середовище	5	5	8	14	18	**3,70**
Бракує часу для повноцінного відновлення	4	8	14	7	17	**3,50**
Відчуваю потребу в тиші та спокої	3	11	7	7	22	**3,68**
Хотів/хотіла б зменшити цифрові комунікації та використання гаджетів	13	8	11	6	12	**2,92**
Відчуваю потребу сповільнити темп повсякденного життя	7	16	5	8	14	**3,12**
Хочеться більше часу проводити на природі	1	5	11	14	19	**3,90**
Потребую відпочинку без насиченого графіка	2	4	15	9	20	**3,82**
Після напруженого періоду насамперед прагну спокою та відновлення	1	5	12	10	22	**3,94**
Необхідно більше уваги приділяти фізичному та емоційному самопочуттю	5	5	13	5	22	**3,68**
Середнє						**3,53**

Джерело: розраховано автором на основі власних досліджень.

Другим за величиною є показник щодо бажання більше часу проводити на природі – 3,90 бала. Високі значення 4 або 5 обрали 66% респондентів. Це важливий результат для подальшого аналізу, оскільки контакт із природою є однією з базових характеристик повільного туристичного досвіду.

Високою також виявилася потреба у відпочинку без насиченого графіка – середня оцінка 3,82 бала. Значення 4 або 5 за цим твердженням обрали 58% респондентів. Отже, для значної частини опитаних комфортний відпочинок пов'язаний із можливістю уникнути надмірної кількості запланованих активностей і самостійно визначати темп перебування.

Помітними є також показники інформаційного та повсякденного перевантаження. Твердження про перевантаження великою кількістю справ або інформації отримало середню оцінку 3,72 бала, де 60% респондентів обрали значення 4 або 5. Потребу хоча б тимчасово змінити звичне середовище високо оцінили 64%, а середнє значення цього показника становить 3,70 бала. Це може свідчити про наявність у частини респондентів потреби не лише у фізичному відпочинку, а й у тимчасовому дистанціюванні від звичного середовища та повсякденних навантажень.

Однакове середнє значення – 3,68 бала – отримали твердження про потребу в тиші та спокої і необхідність приділяти більше уваги власному фізичному та емоційному самопочуттю. У першому випадку значення 4 або 5 обрали 58%, у другому –54% респондентів. Отже, відновлювальна складова відпочинку для

значної частини опитаних пов’язана як зі зміною зовнішнього середовища, так і з потребою зосередитися на власному самопочутті.

Дещо нижчим є показник нестачі часу для повноцінного відновлення – 3,50 бала. Водночас 48% респондентів оцінили цю потребу на рівні 4 або 5. Ще одним показником, який характеризує складність відновлення, є твердження про те, що респонденту складно повністю відпочити навіть за наявності вільного часу. Його середня оцінка становить 3,14 бала, причому 24% учасників обрали значення 4 або 5, тоді як 42% – значення 1 або 2. Це свідчить про неоднорідність вибірки: для одних респондентів сама наявність вільного часу не гарантує повноцінного відпочинку, тоді як для інших такої проблеми виражено не було.

Подібна неоднорідність простежується і щодо потреби сповільнити темп повсякденного життя – середня оцінка 3,12 бала. Значення 1 або 2 обрали 23 респонденти, а 4 або 5 – 22. Отже, не всі учасники дослідження однаково пов’язують відновлення зі сповільненням життєвого ритму.

Найнижчий середній показник зафіксовано щодо бажання зменшити кількість цифрових комунікацій та використання гаджетів – 2,92 бала. Значення 1 або 2 обрали 21 респондент, тоді як 4 або 5 – 18. Таким чином, цифрове розвантаження не є настільки універсальною потребою для досліджуваної вибірки, як тиша, природа чи відпочинок без насиченого графіка.

