

Міністерство освіти і науки України
Одеський національний технологічний університет
Кафедра туристичного бізнесу та рекреації



КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему «PSY-туризм» як інноваційний метод відновлення психо-емоційного
стану особистості»

Здобувачки

Аліси БАЛІКИ

2 курсу групи МТМз-70

Керівник

Ірина КРУПІЦА

Кваліфікаційна робота допускається до захисту

Рішення кафедри від 30 листопада 2023 р., протокол № 4

Завідувачка кафедри ТБтаР _____

Наталя ДОБРЯНСЬКА

Одеса – 2023

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет	Технології вина та туристичного бізнесу
Кафедра	Туристичного бізнесу та рекреації
Ступінь вищої освіти	Магістр
Спеціальність	242 Туризм
Освітня програма	Міжнародний туризм

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри ТБтаР

Наталя ДОБРЯНСЬКА

2 серпня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧКИ

Аліси БАЛКИ

1. Тема роботи: «PSY-туризм» як інноваційний метод відновлення психо-емоційного стану особистості затверджена наказом по університету від «2» серпня 2023 р. № 383-03.
2. Термін здачі здобувачем закінченої роботи «1» грудня 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: монографії, підручники, навчальні посібники, законодавчі та нормативні акти, первинні документи, звіти туристичних підприємств, статистична звітність, статті та тези.
4. Перелік питань, котрі необхідно розробити:
РОЗДІЛ 1. Науково-теоретичні засади PSY– туризму
РОЗДІЛ 2. Сучасний стан розвитку PSY- туризму в світі та Україні
РОЗДІЛ 3. Пропозиції щодо удосконалення розвитку PSY- туризму в Україні
5. Перелік графічного матеріалу
Презентація до кваліфікаційної роботи (слайдів)

6. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів роботи

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 3	Наталя ДОБРЯНСЬКА	02.08.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання 02.08.2023

Керівник _____ Ірина КРУПІЦА

Завдання прийняв до виконання _____ Аліса БАЛІКА

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи
1.	Отримання теми для кваліфікаційної роботи	02.08.2023
2.	Затвердження плану кваліфікаційної роботи	05.08.2023
3.	Надання розділ 1 на перевірку	09.09.2023
4.	Надання розділ 2 на перевірку	21.10.2023
5.	Надання розділ 3 на перевірку	05.11.2023
6.	Формування висновку, списку використаних джерел, додатків	10.11.2023
7.	Здача закінченої кваліфікаційної роботи	30.11.2023
8.	Розробка презентації	01.12.2023

Здобувач _____ Аліса БАЛІКА
Керівник _____ Ірина КРУПІЦА

Несу відповідальність за ідентичність електронного та друкованого варіантів кваліфікаційної роботи, даю згоду на обробку персональних даних та не заперечую проти розміщення кваліфікаційної роботи на офіційних web-ресурсах ОНТУ.

Підтверджую, що в кваліфікаційній роботі відсутні порушення норм академічної доброчесності.

Здобувачка-дипломниця _____ Аліса БАЛІКА

АНОТАЦІЯ

до кваліфікаційної роботи магістра

Робота містить 95 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, список літератури з 34 найменувань, 4 додатки.

У кваліфікаційній роботі було розглянуто сучасний стан та перспективи розвитку PSY- -туризму в Україні.

Об'єктом дослідження є процес функціонування психологічного- туризму та перспективи його розвитку в Україні.

Метою виконання роботи є дослідження стану пси - туризму та розробка актуальних пропозицій щодо розвитку пси - туризму.

Завданням кваліфікаційної роботи передбачено:

- вивчити науково-теоретичні засади PSY - туризму;
- розглянути становлення PSY - туризму в Україні;
- розглянути роботу окремих організацій, що впроваджують психологічний туризм;

- провести аналіз стану пси - туризму у повоєнний час в Україні;

- проаналізувати перспективність пси - туризму в Україні;

- Провести дослідження в малій групі.

В роботі підкреслюються важливість відновлення та підтримки психологічного здоров'я українців за допомогою спеціально розробленої технології психологічного туризму. Ця робота допоможе встановити зв'язок між окремими галузями – туристичною, психологічною, економічною, а також показати ефективність та можливості психологічного туризму як окремого та інноваційного методу у відновленні та підтримці психологічного та емоційного стану особистості. Данна тема є актуальною, оскільки після повномасштабного вторгнення на території України, туристична сфера зазнала чималих складнощів та потребує нових, свіжих напрямків; також тема психологічного здоров'я є однією з основних, враховуючи травми, стреси та виклики з якими стикається українське населення.

Одержані результати можуть бути використані як для подорожуючих, так і як продукт для тур агентів, які будуть просувати його.

Ключові слова: PSY - туризм, психологічний туризм.

Рік захисту роботи 2023

ANNOTATION

to the master's qualification work

The work contains 95 pages, 3 tables, 3 figures, a bibliography of 34 items, 4 appendices.

In the qualifying work, the current state and prospects of the development of PSY-tourism in Ukraine were considered.

The object of the study is the process of functioning of psychological tourism and prospects for its development in Ukraine.

The purpose of the work is to research the state of dog tourism and develop actual proposals for the development of dog tourism.

The tasks of the qualification work include:

- to study the scientific and theoretical foundations of PSY - tourism;
- consider the formation of PSY - tourism in Ukraine;
- consider the work of individual organizations implementing psychological tourism;
- conduct an analysis of the state of dog tourism in the post-war period in Ukraine;
- to analyze the prospects of dog tourism in Ukraine;
- Conduct research in a small group.

The work emphasizes the importance of recovery and support psychological health of Ukrainians with the help of specially developed technology of psychological tourism. This work will help to establish a connection between separate industries - tourist, psychological, economic, as well as show the effectiveness and possibilities of psychological tourism as a separate and innovative method in restoring and maintaining the psychological and emotional state of an individual.

This topic is relevant because after the full-scale invasion on the territory of Ukraine, the tourism sector has experienced considerable difficulties and needs new, fresh directions; Also, the topic of psychological health is one of the main ones, taking into account the traumas, stresses and challenges that the Ukrainian population faces.

The obtained results can be used both for travelers and as a product for travel agents who will promote it.

Keywords: PSY - tourism, psychological tourism.

The year of job protection is 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1	
Науково-теоретичні засади PSY– туризму	
1.1. Поняття PSY–туризму, його основні риси.....	10
1.2. Історія розвитку PSY–туризму в світі.....	14
1.3. Передумови розвитку PSY–туризму в Україні.....	20
Висновки до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2	
Аналіз сучасного стану розвитку психологічного туризму в Україні	
2.1. Використання психологічного напрямку в туризмі для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців та ветеранів АТО за період 2014-2022 рр.....	28
2.2. Практичне застосування пси-туризму на прикладі діяльності українських організацій за період 2022-2023рр.....	38
2.3. Проведення дослідження на малій групі.....	45
Висновки до 2 розділу.....	49
РОЗДІЛ 3	
Пропозиції щодо удосконалення розвитку PSY- туризму в Україні	
3.1. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни.....	51
3.2 Застосування програмних моделей психологічного напрямку для розвитку туристичної індустрії у післявоєнний період.....	57
3.3. Пропозиції щодо удосконалення розвитку та усунення основних проблем психологічного напрямку в туризмі.....	62
Висновки до 3 розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Діяльність туристичної галузі – це не лише підтримка бюджету країни, хоча така її функція є надзвичайно важливою, особливо в часи тривання військових дій. Вона також виступає в ролі способу хоч короткочасної, проте ефективної психологічної реабілітації.

Коли держава опинилася в ситуації військового конфлікту, це відобразилося на психологічному та емоційному стані громадян. Через постійний стрес та перебування у стані напруження, страху та відчаю люди як ніколи потребують можливості відновлення та стабілізації психічного та емоційного стану. Туристичні подорожі добре цьому сприяють, допомагають переорієнтуватися, відпочити фізично та психоемоційно.

Поєднання психології та туризму відкриває нові перспективи та можливості розвитку інноваційних напрямків та технологій для подальшого їх впровадження в туристичну галузь.

Данна тема є актуальною, оскільки після повномасштабного вторгнення на території України, туристична сфера зазнала чималих складнощів та потребує нових, свіжих напрямків; також тема психологічного здоров'я є однією з основних, враховуючи травми, стреси та виклики з якими стикається українське населення.

Мета роботи – проаналізувати ситуацію щодо PSY – туризму, запропонувати перспективні шляхи його розвитку та удосконалення в Україні.

Реалізація поставленої мети обумовила необхідність вирішення наступних завдань:

- вивчити науково-теоретичні засади психологічного- туризму;
- розглянути становлення PSY - туризму в Україні та світі;
- провести аналіз психологічного напрямку туризму в Україні в сучасних умовах;

- провести огляд практичного використання технології PSY – туризму;
- описати основні проблеми та перспективи PSY - туризму України;
- розробити пропозиції удосконалення та подальшого розвитку психологічного туризму на теренах України.

Методи дослідження. В результаті досліджень були використані теоретичні та практичні підходи аналізу і розвитку PSY - туризму.

Об'єктом дослідження є психологічний - туризм.

Предметом дослідження є сукупність теоретичних та практичних рекомендацій щодо удосконалення PSY - туризму України.

Для досягнення поставлених цілей використовувалися різноманітні методи, такі як діалектичний метод пізнання, аналіз, синтез, порівняння, системний, абстрактно-логічний, графічний метод та системно-структурний методи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що робота вирішує складні проблеми, пов'язані з удосконаленням фундаментальних науково-теоретичних і прикладних засад психологічного туризму. Результати дослідження обґрунтовуються новими теоретичними підходами і знаннями, що сприяють покращенню організації психологічного туризму в Україні. Робота формулює практичні рекомендації з удосконалення організації психологічного туризму, що можуть бути використані у практиці туристичних компаній, готельного бізнесу, організацій зі здоров'я та оздоровлення, а також вузів, що займаються підготовкою фахівців в галузі туризму та психології. Окрім того, рекомендації можуть бути використані урядовими органами та міжнародними організаціями для покращення розвитку туристичної галузі в Україні та привертання більшої кількості туристів.

Інформаційна база дослідження становить опубліковані джерела – Закони України, Укази Президента України, нормативно-правові акти Кабінету Міністрів України, монографії, статті, наукові дослідження та джерела мережі Інтернет.

Основні теоретичні положення та практичні результати наукового дослідження доповідались на Міжнародному вебінарі «Туризм як засіб реабілітації», який відбувся 5 жовтня 2022 р. на базі Одеського національного технологічного університету, м. Одеса; на відкритій лекції для студентів «Основні способи психологічного відновлення особистості в умовах воєнного стану як складова лікувально – оздоровчого туризму» 22.02.2023 на базі Одеського національного технологічного університету, м. Одеса. За результатами дослідження опубліковано наукову працю в матеріалах конференції та отримано сертифікат (додаток А).

Структура роботи відповідає поставленій меті та завданням дослідження. Вона складається зі вступу, 3 розділів, що поділяються на 3 підрозділи, висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Обсяг кваліфікаційної роботи становить 95 сторінок, 3 рисунка, 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

Науково-теоретичні засади PSY– туризму

1.1. Поняття PSY–туризму, його основні риси та різновиди

Поява психологічного туризму як окремої туристської практики актуалізувала у науковому співтоваристві тему взаємодії психології та туризму. Ця нова галузь туризму, що комбінує психологічні підходи зі стимулюванням подорожей та спілкуванням з природою та культурою, стала об'єктом наукових досліджень та дискусій. Один з аспектів взаємодії психології та туризму полягає у впливі туризму на психологічний стан людини. Дослідження показують, що подорожі можуть мати позитивний вплив на настрій, самопідтримку та загальний емоційний стан індивіда. Подорожі можуть викликати почуття радості, сонячного настрою та релаксації, що позитивно впливають на психічне здоров'я туристів.

У цьому сенсі, можливість зміни стресогенного середовища і відновлення психологічних ресурсів - одна з найважливіших і дуже цінних переваг туризму, як психотерапевтичного напрямку і на сьогоднішній день «Psy-туризм» являє собою спеціально розроблену технологію для відновлення і підтримки психічного здоров'я людини в сучасних умовах.

«Psy-туризм» – це вид відпочинку, коли під час подорожі клієнта супроводжує практикуючий психолог або група психологів-організаторів, які забезпечують програму подорожі. [2]

Психологічний туризм може бути розглянутий з декількох точок зору. По-перше, це може бути туризм, спрямований на поліпшення психологічного стану людини. Це може включати в себе відвідування спа-центрів, медитаційних

ретритів, терапевтичних сесій і т.д. Такий туризм може допомогти знизити стрес, покращити настрій і самопочуття, підвищити рівень енергії. По-друге, психологічний туризм може бути спрямований на самовдосконалення і особистісний розвиток. Це може охоплювати участь у тренінгах, семінарах, ретритах, що сприяють розвитку психологічних навичок, самоаналізу, розвитку творчості, пошуку сенсу життя і т.д. Такі туристичні програми можуть включати інтелектуальні, фізичні або емоційні вправи, спрямовані на підвищення рівня самосвідомості та здоров'я. Психологічний туризм стає все популярнішим у сучасному світі, оскільки допомагає людям зосередитися на своєму психічному благополуччі та саморозвитку. Він може бути корисним для тих, хто шукає нові способи розуміння себе, пізнання своїх емоцій та здатності керувати ними.

PSY - туризм також може мати важливе значення для розвитку туристичної галузі в цілому. Він може привертати нових клієнтів, створювати ринкові можливості для нових продуктів і послуг, сприяти розвитку туристичних місць і інфраструктури. Таким чином, психологічний туризм має великий потенціал як для індивідуального розвитку людини, так і для розвитку туристичної галузі в цілому.

Зрозумілий за змістом, термін «Psy-туризм» може інтерпретуватися як напрямок туризму, як напрямок психологічної практики, і як певний симбіоз цих двох напрямків. При цьому залишаються не розкритими унікальність і специфіка психологічного туризму, його методологічні основи, механізми роботи, місце в психологічній практиці тощо.

Концепція психологічного туризму представляється як інтеграція теоретичних і практичних знань таких фундаментальних наук, як історія, культурологія, психологія, географія, біологія, екологія, і прикладних областей знання, таких як туризм і психологічна практика.

Психологічна складова концепції базується на таких напрямках, як екологічна психологія, духовна і трансперсональна психологія, етнопсихологія, ландшафтна психотерапія, арт-терапія, інтегративні

психотехнології та інші напрямки, що залежать від специфіки змісту психологічного туризму [7].

Більшість туристичних фірм дотримується визначення яке розглядає «Psy-туризм» як «особливий інноваційний вид туризму, що доповнює традиційний туристичний продукт професійним психологічним супроводом і дозволяє забезпечити не тільки фізичне відновлення організму людини, але й відновлення та / або розвиток її психологічних ресурсів» [3].

Обидва напрями визнають, що поєднання організованого відпочинку та професійної психотерапії може мати значний вплив на здоров'я та благополуччя людини. Вони розуміють, що відпочинок в природі та екстрим-активності можуть допомогти відновити психологічні та духовні резерви особистості. Перший напрям, пов'язаний з організованим відпочинком та професійною психотерапією, відноситься до класичної моделі терапії, де фахівці з психотерапії надають підтримку та допомогу людям у вирішенні їх проблем та покращенні їх життя. Цей підхід використовується в різних формах, таких як

- індивідуальна терапія,
- групова терапія,
- сімейна терапія тощо.

Другий напрям, пов'язаний з авторськими відновлювальними технологіями та екстрим-активностями, базується на ідеї, що активність в природному середовищі та екстрим-спорт можуть поліпшити фізичний та психічний стан людини. Цей підхід включає в себе такі види діяльності, як :

- підйом на гору,
- скелелазіння,
- рафтинг,
- сплав по річці,
- скандинавська ходьба тощо.

Він спирається на теорію, що природа та активність можуть надати людині внутрішню гармонію та підвищити психологічні резерви. Обидва напрями визнають важливість здорового способу життя, активного відпочинку та

підтримки психологічного благополуччя. Вони надають людям можливість відновити свої резерви та знайти гармонію, що дозволяє краще справлятися з різними викликами та стресами життя.

У рамках психологічного туризму особистість може зазнати великої кількості змін, які впливають на різні аспекти її життя. Наприклад, вона може змінити свою свідомість, отримати нові знання і вміння, розвинути свої творчість та інтелект, а також знайти внутрішню гармонію і спокій. Також психологічний туризм може сприяти відновленню етнічної, ландшафтно-географічної, культурної ідентичності людини. Подорожі до місць свого народження або предків, відвідування музеїв, архітектурних пам'яток і інших місць з історичним значенням можуть допомогти особистості краще розуміти свою культуру, традиції і коріння. Таким чином, психологічний туризм має потенціал для глибоких змін у біо-психо-соціо-духовній природі особистості, відкриття нових горизонтів самопізнання і саморозвитку, а також відновлення й розширення ідентичності.

При організації психологічних турів, актуальність представляє, вибір психотерапевтичної програми і технологій, виходячи з психологічних проблем клієнтів, частина яких може реалізуватися у вигляді потенційного запиту клієнта, а частина може перебувати в неусвідомлюваному для нього полі внутрішніх конфліктів.

