

## ЗМІНА ПОНЯТТЯ «ВІДПОЧИНОК» ЗА ЧАСІВ ВІЙНИ: КУЛЬТУРНО-АНТРОПОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

*Бородіна Наталія*

*Стаття присвячена аналізу поняття відпочинок в контексті російсько-української війни 2022 року. В фокусі дослідження три групи: 1) пересічні українці, які намагаються адаптуватися до обставин, 2) українці, які готуються до опору і 3) українці, які були змушені тимчасово покинути країну.*

**Ключові слова:** відпочинок, культурна антропологія, вимушені мігранти, стрес.

Поняття «відпочинок» - цікава тема з точки зору культурної антропології. На це дослідження надихнуло обговорення зі студентами четвертого курсу спеціальності «культурологія» книги К. Фосс «Спостерігаючи за англієцями», в якому серед іншого аналізували феномен, як англієцї розуміють відпочинок. Дослідження охоплювало дуже широкий культурно-антропологічний пласт життя англієців: відпочинок вдома (з телебаченням, газетою в туалеті, а також дуже популярний в Англії феномен «зроби сам» для дома та саду), відпочинок на святкування, відпочинок як шопінг, спорт та ігри (криббидж, дартс, пул, більярд, кеглі, гольф з правилом «підтримки слабкої сторони»), час проведений з домашніми тваринами, рибальство, клуби, паби [Фосс, 2018].

Під час проведеного дослідження К. Фосс намагалася сформулювати правила, які властиві даному виду діяльності, і згідно з її дослідженням головне правило для англієців це: «Правила недотичності приватного життя, або приватне життя — перше за все» [Фосс, 2018].

Спочатку все починалось як студентське завдання - провести невелике опитування серед знайомих: як українці розуміють відпочинок і чи змінилось як розуміння відпочинку під час війни. Опитування проводили студенти бакалаврату ОНПУ Синявська Ольга, Валицька Яна, Сонін Олег, Ейзмір Володимир, Урумова Катерина, Бабаніна Анна, Авдєєв Владислав, Кузьмик Аліна.

Всього в студентському етапі дослідженні прийняло участь 23 людини, умовами опитування були участь людей різного віку, полу і соціального оточення. Метод опитування - глибинне інтерв'ю.

Наступний етап дослідження стартував разом з проектом волонтерських курсів «Військова підготовка для початківців», організованого співробітниками кафедри військової підготовки ОНПУ з 6 березня по 18 червня з великою командою добровільних помічників. Заняття проводились кожного дня, учасникам приходилось відпрошуватись з роботи або проситись на вихідні - тобто робити як раз те, що традиційне було б назвати «відпочинок», а вони замість цього обрали досить важке тренування з 8 до 16. Чому саме так? Всього в проекті прийняло участь 4536 курсантів та біля 100 волонтерів. Було розроблено опитування з відгукми, де 186 людей докладно відповіли, чому саме вони вирішили провести свій вільний час саме в вивченні військової підготовки і що вони визначили як плюси та мінуси навчання.

Наступний, «мігрантський» етап дослідження був присвячений аналізу того, як змінилось/ або залишилось незмінним поняття «відпочинок» у вимушених переселенців, які переїхали до інших країн - наприкладі комуни переселенців в Біфрості, Ісландія. Біфрост – дуже цікавий приклад для дослідження, де українці були залишені в маленькому селище далеко в горах і майже не мали можливості спілкуватися з місцевим населенням, тому що його там просто не було (там був тільки студентський кампус). Таким чином майже як в романі «Володар мух» життя комуни, правила, її дозвілля і відпочинок формувалися в межах самої комуни.

**Мета дослідження** – аналіз зміни поняття відпочинок за часів російсько-української війни у період з 24 лютого 2022 по грудень 2022.

**В фокусі дослідження** — три групи 1) українці, які залишились в своїх домівах і намагались відбудувати життя за тими ж принципами, що і до війни (студентське опитування в м. Одеса, 23 людини, глибинне інтерв'ю), 2) українці, які вирішили готуватися до опору (анкетування курсів «Військової підготовки та тактичної медицини», 4536 людини, 186 докладних відповідей в анкеті) та українці, які вирішили покинути країну (Біфрост, глибинне інтерв'ю + аналіз дискусій мешканців в телеграм та фейсбук спільнотах). Географія проекту - м. Одеса та м. Біфрост, Ісландія.

**Об'єкт дослідження** - феномен відпочинку в українській культурі та його трансформації під впливом нових умов (війна, вимушена іміграція, необхідність відмовитися від звичайного ритму життя).

**Методологія:** глибинне інтерв'ю, анкетування, «включене спостереження» (Біфрост).

### 1. Аналіз першої групи респондентів.

Почнемо з пересічних українців, які перші потрапили до нашого дослідження: в фокусі студентського опитування були люди від 18 до 40 років, також була одна жінка 81 рік та 2 дитини 10 та 16 років.