Узагальнення 12 показників дає середнє значення 3,53 бала з 5, що характеризує достатньо виражену орієнтацію респондентів на відновлення, але водночас демонструє внутрішню неоднорідність їхніх потреб. Особливо важливо, що найвищі оцінки отримали не абстрактне прагнення «відпочити», а конкретні характеристики відпочинку – спокій після напруження, контакт із природою та відсутність насиченого графіка. Саме ці характеристики безпосередньо перетинаються з концептуальними засадами повільного туризму.

Отже, результати анкетування створюють підґрунтя для наступного етапу дослідження – визначення того, чи трансформується виявлена потреба у відновленні в реальну орієнтацію респондентів на повільний туризм і готовність обирати відповідний формат туристичної подорожі. Тому наступний етап дослідження передбачав визначення того, наскільки характеристики повільного туризму відповідають актуальним потребам респондентів.

Учасникам було запропоновано оцінити безпосередню привабливість повільного туризму, а також окремі характеристики цього формату подорожей за п’ятибальною шкалою. Для подальшого аналізу відібрано показники, які безпосередньо пов’язані з виявленими на попередньому етапі потребами у природному середовищі, спокої, відновленні та відпочинку без надмірної інтенсивності. Особливу увагу привертає співвідношення між безпосередньою привабливістю поняття «повільний туризм» та оцінюванням конкретних характеристик такого відпочинку (табл. 2).

Результати таблиці 2 демонструють важливу особливість туристичних переваг досліджуваної вибірки. Безпосередня привабливість поняття «повільний туризм» виявилася відносно помірною – 3,02 бала. Лише 26% респондентів оцінили його привабливість на рівні 4–5 балів, тоді як така сама кількість (26%) –

надала оцінки 1–2 бали. Майже половина вибірки – 48% осіб – обрали середнє значення 3. Отже, саме поняття або назва формату ще не формує однозначно вираженої прихильності серед опитаних.

Таблиця 2. Оцінювання характеристик повільного туризму респондентами

Показник	1–2 бали	3 бали	4–5 балів	Середнє
Привабливість повільного туризму як формату відпочинку	13 (26%)	24 (48%)	13 (26%)	**3,02**
Контакт із природою підвищує цінність туристичної подорожі	10 (20%)	12 (24%)	28 (56%)	**3,68**
Цікаво глибше знайомитися з місцевою культурою та способом життя	8 (16%)	10 (20%)	32 (64%)	**3,74**
Повільний темп подорожі може сприяти відновленню	8 (16%)	20 (40%)	22 (44%)	**3,36**
Відпочинок без поспіху відповідає сучасним потребам	11 (22%)	18 (36%)	21 (42%)	**3,36**
Бажання спробувати формат повільного туризму найближчим часом	10 (20%)	15 (30%)	25 (50%)	**3,54**

Джерело: розраховано автором на основі власних досліджень.

Водночас значно вищими є оцінки окремих характеристик, які лежать в основі повільного туризму. Зокрема, контакт із природою як чинник підвищення цінності туристичної подорожі отримав 3,68 бала, а 56% респондентів оцінили цей показник на рівні 4–5. Ще виразнішою є зацікавленість у глибшому знайомстві з місцевою культурою та способом життя – 3,74 бала, при цьому високі оцінки надали 64% осіб. Важливим є і те, що 44% респондентів погоджуються з твердженням про здатність повільного темпу подорожі сприяти відновленню. Ще 40% обрали середню оцінку. Аналогічна тенденція спостерігається щодо відповідності відпочинку без поспіху сучасним потребам: 42% респондентів поставили 4–5 балів, а ще 36% – 3 бали. Це узгоджується з результатами попереднього блоку.

Також показовим є бажання спробувати повільний туризм найближчим часом. Середня оцінка цього показника становить 3,54 бала, а високий рівень готовності продемонстрували 50% респондентів. Таким чином, потенційний інтерес до практичного випробування такого формату є вищим, ніж безпосередня оцінка його загальної привабливості.

Це дозволяє виокремити важливу для дослідження тенденцію: респонденти сильніше реагують на конкретні характеристики повільного відпочинку, ніж на саму назву «повільний туризм». З огляду на це, природа, місцева культура, можливість відновлення та відпочинок без поспіху мають вищі показники підтримки, ніж загальна привабливість поняття. Така відмінність може свідчити про те, що потенційний попит на повільний туризм формується передусім навколо конкретних потреб і характеристик туристичного продукту, а не обов'язково через усвідомлення споживача концепції повільного туризму.