Методологічної сутності психологічного туризму відповідають основні принципи гештальт-терапії - принцип концентрації на теперішньому, на противагу минулому і майбутньому, принцип активної участі клієнта в терапії, що виражається в безперервному пошуку нових психологічних виходів із проблеми та принцип комплексного розуміння людини в єдності психологічного та тілесного. Психологічний туризм може надати гештальт-терапії найкращі з реалізації цих принципів практично. Туризм як соціальна практика пропонує суб'єкту, в буквальному значенні, вихід із звичного для нього навколишнього середовища, встановлення нових кордонів контакту з навколишнім світом. Туризм пропонує переорганізацію індивідуального досвіду суб'єкта, залучення

до нових цінностей та смислів. Туризм ініціює нові гештальти, на зміну застарілим і гальмуючим розвиток особистості. Туризм стає суб'єктом організованого аксіопростору – частини соціального середовища, спеціально організованого для позитивної динаміки особистості

1.2. Історія розвитку PSY–туризму в світі

Туризм охоплює різноманітні види подорожей, включаючи туризм для відпочинку, культурний, екологічний, спортивний, медичний, діловий туризм та інші. Він передбачає відвідування нових місць, знайомство з місцевою культурою, традиціями і історією, а також активне проведення часу під час подорожі. Туризм має велике значення для економіки багатьох країн, оскільки сприяє розвитку готельного бізнесу, ресторанного господарства, транспорту, розважальної інфраструктури та інших секторів. Він також сприяє залученню іноземних інвестицій, стимулює збереження природних та культурних спадщини і сприяє міжнародному розумінню та співробітництву. Проте, туризм може мати й негативний вплив на навколишнє середовище. Масовий туризм може призводити до забруднення природних ресурсів, знищення екосистем і змін клімату. Він також може викликати проблеми з перевантаженням туристичних місць, зниженням якості життя місцевих жителів і культурної заміни. Тому для розвитку туризму необхідно забезпечувати сталість та враховувати екологічні, соціальні і культурні аспекти. Важливо розробляти екологічно чисті туристичні маршрути, підтримувати місцеву економіку та культуру, пропагувати екологічні підходи серед туристів і забезпечувати стаке використання природних ресурсів. Таким чином, туризм є важливою сферою діяльності, яка пропонує людям

можливість не тільки відпочити і розважитися, але й пізнавати світ, взаємодіяти з іншими культурами і сприяти сталому розвитку.

На рубежі XIX і XX ст. туризм є лише об'єктом наукових досліджень філософії та соціальних наук, а став складною економічною структурою, у розвитку якої виділяється період після Першої світової війни, і десятиліття після Другої світової війни. Це сприяло виникненню економіко-філософського підходу до розуміння туризму в системі розвитку суспільства.

Розвиток туризму в світі привів до створення в 1951 р. Європейської комісії з туризму (ЄТС) і Карибської організації по туризму (СТО), а в 1957 р. - Азіатсько-Тихоокеанської асоціації з туризму (ПАТА). На міжнародному рівні в 1975 р. створено Всесвітню туристичну організацію (ВТО), що представляє собою неурядове агентство, яке збирає і публікує дані про туризм, забезпечує технічну допомогу і організацію конференцій, підтримує програми навчання фахівців для туризму. У 1997 р. Україна стала дійсним членом ВТО, а у вересні 1999 р. на 13-й Генеральній асамблеї СОР у м. Сантьяго (Чилі) обрано до керівного органу СОР - Виконавча рада.

Туризмом в Україні на урядовому рівні займається Міністерство культури і туризму України, якому підпорядковується Державна служба туризму і курортів, а також Державна служба охорони культурної спадщини. В Автономній республіці Крим туризм підпорядкований Міністерству курортів і туризму, а в областях є відповідні підрозділи у складі державних адміністрацій. Найчастіше - це відділи з питань туризму і курортів.

Урбанізація справді впливає на розвиток туризму, оскільки міському населенню потрібно експериментувати з відпочинком і протистояти стресовим ситуаціям повсякденного міського життя. Туризм надає можливість з'їхатися до природних районів або інших країн, де люди можуть відновити свою душевну рівновагу, знайти спокій та контакт з природою і іншими людьми. Сучасні туристичні програми та сервіси сприяють здійсненню цього, пропонуючи різноманітні види активного та релаксуючого відпочинку. Відпочинок на природі, екотуризм, подорожі до сільських місцевостей або до екзотичних країн

- усе це надає можливість відсунутися від міського середовища і зануритися в природу, де можна насолодитися тишею, свіжим повітрям та призабутими пейзажами. Крім того, туризм також дає змогу відвідувати культурні місця, музеї, архітектурні пам'ятки, відновлюючи зв'язок з історією та традиціями. Таким чином, урбанізація, спонукає людей до пошуку нових способів відпочинку та контактів з природою та іншими людьми. Туризм надає змогу людям знайти відповідь на свої потреби у душевній рівновазі та зберегти здоров'я в сучасному міському середовищі.

У 1950-1990 рр. в західноєвропейських країнах відбулися істотні зрушення: трансформація суспільної свідомості призвела до змін в системі духовних цінностей споживача.

У цей період відбулися такі зрушення:

1. Зміна пріоритетів: Західноєвропейські суспільства перейшли від акценту на матеріальні цінності до більшого визнання значення статусу, самореалізації, освіти, культури та екології. Люди все більше стали цінувати якість життя, піклуватися про своє здоров'я та навколишнє середовище.

2. Розширення діапазону цінностей: Поняття "духовні цінності" було розширене, включаючи такі аспекти як гендерна рівність, багатоманітність індивідуальних і сексуальних ідентичностей, права людини та соціальна справедливість.

3. Зростання інтересу до культури і освіти: Суспільства стали більш освіченими та глибше зацікавленими в культурі, мистецтві, музиці та інших формах розвитку людського духу. Це призвело до зростання культурного різноманіття, стимулюючи розвиток креативності та інновацій.

4. Зміна відношення до вільного часу: Вільний час вже не сприймався як тільки час для відпочинку та розваг. Він почав розглядатися як час для саморозвитку, самореалізації та духовного збагачення. Люди стали активно використовувати свій вільний час для занять спортом, подорожей, навчання та виконання самовиражних діяльностей.

Узагальнюючи, трансформація суспільної свідомості полягає у переосмисленні та переоцінці суспільних цінностей, що відображаються в пріоритетах та відношенні до різних аспектів життя. Цей процес сприяє створенню більш гармонійного та розвинутого суспільства.

Також відбулася зміна в теоретичній концепції вільного часу. Розрізняють три фази розвитку концепції вільного часу:

Таблиця 1.1

Три фази розвитку концепції вільного часу

Роки	Опис
50-і рр	Домінувала орієнтація на вільний час як засіб відновлення фізичних сил
60 - 70-і рр	Вільний час використовується на споживання матеріальних благ, які забезпечує зростаючий добробут суспільства, тобто вільний час витрачався на придбання нерухомості, товарів тривалого користування, предметів розкоші
80-і рр	Явною стає тенденція до використання вільного часу з метою отримання задоволення. Споживання матеріальних благ стає не самоціллю, а засобом насолоди життям.

У цьому контексті розвитку психології вільного часу змінилися роль і місце туризму в структурі потреб суспільства. З привілеїв обраний туризм остаточно стає нагальною життєвою потребою більшості. Змінюється характер туристських потреб. Від примітивних - до більш піднесених, від засобу відновлення робочої сили - до способу реалізації людиною своїх індивідуальних здібностей та задоволення інтелектуальних запитів.[1]

Останнім часом починають з'являтися нетрадиційні напрямки туристичної діяльності (сільський (зелений, агротуризм, екотуризм, кінний), екстремальний (пригодницький, рафтинг, дайвінг, сноубординг, фрірайд,

вейкбордінг, польоти на повітряних кулях і дельтапланах, джайлоо-туризм), культурний, науковий, ностальгічний (етнічний), соціополітичний, космічний, промисловий), що намагаються задовольнити нові потреби клієнтів-туристів новими туристичними продуктами. Одним з таких диверсифікованих напрямків стає «Psy-туризм», який є доволі новим напрямком, як в Україні, так і в світі, що охоплює все більше число суб'єктів і територій.

Щодня мешканець великого міста стикається з «агресивним» впливом зовнішнього середовища: насичений інформаційний потік, індустріалізація, високий ступінь вуличного шуму і вібрації тощо. Крім того психологи визначають однотипність та сірість інфраструктури, як новий і доволі суттєвий фактор впливу на емоційно-психологічний стан людини. Найчастіше, як метод захисту від впливу таких чинників, люди використовують психологічний прийом фільтрації та уникнення глибокого «зв'язку» з певною другорядною інформацією. Такий підхід призводить до зайвого абстрагування, що має такі негативні наслідки, як виникнення певних захисних механізмів, які характеризуються замкнутістю і відчуженістю, що призводять до емоційної ригідності, обмеження кількості соціальних контактів і появи хронічного почуття самотності. Люди набагато частіше і швидше відчувають виснаження, втому і пригніченість та втрачають енергетичні ресурси. У сенсі вирішення таких проблем, туризм несе в собі психотерапевтичну цінність, забезпечуючи можливість тимчасової зміни зовнішнього середовища і професійної допомоги для стабілізації внутрішнього.

На сьогоднішній день існує великий спектр видів туризму в залежності від цілей і мотивації туристів (рекреаційний, з метою фізичної реабілітації, культурний, головним завданням якого є розширення культурного світогляду, спортивний тощо). Але умови навколишнього природного середовища активно застосовуються також і з метою відновлення ресурсів, зміни поглядів та подолання стресових станів. Цей фактор обумовлює виникнення і активне поширення в психологічній практиці нового виду туризму – психологічного [4]

Психологічний напрям в туризмі є досить поширеним у багатьох країнах світу і часто трактується як тревел-терапія чи езо-туризм. Тревел-терапія займається використанням подорожей як засобу підвищення самопізнання, самовдосконалення та психологічного зцілення. Тревел-терапія орієнтована на розвиток самоусвідомленості та психологічної гармонії через подорожі. Тревел-терапія займається використанням подорожей як засобу підвищення самопізнання, самовдосконалення та психологічного зцілення. Це може включати подорожі до екологічних зон, національних парків, місць сили або культурних центрів. Езо-туризм полегшує відновлення емоційного стану, релаксацію та пошук сенсу життя через контакт з природою та вивченням нових культур.

Історія розвитку психологічного туризму розпочалася у 19 столітті, коли розуміння важливості психічного здоров'я почало набувати широкого визнання. Психологічний туризм став популярним у курорти, спеціалізовані на лікуванні психічних захворювань, таких як санаторії для лікування нервової системи та психічних розладів. У 20 столітті психологічний туризм почав розвиватися швидкими темпами. З'явилися нові методи лікування, такі як музикотерапія, художня терапія та тваринотерапія. Це стимулювало польший розвиток психологічного туризму, оскільки багато людей почали цінувати можливість поєднати відпочинок з поліпшенням свого психічного стану. З поширенням інформаційних технологій психологічний туризм став доступнішим для більш широкого кола людей. З'явилися спеціалізовані сайти та додатки, які надають інформацію про курорти та програми, пов'язані з психологічним туризмом. Це дозволяє людям легко знайти та забронювати тур, що відповідає їхнім потребам. Сьогодні психологічний туризм є популярним варіантом відпочинку для людей, які прагнуть покращити своє психічне здоров'я. Він широко використовується в реабілітаційних центрах, центрах для лікування стресу та інших установах, спеціалізованих на збереженні та поліпшенні психічного благополуччя. Крім того, психологічний туризм може включати в себе такі види активності, як медитація, йога та релаксаційні практики.

Питання інновацій у туризмі та диверсифікації туристичної діяльності розглядалися у дослідженнях В.Ф. Данильчука, О.П. Юр'єва, Ф.Є. Поклонського; роль туризму у задоволенні різноманітних фізичних та духовних потреб людей, їх всебічного розвитку та самоактуалізації висвітлювалася у роботах А.А. Жигуліна, В.І. Якименко та Т.І. Крюкової та інших. Проте переліченими авторами психологічний туризм не розглядався достатньою мірою як відокремлений напрямок туризму.

Вперше наукове обґрунтування такого напрямку, як «Psy-туризм» в своїх дослідження привела Л.Г.Буряк. Починаючи з 2006 р., згадки про практику проведення психологічних турів психологічними центрами та туристичними підприємствами є на сайтах низки підприємств та організацій у глобальній мережі «Інтернет». Дослідження психологічного туризму спостерігається в працях таких науковців, як: А.І. Мітракова і І.П. Подмаркова.[5]

1.3. Передумови розвитку PSY–туризму в Україні

Туристична сфера не є сталою, її розвиток залежить від багатьох факторів: економічних, соціальних, політичних... Минулі 10-15 років стали для України періодом непростих випробувань. Політична та економічна нестабільність запустили надскладні процеси всередині країни. Економічна криза 2008 року, Революція гідності, АТО на Сході країни, пандемія коронавірусу; війна - вплинули на життя кожного жителя України. Ці події підняли в суспільстві в цілому та в кожній людині зокрема чимало різних переживань, часто складних та негативних. Підвищився загальний рівень тривоги, відбулася переоцінка цінностей, планів, страхів, стало складніше обробляти інформацію, у багатьох

почались проблеми з концентрацією уваги. З кожною подією виявлялося більше людей, які б прагнули відволіктися від суворої реальності, відпочити, перезавантажитись та наповнитись ресурсами.

Дослідження, проведене Opodo, одним із провідних європейських туристичних онлайн-агенцій, було присвячене феномену, відомому як тревел-терапія, тобто позитивному впливу щорічної відпустки на психічне здоров'я людини.

У дослідженні, яке проводилося у кількох європейських країнах, взяли участь 10 000 респондентів, і його результати нагадують, що подорожі – це справжній каталізатор щастя.

Понад 90 відсотків опитаних розглядають подорожі як джерело добробуту. Особливо відпочинок важливий для португальців та італійців (98%), за ними одразу йдуть іспанці (97%). Французи на четвертому місці (96%), випереджаючи шведів (95%) та німців (93%).

Яким, як вважають респонденти, має бути відпочинок мрії? Більшість погодилась із тим, що простий релакс на шезлонзі і ніяких активностей – це найкраще для психічного здоров'я. Але були й ті, хто був за огляд пам'яток та читання.

Результати показують, що переваги відпочинку виходять за межі простого фізичного розслаблення. Вони відіграють ключову роль у покращенні нашого загального психічного здоров'я та емоційного стану.

В довоєнний період в Україні спостерігався високий відсоток компаній, які відхилялися від традиційних послуг PSY-туризму – замість висококваліфікованої психологічної допомоги, компанії пропонували релігійні, медитаційні практики маловідомих, або нових філософських шкіл, або спеціалістів з йоги, дихальної гімнастики тощо.

В останні роки в Україні розвивається така форма психологічного туризму, як психологічні фестивалі, що проводяться в різних містах України:

1) Тавале-фестиваль (Харків, раз на рік). Є першим і найбільшим в Україні фестивалем психології і духовних практик.

Пропонована програма:

- «дегустація» всіх напрямів та методів психології, спрямованих на розкриття ресурсів, розвиток нових стратегій та здібностей.
- найбільший вибір тренінгів та майстер-класів з усіх напрямків психології з найгостріших людських питань.
- 1500 цікавих семінарів, 400 спікерів з 15 країн світу.
- творчі лабораторії живопису, інсталяції, екшн, хенд-мейд; фаєр-шоу, барабани, музичні джеми, психологічний театр плейбек.
- АРТ-практики (психологічні театри, Акторська майстерність, Танці народів світу, Мапет-ляльки, Плетіння мандал, Плетіння ловців снів, Етнічна музика, Імпровізація, Ярмарок хенд-мейд, Перфоманси, Поезія, Живопис)
- Духовні практики з різних етнічних традицій (буддійські, шаманські, даоські, зороастрійські, слов'янські, китайські, майянські, суфійські, тайські, гавайські, японські практики. Астрологія, тета-хілінг, йога, руни, таро, рейки, цілительство, динамічна медитація ОШО, тантру)
- Фізичний розвиток (йога, флай-йога, акробалансінг, гімнастики, стретчинг, зумба, цигун, тайцзицюань, скандинавська ходьба, масажі)
- Метафоричні асоціативні карти, Діагностичні психологічні ігри, Стратегічні, прогностичні психологічні ігри.

2) Міжнародний фестиваль розвитку та позитивної творчості «Казкове місто» (Київ, кілька разів на рік)

Це міжнародний фестиваль, що отримав визнання в багатьох країнах світах. Захід проводився з метою об'єднання людей. На фестивалі демонстрували нові напрямки творчості, а також проводили уроки свободи, гармонії і краси, тренінги та майстер-класи досвідчених майстрів; різні семінари та заняття з розвитку людини; розваги та ігри для всієї родини; виступи музикантів. Фестиваль «Казкове місто» – це місце, де для багатьох людей надається чудова можливість знайти себе і сенс свого існування, а також можливість продовження свого гармонійного розвитку. Це місце, де всі можуть

навчитися спілкуванню і творчості, пізнати таємниці здорового і позитивного способу життя.

3) Фестиваль практичної психології та тренінгових програм «Альфа-фест» (Київ)

Цілі фестивалю:

- Інформування та розповсюдження знань щодо напрямків і методів сучасної психології та психотерапії. Можливість ознайомитися з безліччю шляхів гармонізації особистості та відносин зі світом.

- Обмін інформацією та досвідом між фахівцями, що працюють у різних галузях, парадигмах, напрямках психології та психотерапії.

- Демонстрації, презентації, інформування представників комерційних структур щодо можливостей підвищення ефективності діяльності їхніх компаній за допомогою застосування тренінгових методик. Глибше ознайомлення з різноманітними тренінговими методиками та організаціями надає можливість інтенсифікувати взаємовигідну співпрацю між споживачами (комерційними структурами) та постачальниками послуг (тренінговими командами).