Серед варіантів найбільш привабливого відпочинку було:

1. Тиша, прогулянки - 36 %
2. Улюблена справа (хоббі) - 22%
3. Час з родиною та друзями - 22%
4. Смачна їжа - 10 %
5. Подорожі - 10 %

Досить часто хобі та тиша поєднувалась в відповідях, наприклад: «Проводити час у спокійній обстановці, в тиші та самоті, займаючись вишиванням, читаючи книгу або просто думати про щось приємне і мріяти. А ще прогулянки на природі, на морському узбережжі ні про що не думаючи і турбуючись» (респондент, 43 роки).

Були також респонденти, які вказували і тишу, і час з друзями і хобі водночас: «У мене дуже багато способів відпочити. Я люблю лежати у ліжку та залипати в телефон. Вишивка мене розслаблює. Також гра на піаніно. Відпочинок це якась хороша емоція поза думкою про роботу та справи. То від чого тобі добре та спокійно. Люблю гуляти в теплу погоду в парку, з другом або один, слухаючи улюблену музику. Ніби оновлюєшся після цього всього». (респондент, 22 роки).

Частина респондентів наводили власні розмірковування щодо їхнього розуміння відпочинку: «Відпочинок це найприємніший час проведення. Відпочинок

із сім'єю, відпочинок із друзями, навіть коли ти сам ти можеш відпочити. Відпочинок буває корисним, або навпаки. Але знаєте яким би не був відпочинок, людина завжди його потребує. А зараз розповім трохи як відпочиваю я сам, наприклад, я можу пограти в приставку це свого роду відпочинок, трохи відійти від реального світу і поринути у світ віртуальний, адже там все буде як ти захочеш. Я завжди відпочиваю від реального світу. Або, наприклад, похід у спорт зал, це теж свого роду, другий мій відпочинок. Коли ти займаєшся, це також відпочинок тільки активний плюс мені тренування завжди допомагають випустити пару. Ну і як відпочинок може обійтися без прогулянок. Просто гуляти і спілкуватися з друзями дискутуючи на різні теми. Відпочинок у будь-якому вигляді прийнятний. Головне знаходити той вид відпочинку який тобі подобається»(респондент, 21 рік).

Респондент 23 роки додає: «Є вираз "відпочинок – це зміна виду діяльності". Певною мірою я з цим виразом згоден. Особливо, якщо змінюються фізична та розумова робота.

А якщо подумати, що таке відпочинок особисто для мене. Але це було б недостатньо особисто для мене. Дуже важливо, щоби не було подразників або тиску на нервову систему з боку оточуючих. І, напевно, найголовніше - відсутність нав'язливих або "вантажних" думок, які я маю постійно, якщо маю невиконані справи.

Підсумовуючи, можу спробувати максимально коротко і змістовно описати "відпочинок": це стан спокою, який настає після завершення діяльності та за відсутності необхідності знову займатися якоюсь діяльністю найближчим часом» (респондент, 23 роки).

В глибинному інтерв'ю респонденти зазначили «тишу» як відсутність «напруги та стресу». Цей параметр стає ознакою відпочинку тільки за часів війни, тому що раніше досвід опитувань в ковідний період показує, що тиша була небажаним параметром і не асоціювалась з відпочинком, а більше асоціювалась з ізоляцією.

Найбільш болючою зміною життя з необхідністю переглянути самий сенс поняття «відпочинок» була для тих людей, які вважали подорожі головним відпочинком, тому що зараз можливості подорожувати для українців надзвичайно обмежені - постійні повітряні тривоги, закриття аеропортів, перебої з бензином і багато інших проблем. Також важко було інтровертам і поціновувачам тиші - коли постійно лунає повітряна тривога, відновити ресурс майже не вдається. Також варто зазначити, що появилася нове значення «тиші» - це можливість займатися тим, чим я хочу, власний вибір, а не зрушеність дії обставинами

Трохи легше змогли адаптуватися люди, які пов'язували відпочинок з хобі - адже якщо розуміти відпочинок як зміну видів діяльності, завжди можна знайти, чим корисним зайнятися, коли поруч стільки корисних проектів - розвантажувати гуманітарні вантажі, плести маскувальні сітки, готувати їжу для ЗСУ, робити окопні свічки.

#### Висновки за першою групою:

24 лютого в житті українців відбулась жахлива катастрофа, яка завдала величезної шкоди нашій країні. Нервова система людей намагається адаптуватися під нові умови, розподілити «працю» та «відпочинок», щоб віднайти внутрішні сили та ресурси.

Ця проблема особливо відчувається в Одесі, курортному місті, яке традиційно у всій країні асоціювалось з відпочинком. Навіть в найсуворіші ковідні часи були люди, які намагалися щось святкувати, відпочивати компаніями на схилах біля моря, гуляти на центральних вулицях міста. В добірку нашого дослідження потрапили «звичайні одесити» - тобто вони не приїхали в Одесу навмисно відпочивати, вони жили тут і намагалися адаптуватися до змінених умов життя. Комусь це вдалось більш вдало, комусь менш, але інтерв'ю показує, що перш за все люди намагалися відтворити звичні схеми відновлення ресурсу та відпочинку - тобто навіть попре війну вони намагалися займатися тим, що дозволяло їм раніше відчувати відпочинок.