Враховуючи попередньо встановлений середній рівень психоемоційної потреби у відновленні (3,53 бала), найбільш затребуваними респондентами

характеристики психоемоційного відновлення є природа, спокій, відсутність насиченої програми та можливість відновити сили. Вони значною мірою збігаються з характеристиками, які респонденти позитивно оцінюють у повільному туризмі. Це дає підстави припустити, що взаємозв'язок між психоемоційним станом та орієнтацією на повільний туризм проявляється не стільки через привабливість самого формату, скільки через відповідність його окремих характеристик актуальним потребам людини.

Для перевірки припущення про взаємозв'язок психоемоційного стану людини та її туристичних переваг було проведено кореляційний аналіз. Основною метою цього було визначення взаємозв'язку вираженості потреби людини у психоемоційному відновленні з її орієнтацією на характеристики повільного туризму. Кореляційний аналіз дозволяє оцінити напрям і силу взаємозв'язку між двома кількісно представленими показниками.

Для проведення кореляційного аналізу окремі питання анкети було об'єднано у два інтегральні показники: індекс психоемоційної потреби у відновленні (X) та індекс орієнтації на повільний туризм (Y). Це дало змогу оцінити не окремі відповіді респондентів, а комплексний взаємозв'язок психоемоційних потреб і туристичних переваг.

Індекс психоемоційної потреби у відновленні сформовано на основі 12 тверджень, що характеризують емоційне та повсякденне перевантаження, потребу у спокої, зниженні темпу життя, контакті з природою та фізичному й емоційному відновленні. Індекс орієнтації на повільний туризм сформовано на основі 10 тверджень, що відображають основні характеристики цього формату відпочинку: перевагу якісного відпочинку, триваліше перебування в одному місці, відсутність надмірно насиченої програми, контакт із природою та місцевою культурою. Для кожного респондента обидва індекси розраховувалися як середнє арифметичне відповідних оцінок за п'ятибальною шкалою, тому їх значення перебували в межах від 1 до 5. Середні значення за вибіркою становили відповідно 3,53 та 3,36 бала. При формуванні індексу орієнтації на повільний туризм пряме питання про привабливість поняття «повільний туризм» не включалося, оскільки воно вимірює безпосереднє ставлення до терміна, а не орієнтацію на сукупність його змістових характеристик.

Для визначення взаємозв'язку між показниками використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r) та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Перший дозволяє оцінити силу та напрям лінійного зв'язку між інтегральними показниками, другий – перевірити стійкість отриманого результату з урахуванням ранговості первинних оцінок (табл. 3).

Отримане значення коефіцієнта Пірсона $r = 0,535$ вказує на позитивний взаємозв'язок середньої сили між індексом психоемоційної потреби у відновленні та індексом орієнтації на повільний туризм. Позитивний знак коефіцієнта означає, що вищі значення потреби у психоемоційному відновленні загалом поєднуються з вищими значеннями орієнтації на характеристики повільного туризму. Статистична значущість отриманого результату підтверджується значенням $p < 0,001$.

Таблиця 3. Взаємозв'язок психоемоційної потреби у відновленні та орієнтації на повільний туризм

Показники	Середнє значення	Пірсон, r	p-value	Спірмен, ρ	p-value
Індекс психоемоційної потреби у відновленні (X)	3,53				
Індекс орієнтації на повільний туризм (Y)	3,36	0,535	<0,001	0,463	<0,001

Джерело: розраховано автором на основі власних досліджень.

Водночас застосування коефіцієнта Спірмена дало значення $\rho = 0{,}463$ при $p < 0{,}001$. Отже, після переходу від абсолютних значень до їх рангового порядку позитивний характер взаємозв'язку зберігається. За величиною коефіцієнт Спірмена також характеризує зв'язок середньої сили.