4) Фестиваль психології і розвитку VITA-fest (Одеса, двічі на рік). Починаючи з 2010 р тематика фестивалю: саморозвиток, особистісний зріст, психологія, коучинг, жіночі і чоловічі практики, здоров'я, творчість, танці, ігри, розваги, кар'єра і бізнес-тренінги;

5) Міжнародний фестиваль розвитку особистості «Життя як диво» (Луганськ) 2010 року фестиваль був заснований і проходив чотири роки поспіль кожного літа в Луганську, у 2014-му переїхав до Києва, а у 2015-му фестиваль відбувався в Івано-Франківську, Херсоні та Києві. Темі фестивалю:

- Стосунки чоловіка і жінки;
- Розвиток і виховання дітей;
- Бізнес-тренінги (управління грошима, тайм-менеджмент, планування);

- Розвиваючі психологічні ігри;

- Творчі майстер-класи.

б) Фестиваль практичної психології на Світязі (Рівне-Луцьк)

Фестиваль спрямований на розвиток інноваційних технологій у сфері психології та психотерапії, формування особистих і професійних якостей, освоєння нових технологій та методів психологічних практик, розкриття психологічного потенціалу особистості, самопізнання.

На фестивалі були презентовані авторські тренінги, майстер-класи, ворк-шопи провідних спеціалістів у сфері сучасної психології та психотерапії.

У рамках фестивалю відбувалися: тренінги, майстер-класи, ворк-шопи – з метою ознайомлення різних напрямків сучасної психології та психотерапії, особистого та професійного розвитку учасників, удосконалення та набуття знань у сфері практичної психології, встановлення ділових та дружніх контактів, обміну досвідом.[6]

В Україні психологічний туризм є відносно новим напрямом. Найбільший його розвиток розпочався з 2014 року, тобто від початку проведення бойових дій в східних областях України. Саме в цей період постала гостра необхідність у відновленні не лише фізичного, але і психологічного стану учасників АТО. Та не завжди можливо провести всі необхідні відновлюючі психологічні заходи в умовах кабінетного простору. Тому все більше психологів почали експериментувати і проводити заходи з учасниками АТО на відкритому повітрі та в цікавих місцях, а також створювати реабілітаційні центри. Деякі туристичні фірми почали залучати психологів при організації та проведенні турів. Це і стало початком розвитку психологічного туризму.

Одним з перших реабілітаційних центрів, який почав надавати психологічну підтримку учасникам АТО, став проект у місті Харків. Цей центр пропонує різноманітні програми реабілітації, включаючи психологічну підтримку, медитацію, художню терапію та спортивні тренування. Також все більше туристичних фірм співпрацюють з психологами для організації психологічно-реабілітаційних турів. Ці тури можуть включати в себе відвідування мальовничих природних місць, культурних пам'яток, спа-центрів, а

також проведення психологічних сесій та тренінгів. Психологічний туризм також стає популярним серед іноземних туристів, які зацікавлені в покращенні свого психологічного стану та саморозвитку. Україна, з її багатою культурною спадщиною, природними красотами та специфічною атмосферою, може бути привабливим місцем для психологічної подорожі. Психологічний туризм має позитивний вплив на психологічний стан людей, допомагає їм зняти стрес, покращити самопочуття, знайти нові джерела натхнення та зрозуміти себе краще. Він також сприяє популяризації психологічних практик у суспільстві та надає можливість психологам розвивати нові форми роботи з клієнтами. Таким чином, розвиток психологічного туризму в Україні є важливим напрямом для підтримки фізичного та психологічного благополуччя людей. Він відкриває нові можливості для розвитку психологічної та туристичної сфери країни.

Одним з перших на півдні України, послуги з психологічного туризму, почав надавати Центр психології і подорожей (м. Одеса), що пропонує, зокрема, релакс-тури, емоційні тури, евідмотерапію (терапію щастям), різноманітні тематичні тури.[6]

Вплив війни на індустрію туризму є важливим, так, як має теоретичне і практичне значення. Конфлікти та війни мають значні економічні, соціальні, культурні, ментальні, психологічні наслідки, які можуть негативно вплинути на індустрію туризму, економічні показники, соціальний розвиток та ін.

Теоретичні основи для дослідження впливу війни на розвиток туристичної діяльності в Україні можна охарактеризувати певними позиціями. Однією з ключових теоретичних позицій є економічна складова, яка розглядає вплив війни на економіку регіону. Ця складова підкреслює потенційні економічні втрати, які можуть виникнути в результаті конфлікту, включаючи зниження доходів від туризму, втрату робочих місць, пошкодження інфраструктури та ін. Інша теоретична складова, яка має відношення до дослідження, це складова соціальної психології, яка розглядає вплив конфлікту на сприйняття та ставлення туристів до місця призначення. Теорії соціальної психології припускають, що негативне сприйняття та стереотипи можуть розвинути після конфлікту, що може ще

більше посилити негативний вплив конфлікту на індустрію туризму. Ця складова підкреслює важливість сприяння місця призначення та подолання негативних стереотипів у період післявоєнного стану.

Сучасна нестабільна військова ситуація на сході України кардинально змінила життя суспільства за останні 9 років. Війна внесла свої корективи у всі сфери життя населення. І якщо економіка досить сильно постраждала у зв'язку з тимчасово окупованими територіями у Донецькій, Луганській, Харківській, Запорізькій, Херсонській областях, то сфера туризму вийшла на зовсім інший, незвичний для України рівень.

Проблему психологічного напрямку туризму в Україні почали вивчати зовсім недавно. Серед українських дослідників можна назвати таких як Гуцуляк Н. та Чабан М. Більш ґрунтовно цей напрям досліджували іноземні науковці, а саме: Алієва В., Буряк Л., Вілліаміра М., Вірді Р., Дьяченко М., Дугельна Т., Дункер К., Ланберг О., Малкіна-Пих І., Манілова І., Паталкова М., Столярчук Є., Тріані А. Методи визначення психологічного стану та відновлення учасників АТО змістовно обґрунтували Буковська О., Циганенко Г. та Яковенко С.[12]

Висновки до 1 розділу

«Psy-туризм» – це вид відпочинку, коли під час подорожі клієнта супроводжує практикуючий психолог або група психологів-організаторів, які забезпечують програму подорожі.

Психологічний туризм стає все популярнішим у сучасному світі, оскільки допомагає людям зосередитися на своєму психічному благополуччі та саморозвитку. Він може бути корисним для тих, хто шукає нові способи розуміння себе, пізнання своїх емоцій та здатності керувати ними.

Цей підхід використовується в різних формах, таких як:

-індивідуальна терапія,

- групова терапія,
- сімейна терапія тощо.

При організації психологічних турів, актуальність представляє, вибір психотерапевтичних програм і технологій, виходячи з психологічних проблем клієнтів, частина яких може реалізуватися у вигляді потенційного запиту клієнта, а частина може перебувати в неусвідомлюваному для нього полі внутрішніх конфліктів.

Методологічної сутності психологічного туризму відповідають основні принципи гештальт-терапії - принцип концентрації на теперішньому, на протизагу минулому і майбутньому, принцип активної участі клієнта в терапії, що виражається в безперервному пошуку нових психологічних виходів із проблеми та принцип комплексного розуміння людини в єдності психологічного та тілесного.

«Psy-туризм» є доволі новим напрямком, як в Україні, так і в світі, що охоплює все більше число суб'єктів і територій. Умови навколишнього природного середовища активно застосовуються також і з метою відновлення ресурсів, зміни поглядів та подолання стресових станів. Цей фактор обумовлює виникнення і активне поширення в психологічній практиці нового виду туризму – психологічного.

Історія розвитку психологічного туризму розпочалася у 19 столітті. У 20 столітті психологічний туризм почав розвиватися швидкими темпами. З поширенням інформаційних технологій психологічний туризм став доступнішим та популярнішим.

В довоєнний період в Україні розвивається така форма психологічного туризму, як психологічні фестивалі. З початком бойових дій пси-туризм активно застосовують у сфері реабілітації та відновлення.

РОЗДІЛ 2

Аналіз сучасного стану розвитку психологічного туризму в Україні

2.1. Використання психологічного напрямку в туризмі для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців та ветеранів АТО за період 2014-2022 рр

Професійна діяльність військовослужбовців під час ведення воєнних дій може спричиняти формування психічних патологій через різноманітні фактори. Деякі з цих факторів включають:

1. Потреба вижити в обстановці смертей і руйнувань: ситуація постійної загрози для життя та потреба уникнути небезпеки можуть створювати значне психологічне навантаження на військовослужбовців.

2. Почуття провини перед загиблими: відповідальність за життя та безпеку інших може викликати почуття провини, особливо у випадку втрат людей під час бойових дій.

3. Негативні враження: свідectво травматичних подій, насильства і знищення може залишити негативний вплив на психічне здоров'я військових.

4. Морально-психологічна невідповідність: відсутність достатньої підготовки до психологічних аспектів ведення воєнних дій може ускладнити адаптацію до стресових ситуацій.

5. Невизначеність і дефіцит інформації: нещодавні переподготовки та недостатність достовірної інформації про поточну ситуацію можуть спричинити збентеженість та стрес для військовослужбовців.

6. Порушення режимів сну, відпочинку та харчування: обмежений час для сну, відпочинку та неналежне харчування можуть призвести до загальної фізичної та психологічної дезорганізації.

7. Хвороби, травми і поранення: фізичні пошкодження можуть викликати психологічні стресори, які додаються до вже існуючого психологічного напруження військовослужбовців.

8. Відсутність колишнього досвіду та знань щодо адекватних реакцій: брати участь у бойових діях може бути новою ситуацією для багатьох військовослужбовців, що ускладнює їх здатність реагувати на стрес.

Професійна реакція на стрес є важливою складовою військової служби. Під час бойових дій, до 75% військовослужбовців можуть відчувати короточасні психологічні стресові реакції, які можуть супроводжуватися тимчасовою втратою боєздатності.

Заходи з підтримки психологічного здоров'я та допомога військовослужбовцям можуть включати професійну психологічну підтримку, тренінги застосування методів стресового керування та консультування колегами та висококваліфікованими фахівцями. Важливо забезпечувати належний догляд за психологічним здоров'ям військовослужбовців, щоб вони змогли ефективно функціонувати під час бойових умов та після них.

Враховуючи вищезгадане, надання психологічної допомоги військовослужбовцям є надзвичайно важливим у пріоритеті, разом із фізичною реабілітацією. Военні конфлікти можуть спричиняти серйозні травми не лише фізично, але й психологічно. Порушення психічної рівноваги може мати серйозні наслідки для життя та благополуччя військових працівників.

Отримання військовослужбовцями психологічної підтримки, допомоги у подоланні посттравматичного стресового розладу, а також інших психологічних проблем, може сприяти їх швидкому і повному одужанню. При цьому важливо використовувати науково обґрунтовані підходи та техніки, які довели свою ефективність у роботі з ветеранами та тими, хто пережив травматичні ситуації.

Порушення психічної рівноваги не тільки завдає шкоди здоров'ю людей, але у ряді випадків вимагає значного часу на реабілітацію. Досить відзначити, що відновлення психофізіологічних функцій у військовослужбовців, які отримали бойові поранення в Афганістані, закінчувалося тільки через 2-3 місяці

після виписки зі шпиталів, тих, хто був свідком загибелі своїх товаришів і сам «дивом залишився живий» відновлювались через 3-5 років.

Військові, що повернулися з АТО, часто стикаються з відсутністю громадської вдячності за чесно виконаний військовий обов'язок. Вони істотно відрізняються від людей з мирних територій. У них зовсім інша система моральних цінностей, інший рівень духовного розвитку, при якому загострюються інтуїтивні відчуття нещирості відносин, фальші, корисливих спрямувань у ставленні до них.

Психологічна реабілітація є системою заходів, спрямованих на відновлення порушених психологічних функцій і станів після психічної травми. Метою психологічної реабілітації є надання допомоги особам, які отримали психічну травму, у відновленні їх особистого і соціального статусу, а також оптимального психічного здоров'я. Військовослужбовці можуть скористатися психологічною реабілітацією для повернення до нормального функціонування та продовження своєї професійної діяльності у мирний час.

Психологічний туризм вченими розглядається як «технологія відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особистості людини, створюючи, тим самим, сильну, здорову, цілеспрямовану, непідвласну обставинам людину» [7].

Подмаркова І.П. розглядає психологічний туризм як «особливий інноваційний вид туризму, що доповнює традиційний турпродукт професійним психологічним супроводом і дозволяє забезпечити не тільки фізичне відновлення організму людини, але й відновлення та / або розвиток її психологічних ресурсів».

Події в зоні АТО мали серйозний вплив на психіку учасників бойових дій. Цей вплив проявлявся різними способами, як зовнішньо, так і внутрішньо. Зовнішні наслідки включали травми, стрес, втому та інші фізичні й емоційні проблеми. У свою чергу, внутрішні наслідки виявлялися у виникненні

тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем.

За статистикою, в першому бою всі бійці отримують психологічну травму. Ці психологічні переживання проходять за кілька годин або діб. Що стосується психічних захворювань, то статистика свідчить, що це 10-20% від загальної кількості учасників бойових дій у війні. В даному випадку бойові дії були локальними, то варто додати ще плюс 10%. І це вже колосальна травма.[8]

Так, реабілітація військових після служби у зоні бойових дій є критично важливою. Вона має на меті допомогти воякам повернутися до нормального життя після випробувань, які вони зазнали. Реабілітаційні програми включають фізичну терапію, психологічну підтримку, консультування та професійну підготовку. Ці заходи допомагають зменшити стресові реакції, розвивати здатності до самообслуговування, навчати новим навичкам та покращувати якість життя ветеранів. Організації, що спеціалізуються на реабілітації військових, надають важливу допомогу у відновленні їхнього фізичного та психологічного стану. Однак, важливо, щоб уряд і суспільство також визнавали необхідність підтримки та інтеграції ветеранів у повсякденне життя, щоб запобігти соціальній відчуженості та іншим проблемам.

При визначенні психоемоційного стану військовослужбовців варто враховувати ряд чинників, які впливають на стан здоров'я. Безпосереднім учасникам бойових дій притаманні такі чинники:

- розуміння загрози для життя;
- стрес пов'язаний з вибухами;
- смерть товаришів;
- відчуття невизначеності і хаосу;
- необхідність вбивати;
- некомфортні умови життя та кліматичні умови.

О.О. Буковська визначила, що 58% військових, які повернулися з АТО, мають психічні розлади. До них належать кошмарні сновидіння, відчуття несправедливості і провини за те, що інші загинули. За її

спостереженнями у бійців з'явилися неадекватні реакції під час появи гучних звуків або тихої ходи, нервозність, відчай і наявність флешбеків – повернення до минулих емоцій [9]. Г.В. Циганенко стверджує, що такі переживання є дуже реалістичними. У бійців може складатися враження, що вони знову перебувають на війні.

Для виявлення психічних розладів в учасників бойових дій було проведено опитування серед демобілізованих військовослужбовців м. Івано-Франківськ. В дослідженні взяло участь 45 опитаних.

Таким чином, рівень задоволеності собою та психічним станом учасників АТО визначали за допомогою методики «ОСАДА» С. І. Яковенка [10]. Оцінка соціально-психологічних характеристик демобілізованих військових здійснювалася за допомогою методики «АДАПТИВНІСТЬ-200», яка була спрямована також на визначення поведінкової регуляції, суїцидальних ризиків, комунікативного потенціалу та психоемоційної нормативності.

Аналіз отриманих даних дає зрозуміти, що в більшості учасників бойових дій адаптація пройшла успішно. Це більшою мірою залежить від того, що військовослужбовці повернулися до мирного життя, зорієнтувалися в професійному середовищі та встановили правильні міжособистісні контакти. Було визначено досить великої кількості опитаних респондентів, а саме у 16% наявні ознаки психоемоційної нестійкості. А це заважає трудовій діяльності і впливає на поведінку людей у напруженій або стресовій ситуації. У 12% спостерігається важка адаптація до звичайних умов життя. 12% опитаних неадекватно реагують на критику і неправильно будують міжособистісні зв'язки; 4% військових, маючи неправильну самооцінку, важко розвивають соціальні контакти і мають хворобливе ставлення до критики. Ще 4% постійно відчувають напруженість у спілкуванні з іншими людьми, вони не готові йти на контакт, їм складно адаптуватися у соціумі. У 76% опитаних респондентів абсолютно відсутні суїцидальні схильності і їх думки націлені на позитив. У 20% можуть виникати суїцидальні думки через непорозуміння серед оточуючих та 4% цілком схильні до суїциду і готові діяти в цьому напрямку.

Існує ряд показників, які виражають необхідність у психологічній реабілітації. А саме:

- реакція інтенсивного страху та безпорадності в результаті наявності реальної напруженої події;
- поранення чи каліцтво;
- ефекти раптового пожвавлення психотравми у стані алкогольної інтоксикації чи в сонному стані;
- труднощі з засинанням, поганий сон чи раннє пробудження;
- зловживання алкоголем та наркотиками;
- суїцидальні наміри;
- головний біль, м'язове напруження, стомлюваність, розлади шлунково кишкового тракту, запаморочення, біль у серці;
- уникнення соціальних контактів;
- дистанціювання від близьких та рідних людей;
- підвищена дратівливість та агресія;
- немотивовані спалахи гніву;
- професійна та особистісна деградація

Ці порушення зазвичай спостерігаються протягом місяця після перебування у зоні бойових дій і потребують негайної допомоги психолога.[8]

Так, спеціальні програми комплексної реабілітації військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях, є дуже важливими. Ці програми зазвичай включають в себе психологічну допомогу і підтримку, що сприяють відновленню психічного стану і адаптації до цивільного життя після військової служби. Вони також можуть включати заходи соціального захисту, такі як забезпечення працевлаштування, навчання або підтримка у важких життєвих ситуаціях. Однак, для ефективності цих програм необхідно координувати роботу між психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, а також забезпечити достатній фінансовий ресурс для здійснення всіх необхідних заходів. Ефективною допомогою є проведення психологічних турів з використанням різноманітних методик.