Але для багатьох людей говорити про відпочинок стає незручно - коли сотні людей гинуть на фронті, ти не можеш поводитися немов би нічого не сталося і йти на шопінг або до кав'ярні. Інші, які відчайдушно намагаються зберегти хоча б основні елементи звичного розкладу життя (наприклад, продовжують прогулянки та хобі) стикаються з хейт-спіч формами реакцій на це. Респонденти зазначили, що тема відпочинку стала набагато складнішою в плані обговорення: «Дуже важливо, щоби не було подразників або тиску на нервову систему з боку оточуючих» (респондент 23 роки) - тобто це питання стає немов би і не твоєю особистою справою, а питанням загальним, яке може додати дисбалансу в загальну ситуацію.

Допомагає те, що з'являються гайди з нової етики воєнного часу: наприклад інструкції від Анни Чаплигіної, спеціалістки з етикету й моделювання поведінки, яка наголошує, що: «потрібно навчитись розділяти:

- ваше право на життя і радість;
- появу вашої радості в публічному просторі»[Чаплигіна, 2022].

Тобто якщо розподіляти «право на відпочинок» і «право говорити про відпочинок» - то змінилось не так вже і багато. Світліни з відпочинку в соціальних мережах викликають осуд, але якщо їх не виставляти, то можна «домовитися» з собою, що тиша, прогулянки і хобі теж знайдуть своє місце в графіку навіть за часів війни.

Щодо права розповідати про відпочинок – коуч вигадав цікавий лайфхак: «потрібно грамотно навчитись доносити про себе інформацію: «Ось тут я доначу на байрактари, машини, тепловізори, а ось тут — відпочиваю з родиною, рефлексую». Важливо не лише те, що ви робите, а й наскільки влучно й коректно ви доносите це в публічну площину» [Чаплигіна, 2022].

Цікавий момент, що деякі українці зазначили, що за часів війни навіть стали встигати більше.

Так, регіональний координатор Моніторів НПМ в Одеській області Людмила Ямщикова зазначає: «Жити і працювати в умовах:

- відключення світла, води, опалення на 40-50+ годин поспіль

- довгого відключення і серії коротких включень

- поперемінного короткого включення-відключення

тощо, тощо, тощо...

якщо хтось раптом подумає, що ми в таких умовах менш продуктивні - а дзуськи! я встигаю значно більше, ніж в січні цього ж року.

і це ж у мене зараз повноцінно функціонує лише одна рука!» [Ямщикова, 2022]  
Правозахисниця та журналістка Вікторія Сибір зазначає, що українці не повинні відмовляти собі в праві на відпочинок: «Не смійте звикати до гіршого. Все, що вириває нас зараз зі звичного затишного життя і змушує витратити зайві зусилля на забезпечення нормального рівня життєдіяльності - це ще один злочин ублюдської країни, і я б не стала на рівному місці втрачати такий козир.

В основі будування цивілізації лежить бажання зробити своє життя зручнішим і комфортнішим, витрачаючи на це менше зусиль. За останні тридцять років ми виростили із епохи малинових піджаків, вуличних перестрілок і виживання до суспільства, що на вихідні літає подивитись художню виставку у Європі, сортує сміття і врешті бере на себе відповідальність за своє життя. І цим не можна нехтувати - надто високою була ціна. Ми звикли жити зручно і комфортно. Так, буває по-різному, так, моя бульбашка не є зрізом всієї країни, так, попереду ще багато років роботи, але дуже багато подорожуючи і працюючи по всіх прифронтових чигирях нашої країни в останні дев'ять місяців, певно можемо казати, що це вже давно не про виживання, а про бойлери, освітлення і асфальт і у найвіддаленіших від райцентрів селах. Про господарство і охайність. Тому що це - абсолютно природне людське бажання зробити свій побут комфортним. Бо для себе ж. І сад красивий із городом, щоб яблужка в компот були.

Ми, авжеж, вивеземо і це. Що таке життя без світла і тепла порівняно із всім тим, що ми вже пережили? Ну, вдягнемо ще один светр, ну запалимо ще одну гірлянду, ну запаримо каву у термосі - і перезимуємо.

Але, благаю, не смійте звикати до гіршого і приймати його за норму. Це черговий акт насильства, який ми запам'ятаємо, і за який агресор відповідатиме.

Нам завжди хотілось більшого і кращого, най так і лишається.

І цима тижнями за можливості прикрашайте і освітлюйте все навкруги, запалюйте і святкуйте життя. Вони вже вкрали в нас так багато, Різдвяні свята ми їм не віддамо»[Сибір, 2022].