Отриманий результат дозволяє стверджувати, що в досліджуваній групі респондентів вище вираженість психоемоційної потреби у відновленні статистично пов'язана з більшою орієнтацією на характеристики повільного туризму. Водночас кореляційний аналіз не встановлює причинно-наслідкового зв'язку. Тому не можна стверджувати, що психоемоційне навантаження безпосередньо «спричиняє» вибір повільного туризму. Отримані дані свідчать саме про взаємопов'язаність двох досліджуваних характеристик.

Для поглиблення аналізу було додатково перевірено, чи пов'язана психоемоційна потреба у відновленні не лише із загальною орієнтацією на характеристики повільного туризму, а й із готовністю обрати конкретну туристичну пропозицію. У анкеті така готовність визначалася за п'ятибальною шкалою у відповідь на ситуацію, коли респонденту пропонували подорож, орієнтовану на спокійний темп, природу, локальну культуру, вільний час і відновлення. Середнє значення цього показника становило 3,76 бала з 5, що є вищим за середнє значення привабливості поняття «повільний туризм» (3,02) та за середнє значення індексу орієнтації на його характеристики (3,36).

Кореляційний аналіз показав позитивний взаємозв'язок між індексом психоемоційної потреби у відновленні та готовністю обрати такий формат відпочинку: $r = 0{,}433$; $p = 0{,}002$. Ранговий коефіцієнт Спірмена також підтвердив позитивний взаємозв'язок – $\rho = 0{,}402$; $p = 0{,}004$ (табл. 4).

Таблиця 4. Взаємозв'язок психоемоційної потреби та готовності до вибору повільного відпочинку

Показники	Середнє значення	Пірсон, r	p-value	Спірмен, ρ	p-value
Індекс психоемоційної потреби у відновленні	3,53	0,433	0,002	0,402	0,004
Готовність обрати повільний та відновлювальний відпочинок	3,76				

Джерело: розраховано автором на основі власних досліджень.

Отже, другий етап кореляційного аналізу підтверджує аналогічну тенденцію: респонденти з більш вираженою потребою у психоемоційному відновленні мають вищу готовність обрати конкретний формат подорожі, що передбачає спокійний темп, перебування на природі, участь у місцевих культурних заходах, вільний час та відновлення.

Особливої уваги заслуговує співвідношення трьох показників: 3,02 бала – безпосередня привабливість поняття «повільний туризм»; 3,36 бала – орієнтація на сукупність його характеристик; 3,76 бала – готовність обрати конкретний формат відпочинку з такими характеристиками. Такі результати можуть свідчити про те, що привабливість повільного відпочинку для респондентів значною мірою пов'язана не з самим терміном «повільний туризм», а з практичними властивостями відповідного туристичного продукту. Тобто, респондент може не демонструвати високої прихильності до самого поняття «повільний туризм», але водночас позитивно сприймати тишу, природу, відсутність поспіху, вільний час, триваліше перебування в одному місці та можливість відновлення. Саме ці характеристики можуть бути безпосередньо пов'язані з актуальним психоемоційним станом людини.

Отже, результати кореляційного аналізу показали, що зі зростанням потреби респондентів у психоемоційному відновленні посилюється їхня орієнтація на характеристики повільного туризму та готовність обирати відповідний формат подорожі. Це означає, що люди, які більше потребують відпочинку, зниження темпу життя, перебування на природі та емоційного відновлення, більшою мірою схильні до вибору повільного туризму. Водночас цей зв'язок не свідчить про те, що психоемоційний стан безпосередньо визначає туристичний вибір, оскільки на нього можуть впливати й інші чинники. Таким чином, психоемоційна потреба у відновленні може розглядатися як один із чинників диференціації туристичного попиту та основа для більш персоналізованої пропозиції повільного туризму.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між психоемоційною потребою людини у відновленні та її орієнтацією на характеристики повільного туризму. Середній показник потреби у психоемоційному відновленні становив 3,53 бала з 5, що свідчить про актуальність цього запиту серед опитаних. Встановлено, що респонденти більше цінують конкретні характеристики такого відпочинку, ніж саме поняття «повільний туризм», привабливість якого оцінено в 3,02 бала з 5. Найвищі оцінки отримали можливість відновлення після стресового періоду (3,94 бала), перебування на природі (3,90 бала) та відпочинок без насиченого графіка (3,82 бала). Отже, під час формування туристичних пропозицій доцільно акцентувати на можливостях емоційного розвантаження, спілкування з природою, знайомства з місцевою культурою, зменшення інформаційного навантаження та гнучкого планування дозвілля.