Основною метою даного виду відпочинку є набуття внутрішньої гармонії і психологічної цілісності, прийняття себе, наповнення життя свідомістю, гармонізація відносин зі світом за допомогою спеціально організованої психологічної допомоги, тренінгів та занять.

У програму психологічного туризму часто входять:

- Медитація: знижує рівень напруги і занепокоєння, сприяє розслабленню, допомагає справлятися зі стресами і бути в гармонії з собою.
- Консультації: є можливість отримати консультацію психолога на хвилюючі теми, але потрібно уточнити, скільки часу за програмою відведено на це. Саме занурення в нове середовище і в команду однодумців сприяє опрацюванню актуальних питань і пошуку відповідей.
- Навчання: отримання цікавої інформації про країну, в якій подорожуєте, а також пізнання себе, навчання адаптуватися до нових умов та в іншій культурі, долати «мовний бар'єр».

У подорожі багато людей знаходять необхідний їм час і простір самостійності та відповідальності, подорож стає побудником і джерелом самореалізації, допомагає зрозуміти себе та іншого: подорож – хороший спосіб з'ясувати. Новий досвід збагачує людину, розширює її розуміння світу, дає можливість реалізувати і сформулювати фантазії і мрії.

Одним з найцікавіших аспектів психологічного туризму є формат "open-air" терапії, де людина може насолоджуватися природою і культурою в повній мірі. Подорожі по "світовим місцям сили" дозволяють відчувати енергію і магію місць, які вважаються особливими з точки зору духовності.

Ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія - це лише кілька прикладів психологічних напрямків, які активно використовуються в психологічному туризмі.

Фототерапія - це форма терапії, яка використовує фотографію, зображення та процесів, пов'язаних з ними, для покращення психологічного благополуччя й

самопізнання особи. Основний зміст фототерапії полягає в насолоді та розумінні туристом фотографічних образів, а також їхньому обговоренні й використанні у творчій діяльності. Фототерапія може включати різноманітні методи, такі як використання фотографій для самовираження, створення колажів, альбомів або фотоісторій. Зображення можуть служити як засіб вираження емоцій, переживань та думок, які можуть бути важко висловити словами. Використання фотографій також може допомогти особі побачити розмірну картину своєї ситуації, відкрити нові перспективи й розвинути пізнавальні навички. Фототерапія може бути використана в контексті індивідуальної терапії, групових сесій або робочих майстерень, де люди можуть обговорювати свої фотографії й досліджувати їхній сенс за допомогою підтримки фахівців або одного одним. Загалом, фототерапія надає можливість розкрити творчий потенціал, сприяє самопізнанню, розвитку емоційної інтелігенції й психологічній зціленості. Це цікавий та інноваційний підхід до терапевтичної практики, який може мати корисний вплив на людей, які шукають засоби вираження та експлорації своїх внутрішніх переживань. Це може бути складання історій, казок, притч, застосування додаткових образотворчих технік і прийомів (малювання, створення колажів, інсталяція готових знімків, виготовлення з фотографій фігур і подальша гра з ними, сценічна вистава і робота з костюмами та гримом, рух, танець, художні описи та інше)

Евдемотерапія, відома також як терапія щастям, є комплексним авторським методом, розробленим для розкриття вищого потенціалу особистості та досягнення цілісної єдності і гармонії душі, духа й тіла. Цей метод базується на розумінні важливості психологічного благополуччя та впливу його на загальний стан людини. Евдемотерапія включає в себе різноманітні підходи, такі як психотерапія, медитація, фізична активність, релаксаційні техніки та інші методи, спрямовані на досягнення гармонії в різних аспектах життя людини. Цей метод може допомогти відновити емоційну рівновагу, знизити рівень стресу, підвищити самосвідомість та зосередженість, а також розвинути особистісний

ріст і самовдосконалення. Він сприяє розкриттю потенціалу людини, розвитку її талантів і здібностей, а також покращенню загального благополуччя.

У перелік практик евдемотерапії входять:

1. Обрядові тури – театралізоване відтворення різних обрядів і традицій
2. Святкові постановочні тури - барвіста інсценування свят
3. Чарівні тури
4. Тури «Перевтілення» - особливий ексклюзив, що полягає в сценарному перевтілення в будь-який образ і в зануренні в будь-яку епоху за допомогою спеціальних декорацій, костюмів, антуражу і постановки.
5. Спеціалізовані тематичні тури щастя на різноманітні теми.

Ландшафтна терапія перегукується з китайським мистецтвом Фен-Шуй в пошуку гармонії та розуміння себе і світу. В даний час за кордоном використовується два близьких за змістом поняття: «outdoor-therapy» і «wilderness-therapy», які можна перевести як терапія дикою природою або терапія природним середовищем

Ще однією формою цього виду туризму є психологічний езо-туризм. Це новий напрямок, що виник на стику психології і туризму. Іншими словами, це захоплюючий туристичний похід в «місця сили» поєднаний з психологічними тренінгами (гештальт, психоаналіз, юнгіанство, трансперсональний підхід) та традиційними практиками йогів та індіанських шаманів.

Так, психологічний туризм є одним з ефективних засобів реабілітації післядемобілізованих бійців, які страждають від психічних розладів. Цей вид туризму спрямований на покращення психологічного стану людини шляхом відвідування психологічно заохочувальних місць, спа-центрів, природних парків чи місць з історичним значенням. Він надає можливість відновлення психологічного балансу, зняття стресу і підвищення настрою. Психологічний туризм може включати активний відпочинок, йогу, медитацію, терапевтичні сесії та інші заходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я. Він може допомогти бійцям знову відчувати гармонію і щастя у житті після досвіду стресу.

Найпершим проявом цього виду туризму є організація відпочинку учасників АТО у санаторіях, де крім фізичної реабілітації проводяться психологічні тренінги. (Перелік санаторіїв у додатку Б)

Програма медико-соціальної реабілітації учасників АТО в санаторіях реалізується в три етапи:

- початковий (встановлення терапевтичного контакту) - 3 дні;
- основний (реабілітаційний) - 18 днів;
- завершальний - 3 дні.[8]

Великим попитом в Україні також користується психологічний езо-туризм, або так звані походи в «місця сили». Походи організовують в такі місця як:

- Наскельна фортеця Тустань неподалік села Урич, Львівської області. Сюди приїжджають, щоб відчутти всю велич минулих часів та отримати душевну гармонію і спокій. Адже величезний вплив на психологічний стан становить саме середовище, де опиняється людина.

- село Буша в Ямпільському районі Вінницької області, де дві річки – Мурафа і Бушанка – зливаються в одну

- Гора Тотоха, що розташована біля села Медвин Богуславського району Київської області

- Дівич-гора, яка розташована над Дніпром в селі Трипілля Київської області

- Гора Богит — язичницька святиня часів Київської Русі — розташована в заповіднику "Медобори" у Тернопільській області.

Більшість психологічних турів для учасників АТО організовувались в Карпати. Життя в місті дуже часто викликає багато стресів, а для людей, які повернулися з поля бою будь-який, навіть найменший стрес, може створити багато проблем, особливо для психіки. Похід в гори допомагає мінімізувати цей стрес, або перетворити його на лікувальний засіб. Яскравим прикладом такого перетворення є так звана «терапія позитивним стресом». Вперше вона була започаткована на Кіровоградщині. Фахівці центру «Коловорот» разом з

волонтерами центру «Смайл» створили таку форму психологічної роботи з військовими та їх родинами, яка могла б надати максимальну психологічну допомогу, а також бути комфортною для самих бійців та їх близьких. В 2017 році фахівці створили психологічні тури. За 4 роки у тури відправилися більше 60 бійців АТО Івано-Франківської області. Спочатку це були сплави по Південному Бугу, а згодом походи в Карпати.

Складність створення таких турів полягала в першу чергу через відсутність методологічної бази. Її розробив психолог центру «Коловорот» Андрій Фоменко. Цей центр займається як допомогою дійсним бійцям, так і демобілізованим. А. Фоменко визначив, що пси-туризм - це метод адаптації військових через позитивний стрес і шлях до вміння знову довіряти людям «поза війною» [11]

Поєднання туризму з психологією є дуже корисним для реабілітації бійців АТО. Психологічні табори та центри надають спеціалізовану підтримку та терапію для військовослужбовців, які пережили психологічний стрес. Створення психологічних турів для військовослужбовців цікавий спосіб пропаганди реабілітаційних програм та допомоги цій категорії людей. Туристичні маршрути можуть проектуватися з метою надання військовим можливості відпочити, зосередитися на саморозвитку, пізнаванні нового, а також спілкуванні з іншими ветеранами або фахівцями в галузі психології.

2.2. Практичне застосування пси-туризму на прикладі діяльності українських організацій за період 2022-2023рр

Хоча воєнні конфлікти та стресові ситуації є серйозними загрозами для психіки, навіть без них міське життя само по собі може викликати певний ризик розвитку психічних розладів. Дослідження показують, що в містах рівень тривожності, депресії та навіть шизофренії вищий у порівнянні з сільськими районами. Це може бути пов'язано зі стресовими факторами, які присутні в

міському середовищі, такими як шум, забруднення, затори, високий рівень конкуренції, відсутність природного середовища тощо. У містах також може бути менше можливостей для соціальної підтримки і відпочинку, що також може впливати на загальний стан психіки. Однак варто зауважити, що це статистичні дані, і не означає, що всі, хто живе в містах, будуть мати психічні проблеми. Важливо наголосити на необхідності піклуватися про своє психічне здоров'я, незалежно від місця проживання. Це може включати регулярну фізичну активність, встановлення здорових і ефективних стратегій для розслаблення і стресового керування, підтримку соціальних зв'язків та, за потреби, звернення до фахівців, таких як психологи чи психіатри. [19]

Статистика свідчить, що в світовій популяції від 2 до 10% людей мають симптоми депресії та тривожності як розладу. Тоді як ряд українських досліджень за 2023-2023 рік називає значно вищі цифри:

35.5% учасників мали симптоми тривожності, з них 13.3% важкої тривожності;

42.3% учасників мали симптоми депресії, з них 16.4% важкої депресії;

70% опитаних українців мали симптоми стресу, з них 10.6% важкого стресового розладу. [20]

Нейрофізіологи, психіатри та філософи з Норвегії дослідили ефективність природотерапії в лікуванні депресії та тривожності. І виявили:

-перебування на природі та ходьба знижують активність мигдалеподібного тіла (центру страху нашого мозку), що в свою чергу дозволяє знизити напругу, розслабитись та дати простір підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

-Теорія відновлення уважності (ART) вважає, що перебування на природі активує мимовільну увагу, що дає можливість довільній увазі відновитись.

-Теорія зменшення стресу (SRT) вважає, що перебування на природі викликає позитивні емоції, зменшує перезбудження нервової системи та зменшує прояв таких емоцій як страх та злість.



Рис.2.1 Статистика тривожно-депресивних розладів 2022-2023

На думку дослідників регулярні прогулянки на природі можуть зміцнити захисні механізми психіки та попередити розвиток депресії та тривожності. [21]

З початку повномасштабного вторгнення туристична галузь повернулася до збитковості і не змогла досягти показників 2019 року. Зазначають такі причини:

- *по-перше*, у великої кількості громадян зросли витрати та зменшилися доходи;
- *по-друге*, військовозобов'язані не мають змоги виїздити за кордон з сім'єю, навіть якщо у них є на це кошти;
- *по-третє*, існують складнощі пов'язані з логістикою. [12].

Але, не дивлячись на складнощі, сфера туризму в Україні продовжує працювати приблизно на 30% орієнтуючись на подорожі всередині держави - переважно у західноукраїнському напрямку. Створюються туристичні послуги для людей, що потребують відпочинку у цей надзвичайно складний період, в тому числі для переселенців та військовослужбовців, розробляються туристичні

маршрути та цікаві екскурсії. Державним агентством розвитку туризму в Україні визначено напрямки розвитку туризму в умовах воєнного стану:

- створення та розробка «Маршрутів пам'яті» (для увічнення подвигу українського народу під час війни);
- створення та розробка програми реабілітації учасників війни (санаторно-курортний напрямок);
- робота на перспективу щодо залучення в Україну іноземних туристів (Visit Ukraine in Future) [13].

Вплив конфлікту та військова агресія має значний і тривалий вплив на індустрію туризму в постраждалих регіонах. Дослідження зосереджені на впливі конфлікту на індустрію туризму, надаючи розуміння факторів, які сприяють зменшенню кількості туристів, втраті робочих місць, закриття туристичних підприємств, завдають шкоди туристичній інфраструктурі, економіці та загальному розвитку країни. Також виникають проблеми з безпекою, виникають обмеження на подорожі, оскільки відбуваються руйнування туристичної інфраструктури, що є одним з головних факторів, що сприяють занепаду. Занепокоєння щодо безпеки відвідувачів у постраждалих регіонах породив занепокоєння туристів, що призвело до зменшення кількості міжнародних відвідувачів у цілій країні [14].

Загалом у період воєнного стану через посилення заходів безпеки та обмеження пересування можуть постраждати об'єкти туризму та відпочинку. Робота цих об'єктів може бути обмежена або призупинена, і відвідувачі можуть зіткнутися з труднощами. Особливості відпочинку та роботи туристичних об'єктів у різних регіонах України в період дії воєнного стану залежить від конкретних обставин оголошення воєнного стану та ступеня його впливу на регіон [15,16].

Вплив війни на індустрію туризму є негативним і має ряд наслідків. Велике зниження кількості туристів призводить до значного зниження доходів та може викликати втрату робочих місць у постраждалих регіонах. Це може призвести до економічних труднощів для місцевого бізнесу, зокрема готелів, ресторанів,

транспортних компаній та туристичних агентств. Туристична інфраструктура, така як дороги, транспортні засоби та інші, також можуть зазнати значних пошкоджень внаслідок конфлікту. Це може призвести до обмеженого доступу туристів до певних регіонів та ускладнити подорожі до них. Крім того, архітектурні пам'ятки, національні парки та інші природні рекреаційні ресурси також можуть постраждати від війни. Пошкодження та знищення цих об'єктів можуть мати тривалі наслідки і знизити привабливість регіону для туристів навіть після закінчення конфлікту. Загалом, вплив війни на індустрію туризму є негативним і може зайняти тривалий час для відновлення популярності та прихід туристів в постраждалі регіони.

Оскільки війна на території України внесла значний вплив на усі сфери діяльності всередині країни, ба більше – змінила існуючу реальність, усі мали пристосуватися до нових умов. І не просто підлаштуватися, а навчитись шукати шляхи вирішення проблем. Не дивно, що у фокусі були і є військовослужбовці, їх родини, внутрішньо переміщені особи, волонтери, реабілітація. Проте представники бізнесу попри війну мали не просто утримати на плаву власні справи, а і якимось стимулювати їх розвиток. Це стосується і туризму. Незважаючи на буремний час туристична галузь продовжує свою діяльність, хоч і не зовсім в тому вигляді як навіть до пандемії COVID-19.

На одне з перших місць вийшов лікувально-оздоровчий туризм. В рамках діяльності санаторіїв почали більш досконало впроваджувати реабілітацію, в складі якої обов'язковим напрямком є психологічна реабілітація.

На сьогоднішній день на теренах України є чимало організацій які використовують інновації для:

- збільшення кількості користувачів послуг;
- надання якісних послуг;
- виділення з поміж конкурентів;
- залучення грантового фінансування.

Психологи ЦРВ «Коловорот» називають три основні чинники, які активуються в учасників пси-туру. Перший — комунікаційний (люди мають

знайти взаєморозуміння у спільному побуті). Другий — емоційний (співпереживання і естетична насолода від спілкування з природою збільшують спектр емоцій). І третій — мотиваційний (людей об'єднує мотив досягнення).

Психологи та волонтери ЦРВ «Коловорот» організували до Карпат тур 13 осіб. Першим пунктом обрали гору Маковиця заввишки 984 метри поблизу Яремчого Івано-Франківської області.

«Для пси-туризму головне не гори, а група. Гори просто стимулюють психіку позитивними чинниками й неабиякими навантаженнями. Для учасників наших виходів — це не спорт досягнень, а насамперед — внутрішня робота, самопізнання і досвід самомотивації», — переконаний координатор ЦРВ «Коловорот», засновник пси-турів Андрій Фоменко.

Пси-тури — це, в першу чергу, виклик щодо довіри до себе та до людей, які поряд. Облаштування тимчасового спільного побуту приводить до досягнення спільних цілей. Кожен із учасників пси-туру фактично кидає собі виклик, вчиться чути себе у нових умовах та помічати такі свої можливості, які часто лишаються поза увагою. Пси-тури «Коловороту» безплатні для ветеранів та їхніх родин, адже щоразу організатори знаходять партнерів. [17]

В 2019 році Віталій Дячук заснував громадську організацію “Metta”. Спочатку діяльність організації була спрямована на походи в Карпати для ветеранів. Відбувається це за принципом “рівний-рівному” — коли групу учасників бойових дій веде інший військовий. У 2022 році до проєкту “Горотерапія” долучились психологині — Анна Тюріна, Любава Казмірчук та Крістіна Облучинська, щоб професійно допомагати ветеранам, військовим та їхнім родинам. Психологині мандрують разом із групами, спілкуються, навчають різних технік взаємодії з природою за допомогою органів чуття.

Горотерапія, або природотерапія, — це форма альтернативної терапії, яка використовує природне середовище, зокрема гори, для покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Взаємодія з природою може стимулювати вироблення ендорфінів, а безкраї пейзажі — заспокоювати нервову систему.