У підсумку зазначимо, що респонденти виявили значний рівень готовності до швидкої адаптації до нових умов з бажанням залишити традиційні властиві їм форми відпочинку, незважаючи на зміну обставин, але зазначили, що «розмовляти про відпочинок» в соціальних мережах або зі знайомими стало складніше, бо це може підвищити рівень стресу у оточення.

## 2. Аналіз другої групи респондентів

Другу групу респондентів об'єднує готовність до опору та захисту своєї країни, через це вони записались на курси «Військової підготовки та тактичної медицини» та заповнили анкету, відповіді на яку використовуються в цьому дослідженні (надалі ми будемо цитувати їм за номером відповіді в анкеті).

Респонденти курсів військової підготовки максимально різні з точки зору соціальної стратифікації: з 4536 людей курси відвідали «Спілка адвокатів» у кількості більш ніж 100 людей, «Спілка підприємців 7 км» (27 людей), «ТРО «Чорноморський яхт-клуб»» (11 людей), «Мото-клуб Одеса», асоціація спортивних тренерів, команда музикантів (які просили називати їх «Оперні співаки»), Тероборона Райдужного та Авангарду, викладачі та студенти університетів Одеси

(Одеська політехніка, ОНУ, Академія «Шаг» та інші). Серед учасників були депутати та керівники підрозділів, які хотіли використовувати свої знання, щоб «бути напоготові», так і пересічні громадяни, які згодом стали до лав ТРО та ЗСУ.

Умовою участі було відсутність судимості та медичних протипоказань.



На фото - депутат Одеської міської ради О. Асауленко під час проходження курсів. (фейсбук) [Асауленко, 2022].

Мотивація курсантів як «тому що це корисно» - найбільш часто звучало в відгуках. Під час війни для усвідомлених людей питання, як провести «вільний від роботи день» асоціюється перш за все з користю - якщо ти маєш хоча б трохи вільного часу, ти повинен витратити його на те, що допоможе тобі набути нових навичок і може врятувати життя собі та комусь іншому.

Отримані відповіді можна згрупувати за наступними класами:

1. Відпочинок є антитезою стресу і тим, що допомагає боротися зі стресом.

Курси дають нові знання, отже допомагають відчути себе більш впевненим та подолати стрес.

«Курс дійсно сподобався. Відчув більшу впевненість у отриманих знаннях» (респондент №42). «Завдяки цьому курсу ми можемо трохи підготуватися до можливих бойових дій у нашому місті, за відсутності хоча б найменших знань з приводу цієї теми. Дуже вдячна усім інструкторам, а також організаторам за цю можливість. Окремо хочу подякувати волонтерам за їжу) Ви робите неймовірну справу, допомагаючи одеситам у скрутні часи. Перемога буде за нами! Слава Україні!» (респондент №81)

«Дуже вдячна всьому колективу кафедри за отримані знання. Ваша ініціатива край потрібна в сучасних жахливих обставинах. Ви надихаєте впевненістю, що кожен здатний зробити щось, щоб протистояти ворогу. Навіть після одного дня занять розумієш, що кожна людина може і повинна захистити себе та інших. Безумовно, цьому необхідно навчатись, подалі тренуватись. Адже стало зрозумілим, що саме і як це робити. Низький вам уклін і щира подяка! Слава Україні!» (респондент №21).

Згадується Хайдегірівське - Гельдерлінівське визначення «філософія - це ностальгія, тяга повсюди бути вдома» - тобто відчувати себе впевнено як вдома. Для людей, у яких відпочинок пов'язаний з рухом, для яких важливо опиратися несприятливим обставинам - саме отримання нових корисних знань стає найприємнішою формою розради.

2. Окрім знань, що можливість також давало спілкування з військовими та подолання страху /невпевненості перед ними - для більшості цивільних початок війни був ще значним стресом через те, що вони й хотіли б вступити до лав ТРО та ЗСУ, але боялися «дівчини», якою лякають чутки про армію. Тому в відгуках неодноразово звучало, що важливим «відпочинковим елементом», який допоміг знизити рівень стресу - це можливість побачити доброзичливе ставлення військових до новичків: «Сподобалось ставлення до нас викладачів. Більшість з нас була зовсім-зовсім цивільною, але здалося, що це не завадило всім засвоїти матеріал» (респондент №126), «Передусім хочу подякувати за таку можливість взагалі - це надзвичайно важливо і корисно для таких невійськових, як я. Тепер, якщо раптом поруч зі мною опиниться автомат, я знаю, що з ним робити. :)

Максимально круто проведений день! Велика подяка військовим, які лаконічно, швидко та доступно донесли необхідну інформацію. Навіть нам (дівчаткам) було не складно. Дякую волонтерам за організацію та смачний обід.