Практичне використання результатів полягає в можливості врахування психоемоційних потреб під час сегментації туристичного попиту й розроблення персоналізованих турів. Зокрема, туристичним підприємствам варто

пропонувати маршрути з помірною кількістю локацій, достатнім часом для відпочинку, природними та культурними об’єктами й можливістю самостійно визначати темп подорожі. Водночас отримані результати не доводять причинно-наслідкової залежності, оскільки туристичний вибір визначається сукупністю особистісних, соціальних та економічних чинників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, залученні респондентів різних вікових і соціальних груп та вивченні впливу фінансових можливостей, досвіду подорожей і доступності туристичної інфраструктури на вибір повільного туризму. Це дасть змогу уточнити отримані закономірності та сформувати практичні рекомендації для розвитку відновлювального туризму в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божко Л. Д. Повільний туризм як нова філософія європейського туризму. *Культура України*. 2020. Вип. 70. С. 18–28. DOI: https://doi.org/10.31516/2410-5325.070.02 (дата звернення: 24.09.2026).
2. Липчук В. В., Липчук Н. В. Slow-tourism як альтернативна модель сучасного туризму. *Економіка та суспільство*. 2025. № 76. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-76-105 (дата звернення: 24.09.2026).
3. Редько В. Є. Концепція «Slow Travel» як вектор модернізації туризму у повоєнному розвитку України. *Маркетингові та організаційні механізми повоєнного розвитку галузі гостинності та туризму України : матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 листоп. 2024 р. : у 2 ч. Ч. 1*. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 597–599. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/86632 (дата звернення: 28.09.2026).
4. 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*. 2023. № 2(3). С. 77–85. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).9. (дата звернення: 28.09.2026).
5. Тихонович В. М. Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 72–76. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.14 (дата звернення: 28.09.2026).
6. Кобильченко А., Зігунова І. Вплив туризму на психоемоційний стан людини. *Стан і перспективи сучасного туризму* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, (м. Суми, 27–28 листопада 2024 р.). Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. С. 164–166. URL: https://repository.sspu.edu.ua/items/86c9b6ee-ae89-4713-8d93-d3540a8ca820 (дата звернення: 29.09.2026).
7. Кириченко В. Психорекреаційні можливості туристичної діяльності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. №6. С. 98–104. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-14 (дата звернення: 29.09.2026).

8. Kyryliuk I. M., Lytvyn O. V., Barvinok N. V. The potential of regenerative tourism for the mental well-being of the Ukrainian population amid social transformations. *The Actual Problems of Regional Economy Development*. 2026. Vol. 2, No. 22. P. 103–116. DOI: https://doi.org/10.15330/apred.2.22.103-116 (дата звернення: 29.09.2026).

9. Lee S., Busser J. A., Kim M., Shulga L. V. Slow tourism experience: impact on emotions, engagement and well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*. 2025. Vol. 8, No. 3. P. 1150–1170. DOI: https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2024-0137 (дата звернення: 24.09.2026).

10. Vo-Thanh T., Luong V.-H., Manthiou A., Petr C. Slow Tourism and Well-Being: A Transformational Learning Perspective. *Tourism Planning & Development*. 2025. Vol. 22, No. 2. P. 282–300. DOI: https://doi.org/10.1080/21568316.2024.2443187 (дата звернення: 29.09.2026).

11. Huang T.-Y., Chen J. S., Ramos W. D. Slow tourism: the relationship between tourists' slow food experiences and their quality of life. *Tourism Review*. 2023. Vol. 78, No. 1. P. 159–176. DOI: https://doi.org/10.1108/TR-02-2022-0053 (дата звернення: 28.09.2026).