За словами психологині Крістини Облучинської, мозок опрацьовує травматичний досвід під час сну, але якщо він надто глибокий, то сну не вистачає. До того ж часто виникає безсоння, а походи в гори та робота там із фахівцями допомагають пережити травму. Похід у гори знижує стрес, розвантажує людину психологічно, допомагає відновитись, відтак з'являється віра в себе, покращується робота імунної системи та настроїв. Горотерапія може допомогти людині відновити внутрішню гармонію, знизити рівень стресу, відчуття тривоги, змінити ставлення до травматичного досвіду, покращити фізичне та психологічне здоров'я. Один із найсерйозніших викликів, з яким стикаються ветерани, — це розгубленість та відірваність від того контексту, в якому вони раніше жили. Ветеранські походи дають можливість побути серед своїх, набратись сил, щоб адаптуватись до оточення.

ГО «Metta» організовує походи в гори для:

- ветеранів;
- військовослужбовців;
- родин, що чекають на захисників, зокрема дітей від 14 років;
- родин загиблих бійців, зокрема дітей від 14 років.

Виїжджають у гори зі Львова, доєднуються учасники зі всієї України. Організатори набирають групу від 10-ти до 15 людей.[18].

Варто також зазначити туристичну компанію ООО «ТревелАгент» (м.Київ), яка працює як в індивідуальному, так і в колективному характері, практикує роботу з існуючими колективами людей та пропонує такий спектр послуг:

- «Стійкість до стресів» (зняття нервової напруги, хронічної втоми стресу);
- «Емоційна компетентність» (робота з почуттями, емоціями);
- «Ефективна комунікація», «Підвищення комунікативної компетенції» (тренінги спілкування);
- «Командоутворення» (для згуртування колективу);
- «Мотиваційні» - мотивація персоналу в колективі, самомотивація;

- «Як бути успішним»;
- «Секрети успіху»;
- «Особиста модель успіху» (тренінги успішності);
- Тренінги особистісного росту (активізація процесу самопізнання й самоактуалізації);
- «Профілактика професійного вигорання».

Ветерани-психологи зауважують, що кожен похід це сеанс “Окупаційної терапії” з повним, 100% зануренням в неї. Де діють механізми соціальної, фізичної та психологічної реабілітації і замінюють собою роботу мультидисциплінарної команди.

2.3. Проведення дослідження на малій групі

В рамках написання кваліфікаційної магістерської роботи було проведено невелике дослідження.

Мета: дослідити вплив PSY – туризму на психологічний стан особистості.

Характеристики групи:

Складалась із 5 осіб, жіночої статі, вікова категорія 25-41 років, внутрішньо переміщені особи. Географія: Бахмут, Донецьк, Миколаїв.

Цілі туру: змінити обстановку, зняти внутрішню напругу, знизити рівень тривожності, познайомитись з культурою Іспанії.

Місце проведення Малага, Іспанія

Маршрут: автобус Одеса-Кишинів, літак Кишинів-Рим-Рим-Малага в обох напрямках.

Місце проживання:

Ambassador Hotel, str. A. Sciusev 52/1, 2012 Кишинів, Молдова; Suites Chinitas_6 Pasaje Chinitas, Malaga Centro, 29015 Малага, Іспанія

Дата: 20.10.2023-25.10.2023

Харчування не включене.

Програма:

День 1

9:00 виїзд автобусом з Одеси

14:30 Прибуття в Кишинів

15:30 Заселення в готель Ambassador Hotel

Прогулянка містом

Увечері загальна група, проговорення цілей, очікувань. Дихальні вправи направленні на розслаблення.

День 2

4:30 Виселення з готелю Ambassador Hotel

07:00 Виліт з аеропорту Кишиніва

08:30 Прибуття в аеропорт Леонардо да Вінчі, Рим

10:25 Виліт з Риму

13:10 Прибуття в Аеропорт Малаги

14:00 Заселення в апартаменти Suites Chinitas

Відпочинок, вільний час

Увечері загальна група, обговорення минулої доби, саморефлексія, Вправи на розслаблення по Джейкобсону.

День 3

Ранкові медитативні вправи на розвантаження + міні комплекс вправ хатха-йоги.

День присвячений самостійному знайомству з історичним центром Малаги.

Увечері збір групи, рефлексія. Трансформаційна гра «Заяви про себе всесвіту» (виділена частина, спрямована на внутрішні ресурси та опори).

День 4

Ранкові медитативні вправи на розвантаження + міні комплекс вправ хатха-йоги.

Експерсії до Малагский собор Catedral de la Encarnación de Málaga та Фортеці El Mirador De La Alcazaba

Вільний час

Вечірня група, рефлексія, арт-терапевтичні вправи на внутрішню цілісність.

День 5

Ранкові медитативні вправи на розвантаження + міні комплекс вправ хатха-йоги.

Упродовж дня прогулянки, експерсії.

Тілесні вправи на закріплення внутрішніх ресурсів на березі моря.

Прогулянки

Вечірня рефлексія, МАК-техніки на інтеграція отриманих вражень та досвіду.

День 6

04:00 Виселення з апартаментів Suites Chinitas

06:40 Виліт з аеропорту Малаги

9:15 Прибуття до Риму

16:10 Виліт з аеропорту Леонардо да Вінчі, Рим

20:00 Прибуття до аеропорту Кишиніву

22:00 Виїзд автобусом з Кишиніва

05:00 26.10.2023 Прибуття в Одесу

Перед початком туру учасниці групи були продіагностовані за допомогою методик HADS на виявлення тривоги і депресії, PCL-c (цивільна версія) на виявлення симптомів ПТСР та SF – 36 шкала оцінки якості життя.

За отриманими результатами

4 опитувані мали середні прояви тривожності,

2 прояви легкої депресії

2 виявляли високу напруженість

3 виявляли помірну напруженість. Суїцидальних тенденцій та ознак ПТСР не виявлено.

По завершенню подорожі і повторному тестуванні результати змінилися, так:

1 опитувана мала середній прояв тривожності (хоч кількість балів була нижчою);

4 опитувані не мали проявів тривожності

Депресивних проявів не виявлено в жодної учасниці;

3 учасниці позбулися напруги

2 учасниці відмітили зниження напруги з високої на помірну.

Порівняння представлено у таблиці.

Таблиця 2.3

Порівняльні діагностичні результати дослідження

Ініціали учасниці	Початкова діагностика (до подорожі)			Повторна діагностика (після подорожі)		
	HADS	PCL - 5	SF - 36	HADS	PLS - 5	SF - 36
П.В.	86/ 76	22	78%	76/66	22	87%
Р.Н.	76/76	19	68%	66/66	19	80%
К.Т.	76/46	8	76%	66/46	8	85%
К.Я.	56/46	7	68%	56/46	7	84%
Г.А.	86/56	12	80%	66/56	12	85%

Виходячи з результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Поставлені цілі було досягнуто.
2. Застосування психологічних технік під час туристичної подорожі дало задовільні результати

3. Впровадження і розвиток PSY – туристичного напрямку в більш широкому форматі може сприяти покращенню психо-емоційного стану отримувачів послуг.

Висновки до 2 розділу

Професійна діяльність військовослужбовців під час ведення воєнних дій може спричиняти формування психічних патологій через різноманітні фактори.

Надання психологічної допомоги військовослужбовцям є надзвичайно важливим у пріоритеті, разом із фізичною реабілітацією.

Психологічний туризм вченими розглядається як «технологія відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особистості людини, створюючи, тим самим, сильну, здорову, цілеспрямовану, невіддільну обставинам людину»

Події в зоні АТО мали серйозний вплив на психіку учасників бойових дій. Цей вплив проявлявся різними способами, як зовнішньо, так і внутрішньо. Зовнішні наслідки включали травми, стрес, втому та інші фізичні й емоційні проблеми. У свою чергу, внутрішні наслідки виявлялися у виникненні тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем.

58% військових, які повернулися з АТО, мають психічні розлади.

Ефективною допомогою є проведення психологічних турів з використанням різноманітних методик.

Основною метою даного виду відпочинку є набуття внутрішньої гармонії і психологічної цілісності, прийняття себе, наповнення життя свідомістю, гармонізація відносин зі світом за допомогою спеціально організованої психологічної допомоги, тренінгів та занять.

Поєднання туризму з психологією є дуже корисним для

реабілітації бійців АТО. Психологічні табори та центри надають спеціалізовану підтримку та терапію для військовослужбовців, які пережили психологічний стрес. Створення психологічних турів для військовослужбовців цікавий спосіб пропаганди реабілітаційних програм та допомоги цій категорії людей. Туристичні маршрути можуть проектуватися з метою надання військовим можливості відпочити, зосередитися на саморозвитку, пізнаванні нового, а також спілкуванні з іншими ветеранами або фахівцями в галузі психології.

З початку повномасштабного вторгнення туристична галузь повернулася до збитковості і не змогла досягти показників 2019 року.

Але, не дивлячись на складнощі, сфера туризму в Україні продовжує працювати приблизно на 30% орієнтуючись на подорожі всередині держави.

На одне з перших місць вийшов лікувально-оздоровчий туризм. В рамках діяльності санаторіїв почали більш досконало впроваджувати реабілітацію, в складі якої обов'язковим напрямком є психологічна реабілітація.

Одними з перших, хто почав впроваджувати PSY – туризм в Україні є «Коловорот» та «Metta» вони впровадили тури горотерапії - це форма альтернативної терапії, яка використовує природне середовище, зокрема гори, для покращення фізичного та психічного здоров'я людини.

В рамках написання кваліфікаційної магістерської роботи було проведено невелике дослідження на малій групі з 5 учасниць.

Виходячи з результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

- 1.Поставлені цілі було досягнуто.
2. Застосування психологічних технік під час туристичної подорожі дало задовільні результати
- 3.Впрвадження і розвиток PSY – туристичного напрямку в більш широкому форматі може сприяти покращенню психо-емоційного стану отримувачів послуг.

РОЗДІЛ 3

Пропозиції щодо удосконалення розвитку PSY- туризму в Україні

3.1. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни .

Вторгнення росії в Україну посилило невизначеність у світовій економіці, підірвало довіру споживачів і Європи, щодо безпечного відпочинку та збільшило невизначеність щодо інвестицій та подальшого розвитку індустрії туризму. Наприкінці 2021 року відбувались позитивні тенденції у відродженні туристичного бізнесу, оскільки приплив туристів в Україну досяг 3 млн. осіб [22]. Прибуток від туристичної сфери, знову почав зростати та набирати обертів після спалаху пандемії. Але згодом частину бронювань у туристичній сфері було скасовано на початку 2022 року, коли напруга між Україною та росією загострилася та було розпочато повномасштабне вторгнення країни-агресора. З початком повномасштабної війни туристична галузь опинилася в найгіршому стані за всю історію розвитку української туристичної індустрії [23].

В умовах воєнного стану внутрішній туризм вимагає додаткових обережних заходів через введені обмеження та дозволи під час війни. Для туристичних компаній, які створюють та організовують екскурсії та подорожі є кілька аспектів, які потрібно врахувати:

1. Інформування клієнтів: Забезпечення докладної інформації клієнтам про обмеження та дозволи, що стосуються певних районів.

2. Перевірка актуальної інформації: Регулярне оновлення своєї бази даних щодо обмежень та дозволів, оскільки ситуація може змінюватися.

3. Збереження безпеки: При плануванні екскурсій та подорожей, варто враховувати безпеку туристів. Уникати районів з потенційними загрозами та

заборонених для відвідування місць. Розробити план евакуації та надійні засоби зв'язку.

4. Співпраця з органами влади: Встановлення зв'язку з місцевими владними структурами, щоб отримати актуальну інформацію та встановити можливість співпраці в разі виникнення непередбачуваних обставин.

5. Розуміння потреб клієнтів: Деякі туристи можуть бути обережними щодо подорожей у зони конфлікту. Дотримання прозорості політики повернення коштів та надання альтернативних варіантів для таких клієнтів.

Урахування розташування бомбосховищ поблизу може бути важливою складовою при плануванні маршрутів та подорожей. Рекомендується звернутися до місцевих владних органів або туристичних агентств, які мають детальні дані про розташування бомбосховищ та інші потенційні небезпеки для оцінки ризиків і прийняття відповідних заходів безпеки. Щодо туристам надання притулків у разі повітряної тривоги, це також може бути важливою інформацією для туроператорів і гідів. Вони можуть укласти договір з відповідними готелями, гостьовими будинками або іншими типами притулків для можливого використання у разі необхідності. Місцеві туристичні агентства зазвичай мають інформацію про доступні притулки для туристів під час непередбачуваних ситуацій.

У вимушених і обмежених умовах існування використання новітніх напрямків для підтримки діяльності і подальшого розвитку туристичної галузі є цілком обґрунтованим варіантом. Так за час війни туризм дуже щільно переплітається з реабілітацією, оскільки існує необхідність задовольнити існуючі виклики. В цьому симбіозі також має місце і PSY-туризм, так як знаходиться саме на межі поєднання туризму, психології, реабілітації.

З кожним днем з'являється все більше людей яким необхідне відновлення, реабілітація, адаптація. І якщо брати до уваги статистичні дані, про які було згадано в даній роботі, і перспективи майбутньої ситуації впливу затягнених воєнних дій на населення України, саме ця галузь може стати визначною у подальшому розвитку туризму.

Невизначеність ситуації в цілому створює значні складнощі в прорахунках та прогнозуванні розвитку туристичної сфери на найближчі роки.

Важко говорити і про відновлення діяльності туризму у постраждалих та окупованих регіонах. Велика кількість туристичних та рекреаційних підприємств біли вимушені припинити свою діяльність через низку причин, враховуючи і пряме руйнування суб'єктів.

Актуальними на сьогоднішній час в нашій країні (окрім оборонної сфери) є:

- психічне здоров'я
- реабілітація
- підтримка економіки.

І саме PSY-туризм може задовольнити одразу три ці напрямки.

Основними категоріями туристів сьогодні є саме українці, в окремих випадках послугами туристичної галузі користуються закордонні політики, волонтери, журналісти, рідше бізнесмени. Основними сучасними напрямками туризму зараз є:

-Bleisure (business + leisure) — це поєднання бізнеспоїздок та відпочинку. Bleisure є продовження бізнесподорожі на декілька днів з метою відпочинку. Частка поїздок на конгреси та конференції становить понад 15%, на виставки та ярмарки — понад 11%. Приблизно 3—4% поїздок приходить на інсентивтури [24]

-Мініпоїздки (наприклад — тури вихідного дня). Мініпоїздки є напрямом, який визначає сучасні тенденції розвитку туристичної галузі, є орієнтація туристів на отримання унікальних вражень та досвіду під час поїздки.

-Велнес туризм. Це туризм здорового життя. Велнестуризм визначається професіоналами галузі як подорож, яку робить людина з метою поліпшити або підтримати своє здоров'я. Цей напрямок призвів до розквіту дієтології, нутріціології, фітнес клубів та, звичайно, спасалонів.

-Онлайн тури, практично з ефектом присутності до різних міст, різних країн світу, дає змогу, не виходячи з дому побувати й на дні океану,

помилуватися розкішними пляжами, водоспадами, піднятися у гори, та зацікавити споживачів послуг неймовірними враженнями. У 2021 році в Україні запустили сайт Ukraine.ua, який став повноцінним ресурсом.

-Workations — поєднання роботи, навчання та відпочинку, 53% туристів віддають перевагу поїздкам, які вони можуть дозволити собі у короткостроковій перспективі.

-PSY-тури які можуть бути як окрема течія в туризмі, так і в складі лікувально-оздоровчого.

У 2022-2023 роках є неймовірний попит на відновлення психоемоційного стану населення і підтримки ментального здоров'я для різних категорій населення, про це свідчать данні досліджень проведених за участю спеціалістів Інституту психології імені Г. С. Костюка та в рамках пілотного проєкту «Створення Центрів психосоціальної підтримки населенню України PRO_MentalHealth» проведених в січні-квітні 2023 року.

За цей надважкий час психоемоційні ресурси суттєво вичерпалися. А збільшення навантаження, зменшення часу для відпочинку зробили втому та стрес хронічними. За результатами дослідження, готовність звертатися до психолога виявили лише 23,8% опитуваних. Але у той же час, 83,4% висловились за проведення тренінгів та занять для зміцнення психологічної стійкості, і 57,6% респондентів готові відвідувати такі заняття. Більше того, 47,8% опитаних вважають, що забезпечувати доступну соціально-психологічну підтримку мають держ заклади та установи.[25]



Рис.3.1 Оцінка емоційного стану

За результатами другого дослідження маємо наступні дані:

16% осіб, залучених до проведення соціологічного опитування, вже мають досвід звернення за психологічною підтримкою до фахівців, 51% опитаних виявляють готовність звернутися за допомогою у разі потреби. Натомість, 33% осіб мають упереджене ставлення щодо можливості отримати подібну допомогу.