За нами правда і сила 🇺🇦

Слава Україні 🇺🇦» (респондент №57)

3. Можливість відчути себе у колі однодумців:

«Дуже дякую вам за те, що заохочуєте громадян до навчання з надання першої допомоги та військової справи. Нажаль, у зв'язку з обставинами, які склалися на теперішній час-час війни, всі ті навички, що ми здобули є найважливішими, що необхідно знати зараз. Мені дуже пощастило, так як в кожній дисципліні мене навчали найкращі фахівці країни, які дуже досвідчені у своїй справі. Матеріал було надано таким чином ніби-то ми є близькими родичами цих вчителів. Велика пошана вам за все, що ви робите! Пишаюся кожним, хто навчався поруч зі мною. Ще раз переконуюся, як ми всі об'єдналися у цій справі. Дуже дякую тим, хто зміг це організувати і переконуюся, що ми переможемо! Слава Україні!!!» (респондент №31).

Щиро дякую за те, що підіймаєте загальний бойовий дух. За те, що витрачаєте сили та ресурси задля безпеки цивільного населення. Дякую, що ще раз дали змогу відчути себе патріоткою. (респондент №178)

«Добре що в нас є люди, які можуть і хочуть навчити людей обороняти себе і державу від загарбників. Слава Україні» (респондент №73)

4. Серед відгуків часто також зустрічались «цінні знання», які допоможуть зберегти життя. «Огромное спасибо организаторам и преподавателям. Получил новые навыки, необходимые каждому, которые могут сохранить жизнь.

Рекомендую всем! Слава Украине ! Много информации, актуальной, хорошо излагаемой. Очень полезный курс. Думаю, что каждому гражданину страны нужно их пройти». (респондент №121)

«На мою думку, такий курс повинен пройти кожен цивільний нашої країни. Те, що ви робите - це надзвичайно важливо зараз і ті, хто задіяний в цій справі справжні герої свого часу!» (респондент №47)

### Висновок за другою групою

Респонденти другої групи, вмотивовані на опір, визнавали для себе можливість відпочинку тільки якщо він «корисний».

В якості корисного відпочинку розглядалось те, що:

- 1) Збільшує рівень обізнаності, впевненості та знижує рівень стресу
- 2) Допомагає адаптуватися до нового середовища – наприклад, вивчити особливості комунікації з військовими
- 3) Можливість відновити емоційні ресурси та попрацювати в команді вмотивованих однодумців.
- 4) Можливість отримати корисні знання, які допоможуть зберегти життя.

### 3. Аналіз третьої групи респондентів

Фокусом третьої групи стали вимушені мігранти. Багато людей хотіли б побачити інші країни, подорожувати, але в даному випадку ми не говоримо про відпочинок - вимушена міграція скоріше нагадує анти-відпочинок, тому що ти живеш не там, де ти хочеш, і частіше не повною родиною (більшість чоловіків не змогли виїхати разом з родинами.) З іншого боку, життя мігрантів трохи краще за ознаками безпеки, вільно від повітряних тривог, вибухів, відключень світла та інших видів небезпек та незручностей. Таким чином «безпека», коли частина твоєї родини/країни в небезпеці, викликала і свідомої частини мігрантів «провину того, що вижив».

В межах дослідження було проведено очне спостереження за життям комуни з 7 липня по 17 вересня 2022 року, далі дослідження проводилось онлайн до грудня 2022. Кількість комуни постійно змінюється, водночас в Біфрості знаходиться 100-150 мешканців, за період роботи табору біженців там перебувала 481 доросла людина + приблизно 200 дітей. Комуна ізольована в крихітному поселенні в горах, де розташований кампус маленького університету, у мешканців немає змоги спілкуватися з місцевими, оскільки вони тут не живуть.



Фото 2 - Біфрост

З вересня в кампус Біфроста заселились декілька десятків студентів, одразу почались конфлікти за пральні машинки, багато зон для відпочинку скоротили (забрали лдитячу кімнату, кімнату для навчання і не дозволяли більше користатися господарськими приміщеннями). До 15 серпня працювала програма «Триразове харчування в ресторані», що для багатьох було єдиною можливістю не тільки відпочинку, а взагалі можливість поспілкуватися – кожна людина живе в власній кімнаті, в селище немає навіть магазину, курсує безкоштовний автобус до районного центру Боргарнес. Для багатьох мешканців це було дуже важко – люди розповідали, що у них хоча б був привід причепуритися і кудись вийти, особливо помітно це було по 5-річній дівчинці Поліні, яка кожний день набирала з «кімнати де можна брати речі» бальні сукні і ходила в ресторан виключно в гарних сукнях, незважаючи на дощ і холод. Після того, як програма харчування була скорочена, Поліна відчувала сум, їй було важко знайти компанію для спілкування і врешті решт вона перестала вдягати сукні.

Було багато можливостей відпочинку як прогулянок - адже у Біфрості дуже

гарні гори та водоспади поруч. Але незнання місцевості, мови та відчуття ізоляції робили цей відпочинок не для всіх привабливим.

Відпочинок як «хобі» в комуні теж реалізувати було важко - не можна було вирощувати рослини (багато людей з ностальгією згадували дачі), не можна було тримати тварин (навіть котів), ніде було купити матеріалу для творчості.