12. Qiu H., Wang G., Ren L., Zhang J., Wang J. The impact of restorative destination environments on tourists' well-being and environmentally responsible behavior: A Reasonable Person Model. *Tourism Management Perspectives*. 2022. Vol. 44. Article 101028. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tmp.2022.101028 (дата звернення: 29.09.2026).

13. Qiu M., Sha J., Scott N. Restoration of Visitors through Nature-Based Tourism: A Systematic Review, Conceptual Framework, and Future Research Directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 5. Article 2299. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18052299 (дата звернення: 29.09.2026).

14. Jeong H. Relationship Between Tourists' Perceived Restorative Environment and Wellness Tourism Destinations. *International Journal of Tourism Research*. 2024. Vol. 26, No. 5. Article e2765. DOI: https://doi.org/10.1002/jtr.2765 (дата звернення: 29.09.2026).

15. Kim J. S., Hall C. M., Goh K. B., Kim M. J. Stress and mindfulness in nature-based tourism: An integrated model of restoration and coping. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2026. Vol. 53. Article 101017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jort.2026.101017 (дата звернення: 29.09.2026).

16. Abarca Zaquinaula M. A., Carrera Molina D. S., Suasnavas Rodriguez M. G., Calle Íñiguez M. P., Vinueza Morales D. K., Segura Flores M. A. Psychological Restoration, Stress Relief, and Visitor Well-Being: Lessons from Nature-Based Tourism for Urban Tourism Management (2005–2025). *Urban Science*. 2026. Vol. 10, No. 5. Article 268. DOI: https://doi.org/10.3390/urbansci10050268 (дата звернення: 29.09.2026).

17. Polo-Peña A. I., Peco-Torres F., Frías-Jamilena D. M., Coves-Martínez Á. L. The moderating effect of tourism type on the co-creation of a "slow destination" image and on tourist well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*. 2025. Vol. 8,

No. 11. P. 294–314. DOI: https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2025-0271 (дата звернення: 29.09.2026).

REFERENCES

1. Bozhko L. D. (2020). Povilnyi turyzm yak nova filosofiia yevropeiskoho turyzmu [Slow tourism as a new philosophy of European tourism]. *Kultura Ukrainy,* no, 70, pp. 18–28. DOI: https://doi.org/10.31516/2410-5325.070.02 (accessed September 24, 2026) [in Ukrainian].

2. Lypchuk V. V., & Lypchuk N. V. (2025). Slow-tourism yak alternatyvna model suchasnoho turyzmu [Slow-tourism as an alternative model of modern tourism]. *Ekonomika ta suspilstvo,* no. 76. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-76-105 (accessed September 24, 2026) [in Ukrainian].

3. Redko V. Ye. (2024). Kontseptsiia «Slow Travel» yak vektor modernizatsii turyzmu u poviennomu rozvytku Ukrainy [The concept of "Slow Travel" as a vector of tourism modernization in the post-war development of Ukraine]. In *Marketynhovi ta orhanizatsiini mekhanizmy poviennoho rozvytku haluzi hostynnosti ta turyzmu Ukrainy: materialy 2-i Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (Vol. 1, pp. 597–599). NTU "KhPI". Available at: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/86632 (accessed September 28, 2026) [in Ukrainian].

4. Khudaverdieva V. A. (2023). Sotsialno-psykholohichni aspekty rozvytku turyzmu: vplyv navkolyshnoho seredovyshcha na psykhoemotsiinyi stan turysta [Socio-psychological aspects of tourism development: The influence of the environment on the psycho-emotional state of a tourist]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia: Psykholohichni nauky,* no. 2(3), pp. 77–85. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).9 (accessed September 28, 2026) [in Ukrainian].

5. Tykhonovych V. M. (2024). Psykholohichnyi turyzm yak zasib zabezpechennia psykholohichnoho blahopoluchchia liudyny [Psychological tourism as a means of ensuring human psychological well-being]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia,* no. 2, pp. 72–76. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.14 (accessed September 28, 2026) [in Ukrainian].