Таким чином, наявна і прогнозована потреба населення України в отриманні психосоціальної підтримки набуває все більшої ваги, як і збільшується рівень готовності звертатися за такого роду підтримкою.[26]

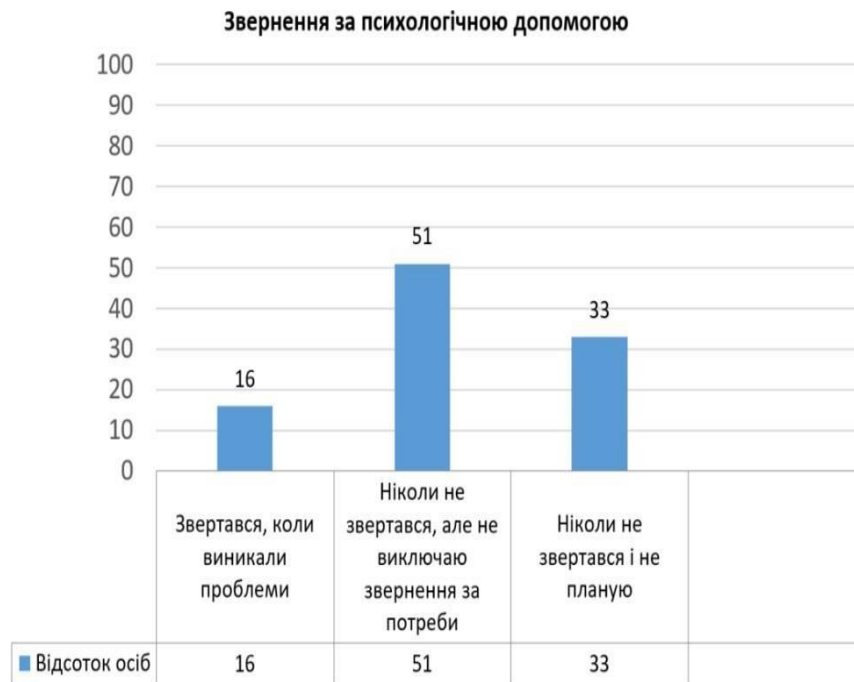


Рис. 3.2 Звернення за психологічною допомогою

Оскільки в нашому суспільстві досі існує стигма щодо отримання психологічної допомоги, хоча ситуація і починає змінюватись, вважаю, що PSY-туризм є саме тим стратегічним напрямком який здатний це змінити. Оскільки через розвиток психологічного туризму можна реалізувати наступні цілі:

- розвиток нового напрямку в туризмі;
- відродження автентичних українських місць сили;
- допомога різним категоріям населення;
- підтримка економічної складової туристичної діяльності;
- відкриття нових організацій і забезпечення робочих місць;
- розробка і впровадження нових програми підтримки ментального здоров'я;
- можливість вивчення нових наукових досліджень і галузі туризму та психології;

3.2 Застосування програмних моделей психологічного напрямку для розвитку туристичної індустрії у післявоєнний період

Воєнний стан дійсно може мати серйозний вплив на індустрію туризму. Туристи можуть боятися подорожувати в регіон, де спостерігається конфлікт, через загрозу безпеки та підвищений ризик. Це може призвести до скасування або перенесення планів подорожей. Руйнування інфраструктури також гальмує розвиток туризму, оскільки необхідно відновлювати та відбудовувати зруйновані об'єкти. Проте, коли воєнний стан закінчується і ситуація стабілізується, у туристичній галузі з'являються можливості для відновлення та навіть процвітання. По-перше, оновлення інфраструктури та відновлення пошкоджених об'єктів може сприяти залученню нових туристів. Крім того, стимулюючі програми та ініціативи, спрямовані на підтримку туризму після війни, можуть допомогти відновити довіру туристів та привернути їх у регіон. Програмні моделі розвитку туризму після війни можуть включати маркетингові кампанії, спрямовані на показати, що регіон стає безпечним для подорожей, спеціальні знижки та привілеї для туристів, розширення та розбудову туристичної інфраструктури, залучення інвестицій для розвитку нових туристичних пропозицій та подій. Важливим є також співпраця з міжнародними та внутрішніми партнерами з метою просування інтересів туризму в регіоні. Незважаючи на руйнівний вплив війни на туризм, ретельне планування, впровадження відновлювальних заходів та співпраця можуть сприяти відновленню та росту туристичної галузі після кінця конфлікту.

Оскільки в нашому суспільстві досі існує стигма щодо отримання психологічної допомоги, хоча ситуація і починає змінюватись, вважаю, що PSY-туризм є саме тим стратегічним напрямком який здатний це змінити. Це може сприяти розвитку місцевої інфраструктури, такої як готелі, ресторани, транспорт, екскурсійні послуги та інші об'єкти, що сприяють розширенню

туристичної діяльності. Державна політика повинна спрямовуватися на ефективне використання природних, історико-культурних і соціально-побутових психологічних ресурсів через маркетингові заходи. Це може включати рекламні кампанії, підтримку туристичних заходів і фестивалів, розвиток туристичної інфраструктури та інші заходи для привертання іноземних туристів.

Розвиток інфраструктури є однією з ключових програмних моделей розвитку туристичного бізнесу після війни і потребуватиме великих капіталовкладень. Відновлення інфраструктури передбачатиме ремонт та будівництво доріг, аеропортів і інших транспортних об'єктів, а також відновлення основних комунікацій, таких як електроенергія та водопостачання. Розвиток інфраструктури має важливе значення для відновлення індустрії туризму після війни, оскільки це дасть можливість туристам подорожувати в постраждалих регіонах та всередині них. Розвиток інфраструктури також сприятиме створенню робочих місць та економічним можливостям розвитку для місцевих громад [27].

Інтерес до постконфліктного туризму з часом зростатиме. Частково це пов'язано з тим, що туристи часто цікавляться місцями, які пережили конфлікт та воєнні вторгнення, і прагнуть дізнатися про історію та культуру цих регіонів. Крім того, постконфліктний туризм можна розглядати як форму «темного туризму», який передбачає відвідування місць, пов'язаних зі смертю, трагедією та стражданням в даній ситуації як мирних громадян та дітей, так і наших захисників, які віддали своє життя за рідну землю. Зі скасуванням воєнного стану у індустрії туризму може з'явитися можливість отримати вигоду з підвищення інтересу до постконфліктного туризму. Рекламуючи регіон як місце, що має історичне та культурне значення, і висвітлюючи кроки, вжиті для відновлення безпеки та стабільності, туристичні оператори можуть залучити відвідувачів, які зацікавлені дізнатися про минуле та сьогодення постраждалих від воєнної агресії регіонів [28].

Зі скасуванням воєнного стану для індустрії туризму можуть з'явитися можливості отримати вигоду від збільшення інвестицій в інфраструктуру та

загальний розвиток окремих постраждалих регіонів та цілої країни. Уряди та приватні інвестори можуть виявити більше бажання інвестувати в регіон після скасування воєнного стану, оскільки стабільність і безпека стануть більш впевненими. Це призведе до розвитку нових туристичних атракцій, покращення транспортної інфраструктури та модернізації існуючих готелів і курортів. Ці збільшені інвестиції в інфраструктуру та розвиток допоможуть залучити більше туристів до регіону та підтримати зростання індустрії туризму[29]

Спільне партнерство передбачає співпрацю між різними зацікавленими сторонами в індустрії туризму, включаючи державні установи, неурядові організації та місцеві громади. Формуючи спільні партнерства, індустрія туризму може використовувати колективні ресурси та досвід різних зацікавлених сторін для просування регіону світовій аудиторії. Спільне партнерство також може сприяти обміну знаннями та найкращими практиками для сталого розвитку туризму, що може підтримувати довгострокове зростання та стійкість індустрії туризму.

Державно-приватні партнерства (ДПП) можуть бути ефективними моделями для розвитку туристичного бізнесу після війни. ДПП передбачають співпрацю між урядовими установами, приватними підприємствами та місцевими громадами для підтримки відновлення та зростання індустрії туризму. Через ДПП державні установи можуть надавати фінансування та ресурси для підтримки відновлення пошкодженої інфраструктури, тоді як приватні підприємства можуть інвестувати в нові туристичні продукти та послуги. Місцеві громади також можуть зіграти певну роль у процесі відновлення, надаючи внесок у розробку нових туристичних продуктів і послуг, а також рекламуючи регіон серед внутрішніх та іноземних туристів [31,30].

Війна має дійсно великий вплив на індустрію туризму, проте з розвитком технологій і новими тенденціями з'являється багато можливостей для розвитку індустрії туризму в післявоєнний період. PSY- туризм є одним із нових трендів, який можна застосувати для розвитку індустрії туризму в післявоєнний період. Застосування практики психологічного туризму має великий потенціал для

привернення екологічно та ментально свідомих туристів, які цікавляться природою, культурою регіону та власним розвитком. Психолого - туристичні проекти можуть забезпечити економічне зростання, привернути увагу до збереження природних та культурних ресурсів регіону, подолати стигматизацію щодо підтримки психічного здоров'я. PSY - туристичні проекти можуть сприяти розвитку економіки регіону через залучення інвестицій (місцевих, державних, приватних, грантових, спонсорських), створення робочих місць та підтримку місцевого бізнесу. Крім того, вони можуть сприяти підтримці місцевої культури та традицій шляхом залучення туристів до місцевих спільнот та соціальних проектів.

«Psy-туризм» поєднує одночасно три види діяльності – фізичний відпочинок, психологічне розвантаження та саморозвиток.

Для формування чіткого розуміння типів та видів послуг, пропоную розглянути загальну типологію:

За складом	Групи із повністю знайомим складом і зовсім незнайомим Інклюзивні групи Ветеранські групи Родинні кола Підліткові групи Індивідуальні Та ін.
За характером	Стаціонарна Активні по багатолюдним місцям Активні по малолюдним місцям Наметові
За діяльністю	Психологічні практики Духовні напрямки Мотиваційні (лекції, тренінги)

Рис. 3.2 Загальна типологія послуг

Програма подорожі насичена цілою низкою послуг, таких, як: зустрічі з цікавими людьми, медитативні практики, традиційна психотерапевтична робота в групах, купання в гірських річках і озерах, відвідування «місць

Сили», зміцнення сили духу і енергетики тіла, підвищення рівня «особистої Сили», пошук і встановлення контакту із самим собою, інтеграція життєвого досвіду, перегляд цінностей і життєвих цілей, тощо.

Людині властиві різні типи пригод, які можна отримати в процесі пригодницького туризму:

- Пригоди тіла. Аж до смерті як фінальної точки таких. Подорожі, спортивні змагання на спритність, силу.
- Пригоди емоційні. Особисті переживання, співпереживання, колективні емоції. Драми, гумор. Частина релігійної діяльності.
- Пригоди розуму. Пошук, аналіз і синтез інформації. Розкриття таємниць і організація злочинів. Детектив, науковий аналіз. Навчання, дослідницька діяльність.
- Пригоди духу. Релігійна, філософська діяльність. Провидіння, прогнози. Таємниці перероджень, інкарнацій, питання буття. Шаманізм. Духовні практики.[32]

Для розробки PSY – турів важливо враховувати:

1. Комфортність туристичної місцевості.
2. Взаємодія суб'єктів туристичної діяльності з туристом-користувачем.
3. Психічна ергономіка туриста.
4. Екопсихологія туриста - взаємодія суб'єкта туризму з навколишнім середовищем.
5. Критерії діагностичного відбору туристів
6. Вікові показники

Вже нині велика кількість людей потребує психологічної допомоги, чим довше триватиме агресія, тим більшій кількості людей ці послуги будуть потрібні. Економічні показники країни як і фінансова спроможність її громадян у поствоєнний період прогноуються далеко не найкращими. Відновлення постраждалої інфраструктури буде таким же актуальним як і відновлення психологічного благополуччя в Україні. Розмінування територій забруднених мінами триватиме довгий час. Все це може суттєво відобразитись на

відновленні туристичної галузі в її класичному вигляді. Тому саме психологічний напрямок в туризмі є тією стратегією, що здатна підтримувати життєздатність туризму у майбутньому, забезпечивши підняття економічних, культурних, духовних, реабілітаційних показників.

3.3. Пропозиції щодо удосконалення розвитку та усунення основних проблем психологічного напрямку в туризмі

Розвиток психологічного туризму в Україні представляється перспективним і швидко розвивається. В зв'язку з цим актуалізується потреба в наступних наукових дослідженнях задля підготовки кваліфікованих кадрів, які володіють як психологічними, так і професійними знаннями і досвідом в галузі туризму.

Гібридна модель туристичної освіти розроблена Дж. Р. Рітчі на таких засадах як: поєднання менеджменту зі соціальними науками задля досягнення розуміння перспектив розвитку туризму та його впливу на соціальну сферу; баланс туристичних і екологічних наук; розвиток навичок ділового мовлення; обов'язкове п'ятирічне навчання, при цьому 24 місяці відводяться тільки на виробничу практику; налагодження тісної співпраці з туристичними організаціями. Дана модель широко обговорюється в літературних джерелах, однак в університетах США вона не знайшла свого відображення.

На основі дослідження потреб державних, галузевих установ та теоретико-методичних напрацювань учених Р. Макінтош вказав на необхідність включення у зміст підготовки бакалаврів з туризму наступних одинадцяти компонентів [33]:

1. ліберально-освітній. Ґрунтується на навчальних дисциплінах гуманітарного циклу, включаючи англійську мову з основами ділового листування й іноземні мови. Мінімальний рівень вивчення мов розрахований на трирічне навчання і завершується іспитом;

2. комунікаційно-технологічний, що передбачає опанування базових принципів ділового спілкування. Ведення туристичного бізнесу цілковито залежить від майстерності його фахівців у проведенні ділових зустрічей, переговорів, веденні діалогу професійно-орієнтованого характеру;

3. природничі науки. Їхнє включення у зміст навчання ґрунтується на органічному зв'язку цих дисциплін з фаховими науками. Вони забезпечують формування знань про природні явища та можливість їх використання як туристичної атракції;

4. соціальні науки: психологія, соціологія, антропологія та економічні науки, направлені на формування знань, умінь і навичок планування та управління груповими турами, бронювання туристичних послуг з урахуванням запитів туристів. Вивчення світової культури та людинознавчих аспектів виступає вагомим доповненням для розширення сфери компетенцій фахівців. Разом з тим, соціальні науки охоплюють дисципліни географічного циклу на зразок світової географії, географії міжнародного туризму і туристичних регіонів, політичну географію. Цикл економічних дисциплін поширюється на мікро- та макроекономіку, ціноутворення;

5. базові аспекти підприємництва. Знання правових основ регулювання в туризмі, комп'ютерного програмування та статистики, кількісних методів аналізу діяльності, а також алгебри і тригонометрії є невід'ємним компонентом змісту;

6. архітектура і планування. Створення комфортних умов туристичного середовища є значущим у туризмі, а базові концепції проектування – істотне доповнення до професійних характеристик майбутнього фахівця, вважає вчений;

7. маркетинг. Курси з основ маркетингу та маркетингових досліджень, маркетингу гостинності, управління обсягами продажі направлені на підвищення маркетингової результативності кожної господарської одиниці як у роботі з туристами так і в співпраці з партнерами;

8. менеджмент. Даний компонент складається з обов'язкового, який поширюється на менеджмент організацій та персоналу, та рекомендованого – менеджменту засобами розміщення і закладами харчування;

9. туристичні науки, які згруповані в межах чотирьох базових курсів:

- 1) історія туризму;
- 2) планування туризму;
- 3) економіка туризму;
- 4) організація туристичної діяльності.

10. елективний компонент змісту підготовки фахівців з туристичного менеджменту, який впливає зі спеціалізації. А їх налічується п'ять в університетах США:

- маркетинговий менеджмент,
- менеджмент туристичних агенцій,
- менеджмент туристичних компаній,
- менеджмент зв'язків з громадськістю,
- розвиток та управління консалтинговими послугами;

11. практична підготовка.

Зміст підготовки майбутніх фахівців з туризму – це єдність теоретичної і практичної форм підготовки. Обидві складові є однаково значущими, відтак практична форма передбачена впродовж кожного року навчання. Практика проводиться відповідно до спеціалізації, час проведення – впродовж року, влітку або у вигляді погодинної роботи в туристичній компанії. Зараховується не тільки практика на підприємствах туризму, а й у засобах розміщення та закладах харчування по обслуговуванню туристів. Обов'язковим є оформлення звіту про набутий досвід у процесі практики.[34]

Дана модель навчання спеціалістів туристичного напрямку є актуальною, однак її зміст можна коригувати, додаючи необхідні дисципліни для більш досканалого розуміння. Так однією з пропозицій щодо вдосконалення розвитку PSY – туризму є виокремлення цього напрямку в окрему дисципліну, проведення

додаткових досліджень та розробок і впровадження її в перелік обов'язкових для вивчення.

Розвиток психологічного туризму може вимагати співпраці між міністерствами туризму, оборони, МОЗу, Міносвіти, а також інших організацій, що працюють у сфері психологічної підтримки та реабілітації.

Доцільним є підтримка нового напрямку туристичної діяльності з боку держави, а саме формування законодавчо-нормативного регулювання. В Законі України «Про туризм» не міститься в переліку видів туризму такого напрямку, як PSY-туризм. Друга пропозиція: доповнити Закон України «Про туризм» таким видом туризму, як психологічний, та розробити необхідні алгоритми.

PSY – туризм знаходиться на стику двох основних напрямків туризму та психології. Розробляти та проводити PSY – тури можуть спеціалісти саме психологічної ланки, які мають закінчену вищу освіту, згідно чинного законодавства. Попри те, що в Україні зроблені важливі кроки, які мають на меті створення єдиної мережі надання кваліфікованої психологічної допомоги різним верствам населення, все ж маємо розуміти усі виклики та складнощі, що залишаються актуальними. Та все ж є кілька пунктів, що можуть стати на заваді реалізації таких проєктів на високому рівні.

1. Проєкти, які мають на меті покращення психологічного стану населення України й відповідають Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, знаходяться на стадії розробки, планування щодо реалізації або початку їх апробації.

2. Існує ряд важливих законодавчих актів, які регламентують порядок діагностики та надання психологічної допомоги, а також вимоги до кваліфікації та супервізії фахівців; але психологічна допомога, методи обстеження, психологічного втручання, а також стандарти підготовки фахівців потребують перегляду.