Серед дозвілля було організовано арт-заняття, але ведуча не знала українську/російську і вважала, що краще «дати волю своїм відчуттям і малювати, як відчуваєш», тому не надавала інструкцій. Таким чином шансом помалювати користувалися ті, хто вже вмів малювати, іншим було б більш комфортно «вчитися» - тобто проводити заняття в форматі майстер-класів, тому врешті решт цим видом відпочинку могли скористатися ті, хто був більш впевнений в своїх художніх талантах.

Неодноразово українці, які отримали тимчасовий захист, зверталися з проханням про влаштування «традиційного відпочинку» - рибальства або мангалу з шашликами. Щодо рибальства – були надані ліцензії на рибну ловлю, але через те, що переважна більшість мешканців були жінками з дітьми, які звикли їздити на рибальство з чоловіками, у них виникали деякі труднощі, хоча декілька людей успішно реалізували цю можливість. Щодо мангалу – там було трохи складніше, група молоді намагалася на власний ризик скористатися гриль-мангалом з зони відпочинку, але відсутність дозволу та інструкції призвело до того, що спрацювала пожежна сигналізація.

Адміністрація не толерувала відпочинок з алкоголем і періодично розміщувала такого типу оголошення:

#### «НАГАДУВАННЯ: КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

палити та влаштовувати вечірки з розпиттям алкогольних напоїв у будинку.

Інакше будуть застосовані методи такі як виселення чи виклик поліції, а також генеральне прибирання або покраска стін (в разі неприємного запаху в домі).

#### НЕ ЗАБУВАЄМО СОРТУВАТИ СМІТТЯ!

Інструкція є в будинку а також в прикріплених повідомленнях номер 2 в телеграмі(зверху).

Окрім дорослих, які не знали чим себе зайняти і подекуди починали шукати алкоголь, схожа проблема була у дітей. Після школи (з багатим вибором цікавих і корисних гуртків, але тільки до 14), діти були залишені в селище самі (ісландці дозволяють дітям гуляти самим, тому що це цілковито безпечна країна, тим більш селище дуже маленьке), тому зазвичай залишали безлад в «кімнаті, де можна брати речі». Ця кімната викликала у них великий ажіотаж – влітку діти намагалися будувати у лавових. Але потім погода погіршилась і через те всі активності після школи знову повернулись в «кімнату де можна брати речі». [Ukrainian in Bifrost,2022]

Соціальний працівник кидала обурені дописи в чат і вимагала якомога скоріше «навести лад та пояснити дітям, що відпочинок не повинен бути пов'язаним з безладом».



Фото 3 – кімната, де можна брати речі, Біфрост

Також як відпочинок намагалися організувати поїздки для дітей (в зоопарк, на ферми і так інше), але активно їх організовували навесні 2022, а після цього Біфрост залишився в ізоляції. На Різдво обіцяють організувати поїздки на концерт, на хелоуїн влаштували костюмовану вечірку в ресторані, але такий вид відпочинку викликав обурення частини комунни.

Оголошення від ресторану: «Хэллоуин! Pizzaparty в Skalinн 🍷🍷🍷

Ближе к вечеру мы включим караоке и будем вместе петь и танцевать.

Если вы не можете выйти потанцевать, пиццу также можно купить на вынос.

Костюмы приветствуются, но не являются обязательным требованием

Те, кто придет в костюме, всю ночь получают пиво 0,5 л за 900 крон».



Фото 4 – Чат Біфроста

Натомість святкування Різдва в Біфрості не викликало питань, релігійний відпочинок комунною толерувався. Так, на оголошення: «15 грудня відбудеться різдвяний концерт в місцевій церкві Reykholtskirkja о 20:00. Запрошуються дорослі та старші діти віком 11-12 років.» не було жодних негативних коментарів.

Загалом цікавість до релігії у вимушених переселенців підвищилась, і навіть ті, хто в минулому не цікавився релігією, з задоволенням відвідали запропоновану зустріч (нагадую, що це ізольована комуна, де фактично немає дозвілля).

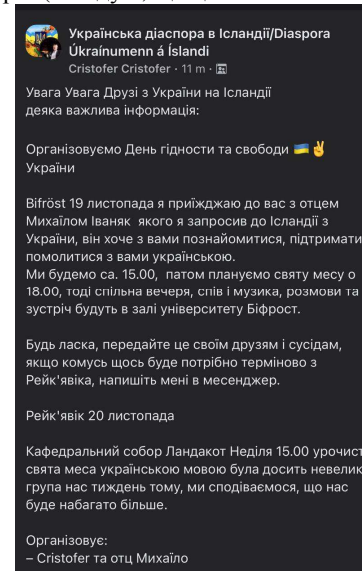


Фото 5 Оголошення про зустріч з Отцем Михаїлом

Цією можливістю спілкуватися з ізольованою комунною, яка не може інтегруватися через незнання мови і не може знайти роботу через те, що в Біфрості немає роботи, користувались також представники різних релігійних гілок, які іноді приїжджали до поселення. Але вони не зустріли такого теплового прийому як Отець Михайло, через те, що намагалися спілкуватися англійською, а англійську в поселенні знали далеко не всі. Ті хто гарно знали англійську – знаходили собі роботу в порівняно великих містах Рейкьявіку або Акурейрі через інтернет сайти, і виїжджали з Біфросту, але скаржились, що українців сприймають виключно як дешеву робочу силу для клінінгу, а навіть якщо ти покажеш декілька дипломів, тобі все одно запропонують клінінг.