6. Kobylchenko A., & Zihunova I. (2024). Vplyv turyzmu na psykhoemotsiinyi stan liudyny [The influence of tourism on the psycho-emotional state of a person]. In *Stan i perspektyvy suchasnoho turyzmu: materialy X Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh* (pp. 164–166). FOP Tsoma S. P. DOI: https://repository.sspu.edu.ua/items/86c9b6ee-ae89-4713-8d93-d3540a8ca820 (accessed September 29, 2026) [in Ukrainian].

7. Kyrychenko V. (2025). Psykhorekreatsiini mozhlyvosti turystychnoi diialnosti [Psycho-recreational opportunities of tourist activity]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii,* no. 6, pp. 98–104. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-14 (accessed September 29, 2026) [in Ukrainian].

8. Kyryliuk I. M., Lytvyn O. V., & Barvinok N. V. (2026). The potential of regenerative tourism for the mental well-being of the Ukrainian population amid social

transformations. *The Actual Problems of Regional Economy Development,* no. 2(22), pp. 103–116. DOI: https://doi.org/10.15330/apred.2.22.103-116 (accessed September 29, 2026).

9. Lee S., Busser J. A., Kim M., & Shulga L. V. (2025). Slow tourism experience: Impact on emotions, engagement and well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights,* no. 8(3), pp. 1150–1170. DOI: https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2024-0137 (accessed September 24, 2026).

10. Vo-Thanh T., Luong V.-H., Manthiou A., & Petr C. (2025). Slow tourism and well-being: A transformational learning perspective. *Tourism Planning & Development,* no. 22(2), pp. 282–300. DOI: https://doi.org/10.1080/21568316.2024.2443187 (accessed September 29, 2026).

11. Huang T.-Y., Chen J. S., & Ramos W. D. (2023). Slow tourism: The relationship between tourists' slow food experiences and their quality of life. *Tourism Review,* no. 78(1), pp. 159–176. DOI: https://doi.org/10.1108/TR-02-2022-0053 (accessed September 28, 2026).

12. Qiu H., Wang G., Ren L., Zhang J., & Wang J. (2022). The impact of restorative destination environments on tourists' well-being and environmentally responsible behavior: A reasonable person model. *Tourism Management Perspectives,* no. 44, Article 101028. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tmp.2022.101028 (accessed September 29, 2026).

13. Qiu M., Sha J., & Scott N. (2021). Restoration of visitors through nature-based tourism: A systematic review, conceptual framework, and future research directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* no. 18(5), Article 2299. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18052299 (accessed September 29, 2026).

14. Jeong H. (2024). Relationship between tourists' perceived restorative environment and wellness tourism destinations. *International Journal of Tourism Research,* no. 26(5), Article e2765. DOI: https://doi.org/10.1002/jtr.2765 (accessed September 29, 2026).

15. Kim J. S., Hall C. M., Goh K. B., & Kim M. J. (2026). Stress and mindfulness in nature-based tourism: An integrated model of restoration and coping. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism,* no. 53, Article 101017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jort.2026.101017 (accessed September 29, 2026).

16. Abarca Zaquinaula M. A., Carrera Molina D. S., Suasnavas Rodriguez M. G., Calle Íñiguez M. P., Vinueza Morales D. K., & Segura Flores M. A. (2026). Psychological restoration, stress relief, and visitor well-being: Lessons from nature-based tourism for urban tourism management (2005–2025). *Urban Science,* no. 10(5), Article 268. DOI: https://doi.org/10.3390/urbansci10050268 (accessed September 29, 2026).

17. Polo-Peña A. I., Peco-Torres F., Frías-Jamilena D. M., & Coves-Martínez Á. L. (2025). The moderating effect of tourism type on the co-creation of a "slow destination" image and on tourist well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights,* no. 8(11), pp. 294–314. DOI: https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2025-0271 (accessed September 29, 2026).