3. В Україні існує проблема кадрового забезпечення фахівцями відповідних структур, передбачених проєктами в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я

4. Рівень стигматизації теми серед населення залишається досить високим, існує недовіра до спеціалістів, хоча за останні роки вдалося просунути в цьому напрямку.

5. Доступність кваліфікованої психологічної допомоги для населення України залишається на низькому рівні.

6. Поточні практики й стратегії у напрямку охорони психічного здоров'я потребують перегляду.

7. Робота над вдосконаленням національного законодавства у сфері психічного здоров'я триває і вимагає часу.

8. Ефективне адміністрування і моніторинг у сфері психічного здоров'я потребують уваги та розробки.

З точки зору виключно туристичної для покращення післявоєнних відновлень потрібно буде вжити низку заходів, частину з яких потрібно вживати вже зараз. До них можна віднести:

- становлення та покращення військових пам'яток з метою залучення туристів; іноземні інвестиції;
- створення та підтримання достойних та безпечних умов для проведення післявоєнних турів;
- створення туристичних фірм, які будуть спеціалізуватися в створенні маршруту екскурсії в місцях ведення бойових дій;
- облаштування та створення воєнно-рекреаційних ресурсів;
- організація масштабної маркетингової кампанії з метою привернення уваги туриста;
- втримання інтересу до України в сучасного туриста, підтримання гідних умов та створення здорової конкуренції;
- будівництво туристичних комплексів під вимоги сучасного туриста з урахуванням їхніх інтересів.

З боку історико-культурного розвитку є доцільним відновлення раніше існуючих туристських місць, що мають історичну та культурну цінність для українського народу.

З економічної сторони розробка психолого-туристичних програм та залучення до співпраці місцеві органи самоврядування та підприємців кожного регіону.

З точки зору маркетингу створення системи раціональних взаємозв'язків є одним із способів просування та продажу продуктів і послуг туристичних підприємств на післявоєнному міжнародному ринку. Це дозволяє підприємствам вирішувати планові завдання більш ефективно. Інтеграція раціональних взаємозв'язків дозволить створити синергію, тобто посилити колективні дії різних сторін, що сприятиме досягненню більших результатів.

Залучення до штату турфірм та туроператорів кваліфікованих психологів, що зможуть займатись безпосередньо розробкою та веденням пси-турів.

Також важливим є врахування досвіду інших країн, які успішно відновили свою сферу туризму після кризових ситуацій, може бути корисним для України. Варто звернути увагу на країни, які стикнулися зі схожими проблемами та вдалося відновити туристичний потік.

Наприклад, Хорватія може бути хорошим прикладом. У 1990-х роках Хорватію сильно постраждав військовий конфлікт, проте за останні роки країна стала популярним туристичним напрямком. Хорватія активно просуває свої красиві природні ландшафти, історичні пам'ятки та унікальну культуру, що сприяло збільшенню числа туристів.

Таїланд також може бути цікавим прикладом. Після кризи 1997 року, країна активно вкладає зусилля у розвиток туризму, запускаючи кампанії з просування своїх унікальних пляжів, традиційної кухні та екскурсійних маршрутів. Результатом стало значне зростання туристичного сектору, що вплинуло на господарське відновлення країни.

Ізраїль дійсно є прикладом успішного відновлення туризму під час тривалого військового конфлікту. Однак, важливо відзначити, що ефективність

відновлення туристичної сфери в Ізраїлі пов'язана з рядом факторів. Попри постійні воєнні конфлікти з Палестиною, Ізраїль вклав значні зусилля в розвиток туристичної інфраструктури і просування свого туристичного образу. Країна активно рекламує свої історичні, культурні та релігійні пам'ятки, а також відомі курорти на Червоному морі та Мертвому морі. Уряд Ізраїлю також вклав великі фінансові ресурси у забезпечення безпеки туристів. Зокрема, були впроваджені сучасні системи перевірки безпеки у аеропортах, готелях та громадських місцях. Крім того, залучено багато військових та поліцейських сил для забезпечення безпеки туристів. Ізраїль також активно співпрацює з туристичними агентствами, туроператорами та міжнародними партнерами для просування туристичних можливостей країни. Ізраїльські власті також працюють над зниженням візових обмежень і спрощенням процедур в'їзду для туристів. Хоча тривалий військовий конфлікт може вплинути на туристичну сферу, Ізраїль зумів зберегти свій туристичний статус завдяки комплексному підходу до забезпечення безпеки та активному просуванню свого туристичного потенціалу.

Україна може вивчити підходи цих країн та адаптувати їх до своїх потреб. Це може включати активне просування своїх унікальних туристичних об'єктів, підтримку розвитку готельного господарства та туристичної інфраструктури, впровадження маркетингових кампаній для приваблення іноземних туристів та співпрацю з місцевими та міжнародними туроператорами.

Звичайно, врахування досвіду інших країн не є єдиним рішенням, оскільки кожна країна має свої особливості і потребує індивідуального підходу до відновлення туристичної галузі. Проте, вивчення та адаптація успішного досвіду можуть стати корисними інструментами для розвитку туризму в Україні після кризової ситуації.

Висновки до 3 розділу

В умовах воєнного стану внутрішній туризм вимагає додаткових обережних заходів через введені обмеження та дозволи під час війни.

У вимушених і обмежених умовах існування використання новітніх напрямків для підтримки діяльності і подальшого розвитку туристичної галузі є цілком обгрунтованим варіантом. Так за час війни туризм дуже щільно переплітається з реабілітацією, оскільки існує необхідність задовольнити існуючі виклики. В цьому симбіозі також має місце і PSY-туризм, так як знаходиться саме на межі поєднання туризму, психології, реабілітації.

Через розвиток психологічного туризму можна реалізувати наступні цілі:

- розвиток нового напрямку в туризмі;
- відродження автентичних українських місць сили;
- допомога різним категоріям населення;
- підтримка економічної складової туристичної діяльності;
- відкриття нових організацій і забезпечення робочих місць;
- розробка і впровадження нових програми підтримки ментального здоров'я;
- можливість вивчення нових наукових досліджень і галузі туризму та психології;

Застосування практики психологічного туризму має великий потенціал для повернення екологічно та ментально свідомих туристів, які цікавляться природою, культурою регіону та власним розвитком. Психолого - туристичні проекти можуть забезпечити економічне зростання, повернути увагу до збереження природних та культурних ресурсів регіону, подолати стигматизацію щодо підтримки психічного здоров'я. PSY - туристичні проекти можуть сприяти розвитку економіки регіону через залучення інвестицій (місцевих, державних, приватних, грантових, спонсорських), створення робочих місць та підтримку місцевого бізнесу. Крім того, вони можуть сприяти підтримці місцевої культури

та традицій шляхом залучення туристів до місцевих спільнот та соціальних проектів.

Розвиток психологічного туризму в Україні представляється перспективним, тому запропоновані пропозиції вважаю актуальними:

- виокремлення цього напрямку в окрему дисципліну, проведення додаткових досліджень та розробок і впровадження її в перелік обов'язкових для вивчення.
- формування законодавчо-нормативного регулювання; доповнити Закон України «Про туризм» таким видом туризму, як психологічний, та розробити необхідні алгоритми.
- доступність кваліфікованої психологічної допомоги для населення;
- створення та підтримання достойних та безпечних умов для проведення післявоєнних турів;
- організація масштабної маркетингової кампанії з метою привернення уваги туриста;
- відновлення раніше існуючих туристських місць, що мають історичну та культурну цінність для українського народу;
- розробка психолого-туристичних програм та залучення до співпраці місцеві органи самоврядування та підприємців кожного регіону;
- залучення до штату турфірм та туроператорів кваліфікованих психологів, що зможуть займатись безпосередньо розробкою та веденням пси-турів;
- врахування досвіду інших країн, які успішно відновили свою сферу туризму після кризових ситуацій.

ВИСНОВКИ

«Psy-туризм» стає все популярнішим у сучасному світі, він допомагає людям зосередитися на своєму психічному благополуччі та саморозвитку. «Psy-туризм» є досить новим напрямком, як в Україні, так і в світі в цілому,

Організовуючи психологічні тури, варто зважати на вибір психотерапевтичних програми виходячи з психологічних проблем клієнтів.

Психологічний туризм вченими розглядається як «технологія відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особистості людини, створюючи, тим самим, сильну, здорову, цілеспрямовану, невіддільну обставинам людину»

Поєднання туризму з психологією є дуже корисним для багатьох категорій населення як у повоєнний так і в післявоєнний періоди:

- ветеранів та чинних військовослужбовців,
- людей, що мають інвалідність,
- родин військовослужбовців,
- внутрішньо переміщених осіб,
- дітей, підлітків,
- людей похилого віку,

В рамках написання кваліфікаційної магістерської роботи було проведено невелике дослідження на малій групі з 5 учасниць.

Виходячи з результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Поставлені цілі було досягнуто.
2. Застосування психологічних технік під час туристичної подорожі дало задовільні результати

3. Впровадження і розвиток PSY – туристичного напрямку в більш широкому форматі може сприяти покращенню психо-емоційного стану отримувачів послуг.

Розвиток психологічного туризму в Україні представляється перспективним, тому сприяння цьому процесу варто врахувати запропоновані рекомендації: Перш за все внести зміни в законодавчо-регуляторну базу, розробити нові програми підготовки якісних спеціалістів, майбутніх надавачів послуг психологічного туризму, провести необхідні дослідження, створити безпечні умови для організацій подорожей в середині країни, залучати до розвитку PSY – туризму не лише фахівців туристичної та психологічної ланок, а й маркетингових, підприємців, органи місцевого самоврядування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ПСИХОЛОГІЯ ТУРИЗМУ навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Крупський О. П., Шевяков О. В, Ярошкевич О.М., Євдокимова Н.О Дніпропетровськ 2015
2. Формування економічного механізму функціонування туризму в Україні: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції, м. Донецьк, 27 квітня 2011 м. Донецьк, 2011. С.112-118.
3. http://tourlib.net/statti_tourism/psi-ezo-turizm.htm
4. http://www.travelagent.kiev.ua/info_168.htm
5. Подмаркова И.П. Вісник ДІТБ. 2013. №17. С.168-173. АНАЛІЗ ДОСВІДУ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ
6. Гритчук Г. В. Науковий журнал «ЛОГОС. Мистецтво наукової думки» • №4 • Червень, 2019, с. | 13
7. <http://vedeart.com/articles/140-psikhologicheskij-turizm-dan-mode-ili-otdykhnavse-100.html>.
8. knu.ua/file/MjIxNw==/7b5590f55477bc3a88cdeb9e00622f7f.pdf
9. Гуцуляк Н.М., Корнівська М.М., Матейчук Н.Г. Особливості соціальнопсихологічної реадaptaції демобілізованих учасників АТО. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 1 (12). С.17-26.
10. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки працівників ОВС: методичні рекомендації/ Заг.ред. С.І.Яковенка. К.:РВВ КІВС, 2000.119 с
11. Терапія позитивним стресом: хто й навіщо започаткував пси-туризм на Кіровоградщині. URL: <https://www.kypur.net/terapiya-pozytyvnym-stresom-htojnavishho-zapochatkuvav-psy-turizm-na-kirovogradshhyni/>(дата звернення:11.12.2020).
12. Туризм в умовах війни! URL: <https://www.synevir.info/туризм-в-умовах-війни/>.
13. <https://ucci.org.ua/press-center/ucci-news/derzhagentstvo-z-rozvitku-turizmu-ukrayini-viznachilo-napriamki-rozvitku-turizmu-v-umovakh-voienno-go-stanu>.

14. Калущкий І. Ф., Ковальська Л. В. 2016. Розвиток туризму в умовах фінансово-економічної нестабільності та військово-політичного конфлікту в Україні. *Географія і туризм*. 33. С. 19-29.
15. Носирев О., Деділова Т., Токар І. Розвиток туризму та індустрії гостинності в стратегії постконфліктного відновлення економіки України. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2022. Вип. 1(26). С. 55–68. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2022/22nooveu.pdf>
16. Роїк О. Р., Недзвецька О. В. Шляхи розвитку туристичної сфери України у воєнний період. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : економічні науки*. 2022. Випуск 46. С. 11–15.
17. <http://www.golos.com.ua/article/313078>
18. <https://gluzd.org.ua/articles/tam-de-zatamovuiesh-podykh-iak-horoterapiia-dopomahaie-biitsiam-veteranam-ta-ikhnim-rodynam/>
19. Spauwen J, Krabbendam L, Lieb R, Wittchen HU, van Os J.J *Psychiatr Res*. 2004 Nov-Dec;38(6):613-8. doi: 10.1016/j.jpsychires.2004.04.003.
20. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine
21. Simone Grassini (2022) A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walks as an Intervention for Anxiety and Depression. *Journal of Clinical Medicine*, DOI: 10.3390/jcm11061731
22. Відновлення туристичних потоків: у 2021 році до України прибуло понад 3 млн іноземців (2022). Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mtu.gov.ua/news/33238.html>
23. Бордун О., Шевчук В., Монастирський В., та ін. Втрати та напрями порятунку туристичного бізнесу України в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія економічна*. 2022. Випуск 62. С. 178–196.
24. Шикіна О.В., Гончаренко Я.Є., Ремігай& ло І.Ю. Шляхи розвитку ділового туризму в пе& ріод пандемії. URL: http://market&infr.od.ua/journals/2020/50_2020_ukr/37.pdf

25. <https://vechirniy.kyiv.ua/news/80898/>
26. <https://decentralization.gov.ua/news/16732>
27. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну: історичний контекст. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://uinp.gov.ua/aktualnitemy/povnomasshtabne-vtorgnennya-rosiyi-v-ukrayinu-istorychnyy-kontekst>
28. Як виглядає туризм під час війни. Електронний ресурс. Режим доступу: https://zaxid.net/statti_tag50974
29. Загальні втрати економіки, понесені в ході війни. Київська школа економіки. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://surl.li/gnuhs>
30. Про роботу Українського культурного фонду під час війни – 10й випуск дайджесту «Хроніки культурного фронту». Електронний ресурс. Режим доступу: https://ucf.in.ua/news/16_04_2022
31. «Visit Ukraine in the future»: українські готелі в гарячих точках просять світ про підтримку. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://visitukraine.today/uk/blog/214/visit-ukraine-in-the-future-ukrainski-goteli-vgaryacix-tockax-prosyat-svit-pro-pidtrimku](https://visitukraine.today/uk/blog/214/visit-ukraine-in-the-future-ukrainski-goteli-v-garyacix-tockax-prosyat-svit-pro-pidtrimku).
32. https://pidru4niki.com/1513061643582/turizm/prigodnitskiy_turizm
33. McIntosh R. W. A Model University Curriculum in Tourism / R. W. McIntosh // – Tourism Management. – 1983. – Vol. 1 (1). – P. 134–137.
34. <https://infotour.in.ua/chorna2.htm>

Додатки

Наукова праця

**«PSY-ТУРИЗМ» ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ
ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ»**

Аліса БАЛІКА, психологиня, арт-терапевтка

м. Одеса, Україна

Ростислав ДОБРЯНСЬКИЙ, здобувач *другого (магістерського) рівня вищої освіти*

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса, Україна

Кафедра туристичного бізнесу та рекреації

Теоретичне визначення поняття психологічного туризму полягає в спеціально розробленій технології для відновлення і підтримки психологічного здоров'я людини у сучасному світі, поєднання цікавого відпочинку з придбанням корисних психологічних умінь і навичок. Ця технологія допомагає відновити духовні сили, зміцнити волю, гармонізувати енергетичну структуру особистості.

Визначено, що перш за все «PSY» -туризм передбачає новий напрямок відпочинку із глибоким зануренням у ресурсні стани власної психіки особистості. Поняття можна інтерпретувати як певний симбіоз туристичного напрямку і психологічної практики [1].

Цей напрям розкриває проблему поєднання організованого відпочинку та професійної психотерапії в умовах природних ресурсів та адекватного екстриму. Що допомагають у відновленні психологічних ресурсів «Я». За мету в «PSY-туризмі» ставиться досягнення внутрішньої цілісності і гармонії клієнта, через психологічний супровід. Психологічний туризм припускає можливість переоцінки особистісного досвіду, переробки внутрішніх конфліктів, енергетичне відновлення та становлення власної ідентичності особистості. Даний процес дозволяє клієнтові-туристу перебувати в межах

поняття “тут і зараз” через перенесення досвіду в незвичну реальність.

З психотерапевтичної точки зору туризм є можливістю відновлення внутрішньої узгодженості особистості через пізнання нового досвіду, себе в ньому та його подальшу інтеграцію в структури особистості.

Психологічний туризм покликаний задовольняти потреби людини психічно і фізично здорової. В чому і полягає його основна відмінність від туризму рекреаційного. Тут мова йде не про лікування чи оздоровлення, а саме про відновлення внутрішнього психологічного, емоційного і ресурсного станів.

Саме тому здійснення супроводу мають надавати спеціалісти з обов’язковою психологічною освітою, а не медичною.

Хороший фахівець повинен виступати в ролі «репортера» або «інформатора» з глибокою здатністю вислуховувати клієнта, звертати увагу на ключові проблеми та швидко реагувати на негативні показники. Одним з найважливіших елементів психологічного туризму є постійна рефлексія суб’єкта, що виникають в процесі туристичної поїздки, почуттів, емоцій, спонтанних патернів поведінки, які може забезпечити спеціаліст з психологічною освітою.

Окрім особистісних якостей фахівців важливими є професійні знання та вміння. Оскільки через призму туризму надаються психологічні та психотерапевтичні послуги. То необхідною є технологія психологічного забезпечення фахівців через безперервний процес психологічного моніторингу, проведення організаційно-психологічних заходів.

Організації, що можуть надавати послуги з психологічного туризму:

- А) туристичні організації;
- Б) психологічні та соціальні центри;
- В) громадські організації, що займаються просвітницькими, духовними, езотеричними практиками.