Відпочинок в Рейкьявіку також у багатьох викликав питання щодо цікавості. В Рейкьявіку було більше волонтерів. Тому можна було відвідувати безкоштовні різноманітні заняття (психологічна допомога, йога, екскурсії по музеях). Але більшість мешканців отримала синдром «віктимності» та найбільш охоче відвідували «роздачі», де можна було безкоштовно забрати речі, в той час як заняття з психологічної допомоги або культурного просвітництва відвідувало значно менша кількість людей. Показовий приклад був в липні в готелі Сага, де розміщали найбільшу кількість біженців – майже всі ходили на «відпочинок» - на роздачі в понеділок та четвер в церкву на 18, але коли філармонічний оркестр запропонував дати концерт в холі Саги, то прийшло всього 5 людей.

Але ряд активістів заохочували до «морально-корисного відпочинку» - плести шарпетки для українських військових, організувати вечірки вдячності ісландцям

(Тетяна Короленко), мурал вдячності Україна-Ісландія (Ольга Якуба, Леся Куш, Олексій Шкурат, Ольга Коноваленко), вивчення української в недільній школі (Яна Миз).



Фото 6 - Мурал вдячності

Ідея корисного відпочинку як «вечірок вдячності» знаходила багато послідовників, українці зазвичай дуже охоче пропонували «нагодувати добрих ісландців», а ще й самим зустрітися і провести час в теплій компанії. В Біфрості такі вечірки вдячності влаштовували на українські свята і запрошували викладача ісландської Августи та арт-терапевта Крістін, також вечірка вдячності традиційно влаштовувалась на останнє заняття з ісландської (курс 40 годин, приблизно місяць занять).



Фото 7 Вечірка вдячності, влаштована українцями на день народження Арт-терапевта Крістін в Біфрості



Фото 8 - В'язання шкарпеток, Біфрост

### Висновок за третьою групою:

Третя група найбільш важко переживала військовий стан в умовах ізоляції та неможливості займатися традиційними звичними видами відпочинку та діяльності. Через ізолюваність в групі часто спалахували бурхливі конфлікти, також і з приводу відпочинку - чи можна щось святкувати коли війна, чи не можна. Посилилась релігійність, віктимність, сподівання, що «вони нам винні».

На жаль, місцеві соціальні служби недостатньо увагу приділяли відпочинку комуні. Університет Біфросту намагався надати безкоштовні заняття «підкурси» для подальшого вступу в університет, але через те, що не всі знали англійську на достатньому рівні, то дуже мало людей змогли скористатися цією нагодою.

Але в умовах відсутності майже усіх здобутків культури та цивілізації, життя комуні все ж тривало, і за це треба подякувати волонтерам - арт-терапевту Christine Attensperger, Eva Osp Mathiasdottir (волонтер, який організувала заняття з дітьми), співробітнику університету Anna Jóna Kristjánsdóttir, яка намагалась залучити українців до навчання, організатор в'язання Guðrún Sigurjónsdóttir та викладачу ісландської мови Август G Ágúst Pétursson. Українці охоче реагували на пропозиції чимось віддячити цим людям, хоча і скаржились, що офіційна органі Ісландії (соціальні служби та червоний хрест) майже нічого не робили для адаптації українців в нових умовах, організації праці та відпочинку.

### Висновки

В дослідженні брали участь три групи людей – 1)звичайні українці, які намагались жити в звичному ритмі життя, незважаючи на війну, 2)українці які готувались до опору і 3)українці, які були змушені покинути країні.

Відповідно до кожної групи було виявлено різні механізми адаптації, які використовували респонденти.

Перша група намагалась перш за все зберегти основні характерні для себе ознаки відпочинку і значною мірою їм це вдалося, хоча на перший план вийшла потреба в тиші та прогулянках, яку іноді дуже важко реалізувати під час постійних повітряних тривог. Умовою гарного відпочинку було також «непублічність,» - тому що спроби поговорити про відпочинок зі знайомими або в соціальних мережах викликали бурхливе обурення.

Друга група намагалась зробити відпочинок корисним, тому охоче брала участь в проектах, які потребували значних зусиль і їх досить важко було назвати відпочинком (наприклад, фізичні тренування), але вони зазначали, що все, що дає їм

нові знання та навички, знижує рівень стресу і таким чином сприяє моральному та фізичному відпочинку. Також в якості корисного відпочинку було зазначено те, що допомагає адаптуватися (знову це могли бути важкі тренінги), що допомагає відновити емоційний ресурс (праця в колі однодумців) та те, що допоможе їм вижити.