Повинна бути регулярна взаємодія спеціалістів туристичної та психологічної сфер для ефективного розвитку «PSY» - туризму. Така співпраця можлива шляхом:

- 1) включення в штати туристичних підприємств дипломованих психологів;
- 2) заключення договорів між туристичними агентствами та психологічними центрами, організаціями, а також фізичними особами – дипломованими психологами;
- 3) самостійної розробки та організації PSY - турів психологами та психолого-соціальними організаціями і їх запропонування туристичним агенціям.

На сьогоднішній день PSY-туризм досить новий напрямок туристичного бізнесу та ще потребує певних вивчень та досліджень [2].

На довоєнний час в Україні існував великий відсоток компаній, з поміж тих, які надавали послуги психологічного туризму, які відхилилися від його традиційних послуг. Замість висококваліфікованої психологічної допомоги, компанії часто пропонували релігійні, медитаційні, практики маловідомих або нових філософських шкіл, спеціалістів з йог чи дихальної практики. До того ж в багатьох випадках пропонувались низькокваліфікаційні кадри, інколи навіть без психологічної освіти.

Розвиток психологічного туризму у Україні представляється перспективним як зараз в умовах війни, так і в післявоєнний час, оскільки буде потреба у відновленні як економічного стану країни так і психо-емоційного стану нації. У зв'язку з цим актуалізується проблема підготовки кваліфікованих кадрів, які володіють як психологічними, так і професійними знаннями і досвідом в галузі туризму.

Тому, необхідна доцільність підтримки нового напрямку туристичної діяльності і з боку держави, тобто виділення психологічного туризму в окремий вид туристичної діяльності. Нова редакція Закону України «Про туризм» на разі не передбачає PSY -туризм як один із окремих видів туризму [3].

Ідеальний психологічний туризм - це об'єднання відпочинку і подорожей цікавими місцями з самопізнанням. За короткий час людина може, як добре відпочити, так і навчитися, наприклад, медитації, комунікабельності,

енергетичному диханню і т.д.

Як правило, після правильно підбраного курсу по поверненню додому людина відчуває прилив енергії, сил, емоційно, фізично і духовно оновлюється, наповнюється свіжими ідеями і готовністю творити і досягати нових цілей.

Поліпшується атмосфера як у сім'ї, так і на роботі, адже саме сприйняття життя змінюється, енергетичні ресурси організму відновлюються, неефективні стратегії поведінки коригуються.

Список джерел:

1. Подмаркова И.П. Анализ опыта и перспектив развития психологического туризма в Украине / И.П. Подмаркова // Вісник ДІТБ. 2013. №17. С.168-173.

2. Чабан М. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО / Матеріали III всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку туризму». Частина II. Миколаїв: ВП «МФ КНУКІМ», 2015. 145 с. с.131-133.

3. Гритчук, Г. (2019). «PSY-ТУРИЗМ» як комплекс психології та туризму. ЛОГОС. Мистецтво наукової думки, (4), 12-15. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2617-7064/article/view/190>

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ
ЗА ПІДТРИМКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ УКРАЇНИ



СЕРТИФІКАТ

УЧАСНИКА МІЖНАРОДНОГО ВЕБІНАРУ

"ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ"

Аліса Баліка



НАТАЛЯ ДОБРЯНСЬКА

Завідувачка кафедри ТБтаР

БОГДАН ЄГОРОВ

Президент ОНТУ

05 ЖОВТНЯ 2022

Перелік санаторно-курортних закладів для організації відпочинку учасників АТО

1. Санаторій «Курорт Орлівщина», Дніпропетровська область
2. Санаторій «Полтава», Полтавська область
3. Клінічний санаторій «Роща», Харківська область
4. Клінічний санаторій «Курорт Березівські мінеральні води», Харківська область
5. Клінічний санаторій «Жовтень», м.Київ
6. Санаторій «Моршинкурорт», Львівська область
7. Санаторій «Сонячний», Дніпропетровська область
8. Клінічний санаторій «Авангард», Вінницька область
9. Клінічний санаторій «Карпати», Закарпатська область
10. Клінічний санаторій ім. Горького, м.Одеса
11. Санаторій для дітей з батьками «Скадовськ», Херсонська область
12. Санаторій «Україна», Київська область
13. «Примор'я» санаторій ім. С.Лазо, Одеська область
14. Санаторій «Черче», Івано-Франківська область
15. Санаторій «Конвалія», Львівська область
16. Санаторій «Верховина», Закарпатська область

Перевірка на плагіат

Кваліфікаційна робота магістра.

Тема: «PSY-туризм» як інноваційний метод відновлення психо-емоційного стану особистості»

Унікальність по фразам > 50 %

Унікальність по словам > 50 %

UNICHECK
by Turnitin

Ім'я користувача:
приховано налаштуваннями конфіденційності

Дата перевірки:
07.12.2023 11:27:32 EET

Дата звіту:
07.12.2023 13:23:06 EET

ID перевірки:
1015979495

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100012118

Назва документа: **KMP**

Кількість сторінок: 94 Кількість слів: 17266 Кількість символів: 134490 Розмір файлу: 579.44 KB ID файлу: 1015659468

45.7%
Схожість

Найбільша схожість: 10.7% з Інтернет-джерелом (<https://knute.edu.ua/file/MjixNw==/7b5590f55477bc3a88cdeb9e00622f7>)

44.7% Джерела з Інтернету	943	Сторінка 96
3.41% Джерела з Бібліотеки	38	Сторінка 102

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи	12
------------------	----

Керівник: Ірина КРУПЦА

Здобувачка: Аліса БАЛКА

Презентація

Фахівці у галузі психологічного туризму



Хороший фахівець повинен виступати в ролі "репортера" або "інформатора" з глибокою здатністю вислуховувати клієнтів, звертати увагу на ключові проблеми та швидко реагувати на негативні показники.

Здійснювати психологічний супровід клієнтів можуть консультанти, коучі, представники різних релігійних напрямів), які не мають медичної освіти, але мають вищу психологічну освіту

Одним з найважливіших елементів психологічного туризму є постійна рефлексія суб'єкта що виникають у процесі туристичної поїздки почуттів, емоцій, спонтанних патернів поведінки, які може забезпечити спеціаліст-психотерапевт.

Міністерство освіти і науки України
Одеський національний технологічний університет
Кафедра туристичного бізнесу та рекреації



КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему «PSY-туризм» як інноваційний метод відновлення психо-емоційного стану особистості»

Здобувачки
Аліса БАЛІКІ
2 курсу групи МТМз-70
Керівник
Ірина КРУПЦА

Що таке «PSY-туризм»?

1. Психологічний туризм – це спеціально розроблена технологія для відновлення і підтримки психологічного здоров'я людини у сучасному світі, поєднання цікавого відпочинку з придбанням корисних психологічних умінь і навичок.
2. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особи людини, створюючи, тим самим, сильного, здорового, цілеспрямованого, невідкладного обставинам людини.
3. Психологічний туризм – перш за все це новий вид відпочинку з глибинним зануренням у ресурсні стани психіки, який виник на перетині захопленості людьми подорожами і психологією, тут переплітається відпочинок (подорож) і розвиток.



Основні завдання психологічного туризму



- вирішення психологічних проблем через досягнення внутрішнього і зовнішнього буття;
- пізнання клієнтом своєї психологічної реальності, своїх особистих ресурсів (прихованих фізичних і психологічних можливостей людини);
- розвиток "чуття" до життя (радоці буття, повноти життя, своєї "потреби");
- вдосконалення соціальної контактності клієнта, його здібності вступати і будувати соціальні контакти;
- формування та розвиток здатності приймати відповідальність за себе, свої думки, почуття та вчинки.



Виділено 2 основні напрямки

1 організований відпочинок та професійна психотерапія, де фахівці з психотерапії надають підтримку та допомогу людям у вирішенні їх проблем та покращенні їх життя. Форми:

- індивідуальна терапія,
- групова терапія,
- сімейна терапія тощо.

2 авторські відновлювальні технології та екстрим-активності, Включає:

- підйом на гору,
- скелелазіння,
- рафтинг,
- сплав по річці,
- скандинавська ходьба тощо.

Розвиток пси туризму

Історія розвитку психологічного туризму розпочалася у 19 столітті, коли розуміння важливості психічного здоров'я почало набувати широкого визнання.

У 20 столітті психологічний туризм почав розвиватися швидкими темпами. З'явилися нові методи лікування, такі як музикотерапія, художня терапія та тваринотерапія.

Психологічний напрям в туризмі є досить поширеним у багатьох країнах світу і часто трактується як тревел-терапія чи езо-туризм. Тревел-терапія займається використанням подорожей як засобу підвищення самопізнання, самовдосконалення та психологічного зцілення. Тревел-терапія займається використанням подорожей як засобу підвищення самопізнання, самовдосконалення та психологічного зцілення.



Дослідження, проведене Opodo

Було присвячене феномену, відомому як тревел-терапія, тобто позитивному впливу щорічної відпустки на психічне здоров'я людини.

У дослідженні, яке проводилося у кількох європейських країнах, взяли участь 10 000 респондентів, і його результати нагадують, що подорожі – це справжній каталізатор щастя.

Понад 90 відсотків опитаних розглядають подорожі як джерело добробуту. Особливо відпочинок важливий для португальців та італійців (98%), за ними одразу йдуть іспанці (97%). Французи на четвертому місці (96%), випереджаючи шведів (95%) та німців (93%).

В Україні з 2010 року розвитку психологічного туризму розкривається через психологічні фестивалі

- 1) Тавале-фестиваль (Харків, раз на рік). Є першим і найбільшим в Україні фестивалем психології і духовних практик;
- 2) Міжнародний фестиваль розвитку та позитивного творчості «Казкове місто» (Київ, кілька разів на рік);
- 3) Фестиваль практичної психології та тренінгових програм «Альфа-фест» (Київ);
- 4) Фестиваль психології і розвитку VITA-fest (Одеса, двічі на рік). Тематика фестивалю: саморозвиток, особистісний ріст, психологія, коучинг, жіночі і чоловічі практики, здоров'я, творчість, танці, ігри, розваги, кар'єра і бізнес-тренінги;

- 5) Міжнародний фестиваль розвитку особистості «Життя як диво» (Луганськ);
- 6) Етнокультурний фестиваль «Nipata» (Луганськ);
- 7) Всеукраїнський етно-психо-езотеричний фестиваль «Місто майстрів» (Миколаїв);
- 8) Фестиваль практичної психології на Світязі (Рівне-Луцьк);
- 9) Фестиваль авторських розвиваючих технологій ФАРТ (Львів);
- 10) Фестиваль психології тіла і руху (Пуца-Водиця), тощо.

Найбільший розвиток психологічного туризму розпочався з 2014 року, тобто від початку проведення бойових дій в східних областях України.



Саме в цей період постала гостра необхідність у відновленні не лише фізичного, але і психологічного стану учасників АТО. Саме в цей період постала гостра необхідність у відновленні не лише фізичного, але і психологічного стану учасників АТО. Одним з перших реабілітаційних центрів, який почав надавати психологічну підтримку учасникам АТО, став проєкт у місті Харків. Цей центр пропонує різноманітні програми реабілітації, включаючи психологічну підтримку, медитацію, художню терапію та спортивні тренування.



Надання психологічної допомоги військовослужбовцям є надзвичайно важливим у пріоритеті, разом із фізичною реабілітацією. Воєнні конфлікти можуть спричиняти серйозні травми не лише фізично, але й психологічно. Порушення психічної рівноваги може мати серйозні наслідки для життя та благополуччя військових працівників.



Існує ряд показників, які виражають необхідність у психологічній реабілітації:

- реакція інтенсивного страху та безпорадності в результаті наявності реальної напруженої події;
- поранення чи каліцтво;
- ефекти раптового поживлення психотравми у стані алкогольної інтоксикації чи в сонному стані;
- труднощі з засинанням, поганий сон чи раннє пробудження;
- зловживання алкоголем та наркотиками;
- суїцидальні наміри;
- головний біль, м'язове напруження, стомлюваність, розлади шлунково-кишкового тракту, запаморочення, біль у серці;
- уникнення соціальних контактів;
- дистанціювання від близьких та рідних людей;
- підвищена дратівливість та агресія;
- немотивовані спалахи гніву;
- професійна та особистісна деградація

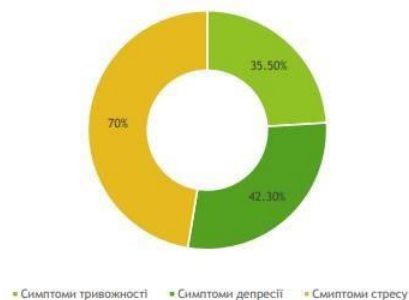
Статистика свідчить, що в світовій популяції від 2 до 10% людей мають симптоми депресії та тривожності як розладу. Тоді як ряд українських досліджень за 2023-2023 рік називає значно вищі цифри:

35.5% учасників мали симптоми тривожності, з них 13.3% важкої тривожності;

42.3% учасників мали симптоми депресії, з них 16.4% важкої депресії;

70% опитаних українців мали симптоми стресу, з них 10.6% важкого стресового розладу.

Статистика тривожно-депресивних розладів 2022-2023





Психологічний туризм вченими розглядається як «технологія відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особистості людини, створюючи, тим самим, сильну, здорову, цілеспрямовану, невіддільну обставинам людину»

Реабілітаційні програми включають фізичну терапію, психологічну підтримку, консультування та професійну підготовку. Ці заходи допомагають зменшити стресові реакції, розвивати здатності до самообслуговування, навчати новим навичкам та покращувати якість життя ветеранів

Одні з перших хто впроваджував технології PSY-туризму у роботі з військовими в Україні

ЦРВ «Коловорот»



ГО «Metta»



Програми пси-турів зазвичай включають в себе психологічну допомогу і підтримку, що сприяють відновленню психічного стану і адаптації до цивільного життя після військової служби. Вони також можуть включати заходи соціального захисту, такі як забезпечення працевлаштування, навчання або підтримка у важких життєвих ситуаціях. Однак, для ефективності цих програм необхідно координувати роботу між психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, а також забезпечити достатній фінансовий ресурс для здійснення всіх необхідних заходів. Ефективною допомогою є проведення психологічних турів з використанням різноманітних методик.



Для розробки PSY – турів важливо враховувати:

1. Комфортність туристичної місцевості.
2. Взаємодія суб'єктів туристичної діяльності з туристом-користувачем.
3. Психічна ергономіка туриста.
4. Екопсихологія туриста - взаємодія суб'єкта туризму з навколишнім середовищем.
5. Критерії діагностичного відбору туристів
6. Вікові показники



Великим попитом в Україні також користується психологічний езо-туризм, або так звані походи в «місця сили». Походи організовують в такі місця як:



- Наскельна фортеця Тустань неподалік села Урич, Львівської області.

- село Буша в Ямпільському районі Вінницької області, - Гора Тотоха біля села Медвин Богуславського району Київської області



- Дівич-гора над Дніпром в селі Трипілля Київської області

- Гора Богит в заповіднику "Медобори" у Тернопільській області.



Дослідження на малій групі

Мета: дослідити вплив PSY – туризму на психологічний стан особистості.

Характеристики групи:

Складалась із 5 осіб, жіночої статі, вікова категорія 25-41 років, внутрішньо переміщені особи. Географія: Бахмут, Донецьк, Миколаїв.

Цілі туру: змінити обстановку, зняти внутрішню напругу, знизити рівень тривожності, познайомитись з культурою Іспанії.

Місце проведення Малага, Іспанія

Ініціали учасниці	Початкова діагностика (до подорожі)			Повторна діагностика (після подорожі)		
	HADS	PCL - 5	SF - 36	HADS	PLS - 5	SF - 36
П.В.	86/76	22	78%	76/66	22	87%
Р.Н.	76/76	19	68%	66/66	19	80%
К.Т.	76/46	8	76%	66/46	8	85%
К.Я.	56/46	7	68%	56/46	7	84%
Г.А.	86/56	12	80%	66/56	12	85%

Порівняльні діагностичні результати дослідження

Застосування психологічних технік під час туристичної подорожі дало задовільні результати



Через розвиток психологічного туризму можна реалізувати наступні цілі:

- розвиток нового напрямку в туризмі;
- відродження автентичних українських місць сили;
- допомога різним категоріям населення;
- підтримка економічної складової туристичної діяльності;
- відкриття нових організацій і забезпечення робочих місць;
- розробка і впровадження нових програми підтримки ментального здоров'я;
- можливість вивчення нових наукових досліджень і галузі туризму та психології;

Дякую за увагу!

Пропозиції щодо удосконалення розвитку та усунення основних проблем психологічного напрямку в туризмі

- виокремлення цього напрямку в окрему дисципліну, проведення додаткових досліджень та розробок і впровадження її в перелік обов'язкових для вивчення.
- формування законодавчо-нормативного регулювання; доповнити Закон України «Про туризм» таким видом туризму, як психологічний, та розробити необхідні алгоритми.
- доступність кваліфікованої психологічної допомоги для населення;
- створення та підтримання достойних та безпечних умов для проведення післявоєнних турів;
- організація масштабної маркетингової кампанії з метою привернення уваги туриста;
- відновлення раніше існуючих туристських місць, що мають історичну та культурну цінність для українського народу;
- розробка психолого-туристичних програм та залучення до співпраці місцеві органи самоврядування та підприємців кожного регіону;
- залучення до штату турфірм та туроператорів кваліфікованих психологів, що зможуть займатись безпосередньо розробкою та веденням пси-турів;
- врахування досвіду інших країн, які успішно відновили свою сферу туризму після кризових ситуацій.