Для третьої групи, яка потрапила в ізоляцію в таборі для біженців в горах, поняття відпочинок стало зовсім невизначеним, тому що звичні відпочинкові практики не має ресурсів відтворити, а нові практики не розроблені. Найчастіше роботи теж немає, тому нібито і не витратив ресурс, тож відпочинок не так вже й потрібен, але за відсутністю роботи та відпочинку відчуття ізоляції ще погіршувалось і у багатьох це викликало смуток, тугу та апатію.

Найбільш вдало складалася доля тих, хто знаходив роботу, покидав Біфрост і адаптувався в новому середовищі.

З усіх трьох груп, які брали участь у дослідженні, саме третя група найбільш важко переживала зміну традиційного ритму життя в умовах ізоляції та неможливості займатися традиційними звичними видами відпочинку та діяльності. Через ізолюваність в групі часто спалахували бурхливі конфлікти, також і з приводу відпочинку - чи можна щось святкувати коли війна, чи не можна. Посилилась релігійність, віктимність, сподівання, що «вони нам винні». Серед вдалих кейсів організації відпочинку можна зазначити «вечірки вдячності», де українці намагалися нагодувати ісландських волонтерів, заняття з арт-терапії та в'язання.

#### Список літератури:

- Асауленко Олексій. URL: <https://www.facebook.com/alexey.asaulenko.5>  
 Сибір Вікторія. URL: <https://www.facebook.com/V.siberia>  
 Фосс К. Спостерігаючи за англійцями, Л. Старий Лев, 2018, 608 с.  
 Чаплигіна А., Чи доречно, чи етично у соцмережах під час війни ділитися радісними дописами, фото та відео з подорожей, святкувань, відпочинку? . URL: <https://simya.com.ua/pravylya-etyketu-radosti-hloptsi-na-fronti-a-ty-postysh-foto-z-morya/>  
 Ямщикова Людмила., URL: <https://www.facebook.com/womanlogic/>  
 Ukrainians in Bifrost, URL: <https://www.facebook.com/groups/765841904292592>

Nataliia Borodina

#### CHANGING THE CONCEPT OF "RECREATION" DURING THE WAR: A CULTURAL AND ANTHROPOLOGICAL RESEARCH

The research new concept of recreation included three groups of 1) ordinary Ukrainians who tried to live in the usual rhythm of life, despite the war, 2) Ukrainians who were preparing for resistance and 3) Ukrainians who were forced to leave the country.

According to each group, different adaptation mechanisms used by the respondents were identified.

The first group tried, first of all, to preserve the main characteristics of rest, and to a large extent they succeeded, although the need for silence and walks came to the fore, which is sometimes very difficult to realize during constant air alarms. A condition for a good rest was also "non-publicity," because attempts to talk about rest with acquaintances or on social networks caused violent indignation.

The second group tried to make rest useful, so they willingly participated in projects that

required significant effort and were quite difficult to call rest (for example, physical training), but they noted that anything that gave them new knowledge and skills reduced their stress level and thus promotes mental and physical rest. Also, things that help to adapt (again, it could be hard training), that help to restore emotional resource (working in a circle of like-minded people) and that that will help them survive were also mentioned as useful recreation.

For the third group, which was isolated in a refugee camp in the mountains, the concept of rest has become completely undefined, because there are no resources to reproduce the usual rest practices, and new practices have not been developed. Most often, there is no work either, so it is as if I have not spent the resource, so rest is not so necessary, but due to the lack of work and rest, the feeling of isolation worsened and for many it caused sadness, longing and apathy.

Those who found work, left Bifrost and adapted to a new environment were most successful.

Of all the three groups that participated in the study, it was the third group that had the most difficulty experiencing the change in the traditional rhythm of life in conditions of isolation and the impossibility of engaging in traditional, usual types of recreation and activities. Because of the isolation, violent conflicts often broke out in the group, also about rest - whether something can be celebrated during the war or not. Religiosity, victimhood, hope that "they owe us" increased. Among the successful cases of recreation organization, we can mention "appreciation parties", where Ukrainians tried to feed Icelandic volunteers, art therapy and knitting classes.

#### Referenses

- Asaulenko O., 2022, URL: <https://www.facebook.com/alexey.asaulenko.5>  
 Foss K. Watching the British, 2018, L. Sary Lev, 2018, 608 p.  
 Siberia Victoria, 2022, . URL: <https://www.facebook.com/V.siberia>  
 Chaplygina A., 2022, Is it appropriate or ethical to share joyful posts, photos and videos from travels, celebrations, and rest on social networks during the war? . URL: <https://simya.com.ua/pravylya-etyketu-radosti-hloptsi-na-fronti-a-ty-postysh-foto-z-morya/>  
 Lyudmila Yamshchikova, 2022. URL: <https://www.facebook.com/womanlogic/>  
 Ukrainians in Bifrost 2022. URL: <https://www.facebook.com/groups/765841904292592>

Стаття надійшла до редакції 19.12.2022