

«ПЕРВОЦВІТ»

**Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників
АТО**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ В ТУРИЗМІ.....	5
1.1. Психологічний туризм як новий напрям в туризмі.....	5
1.2. Готовність фахівців до діяльності у сфері психологічного туризму.....	8
1.3. Проблеми та перспективи розвитку психологічного туризму.....	12
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО.....	14
2.1. Діагностика психоемоційного стану військовослужбовців в зоні АТО.....	14
2.2. Вплив форм психологічного туризму на психоемоційний стан особистості.....	21
2.3. Перспективи використання психологічного туризму для учасників АТО в Україні.....	25
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	31
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна нестабільна військова ситуація на сході України кардинально змінила життя суспільства за останні 6 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 та Луганській областях, то сфера туризму вийшла на зовсім інший, незвичний для України рівень.

Психологічний напрям в туризмі є досить поширеним у багатьох країнах світу і часто трактується як тревел-терапія чи езо-туризм. 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.

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. Проте варто удосконалювати методичні прийоми використання психологічного напрямку в туризмі.

Об'єкт дослідження – вплив туризму на психоемоційний стан особистості.

Предмет дослідження є організаційні форми психологічного туризму в процесі реабілітації учасників АТО.

Мета наукової роботи полягає в обґрунтуванні методик та технік, що можуть бути використані при відновленні психоемоційного стану учасників АТО засобами туризму.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та конкретизувати суть і зміст поняття «психологічний туризм»;
- визначити систему форм психологічного туризму з метою реабілітації учасників АТО;
- розглянути перспективи розвитку психологічного туризму в Україні як складової реабілітації учасників бойових дій.

У процесі дослідження використовувалися такі методи та методичні прийоми як: опитування, узагальнення, аналізу та синтезу, абстрактно-логічний, системного підходу.

Інформаційною базою слугували: публікації іноземних фахівців з досліджуваної проблеми, Інтернет-ресурси, збірники статей наукових конференцій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ В ТУРИЗМІ

1.1. Психологічний туризм як новий напрям в туризмі

Закон України «Про туризм» (1995 року) не містить в переліку видів туризму такого напрямку, як психологічний. Проте на сьогоднішній день все більш актуальним в туристичному бізнесі стає саме психологічний туризм, який більш відомий як PSY-туризм.

Поява та розвиток цього напрямку, насамперед, обумовлено напруженим ритмом життя сучасного суспільства, особливо у великих містах та мегаполісах, який дає можливість розслабитися, і постійно тримає людей в напрузі.

Аналіз наукових джерел дозволив виділити кілька трактувань суті психологічного туризму. На них зупинимося більш детально.

На порталі консалтингової компанії «Ель-Консул», знаходимо наступне трактування дефініції: «Психологічний туризм – це подорож не лише по просторах землі, але і по просторах душі. Психологічний туризм – це відпочинок (70%) + психологічний супровід, розвантаження, перезавантаження, екологічна і бажана зміна у вашому житті (30%)» [13].

Психологічний центр «Відродження» сутність психологічного туризму розкриває таким чином: «ми виїжджаємо в нові місця не лише для того, щоб отримати нові враження від подорожі, а ще і для того, щоб пізнати себе через призму нового місця, через зіткнення з енергіями місцевості і природними стихіями, щоб вийти з круга метушні, зробити зупинку спокою і подивитися на своє життя і свої дії новим поглядом» [16].

«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» [3].

Частина цих визначень підкреслює значення психологічного туризму для відновлення психологічного здоров'я людини, наприклад:

- "технологія відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особи людини, створюючи, тим самим, сильного, здорового, цілеспрямованого, непідвладного обставинам людини" [8];

- "спеціально розроблена технологія для відновлення і збереження психологічного здоров'я сучасної людини"[6].

Вподальшому, виникає питання щодо структури психологічного туризму.

Нині існує велике число варіацій психологічного туризму. Найпоширенішими серед них є:

- похід разом з психологом і провідником;

- закордонна поїздка, яка передбачає можливість проходження яких-небудь тренінгів;

- еко-туризм, який дає можливість людині пізнати світ, що оточує його, і набути корисних психологічних навичок. У більшості випадків еко-туристи мешкають в наметах в лоні природи;

- поїздка у велике місто, що супроводжується цікавими екскурсіями і тренінгами.

Психологічні програми подорожей побудовані з урахуванням сучасного ритму життя і орієнтовані на людей. В програму включені:

- психологічні ігри та вправи з елементами тренінгу;

- релаксуючі та антистресові методики;

- ефективні методи і прийоми для зняття напруги та стресу;

- проведення тестування.

Психологічний туризм передбачає не просто об'єднання туризму (подорожі, відпочинку і пізнання) з психологічною роботою через психотехнології, соціально-психологічні тренінги, психотерапію і консультування, але й вибудовування цілісного контекстного простору, в якому особистісний та груповий розвиток обумовлений впливом на нього соціокультурних і природних чинників середовища. Така обумовленість проявляється у формуванні програми, тематики і напрямі роботи, а також

методах і технологіях. Так, індуїстська традиція сприяє зокрема розвитку аспектів усвідомлення, а буддистська – толерантності і прийняттю. В обох контекстах актуальне використання спрямованої візуалізації, дихальних практик психології, тілесно-орієнтованих релаксаційних практик.

Працює і зворотна логіка: клієнтський запит, особиста історія, актуальна феноменологія і стан можуть обумовлювати вибір місця, маршруту і середовища в цілому для психологічного туризму.

В якості основного принципу гештальтпсихологія, як загальнопсихологічний напрям, пов'язаний із спробами пояснення усього сприйняття, мислення і особи, висуває принцип цілісності [9]. У основі концепції психологічного туризму лежать такі фундаментальні положення гештальтпсихології:

1. Людина є цілісною соціо-біо-психологічною істотою.
2. Людина і середовище, що оточує її, є єдиним структурним цілим, яке називають полем організму – довкіллям.
3. Здоровий організм функціонує на основі саморегуляції.
4. Організм не може існувати у безповітряному просторі, так само як в просторі, позбавленому води, рослин і живих істот.
5. Усвідомлення нетотожно інтелектуальному знанню про себе і навколишній світ.
6. Принцип "тут і тепер" (усвідомлення і зосередження на сьогодні).
7. Відповідальність клієнта як здатність відповідати на те, що відбувається і вибирати свої реакції.

Мета психологічного туризму полягає в досягненні внутрішньої цілісності і гармонії людини за допомогою спеціально організованої туристської діяльності, а саме психологічного туризму; через психологічний супровід клієнта-туриста, що виражається в допомозі клієнту-туристу зорієнтуватися в просторі своєї психологічної реальності. Основні завдання психологічного туризму полягають у:

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

Таким чином, інтерпретуємо поняття психологічний туризм, як об'єднання подорожей і відпочинку по нових цікавих місцях з пізнанням світу душі, знайомство з прихованими силами, які ховаються усередині кожного з нас.

За досить короткий термін людина зможе добре відпочити, а також навчиться прийомам медитації, комунікабельності, енергетичному диханню і багато чому іншому.

1.2. Готовність фахівців до діяльності у сфері психологічного туризму

Суб'єкти туристичної діяльності, як правило, розглядають туризм з економічною перспективою. Дуже часто вони нехтують соціальними аспектами туризму, наприклад тим, що подорожі дають якусь картину про туриста, його особистість, ставлення, цінності та стиль життя. Вони також схильні забувати, що туризм – це зустріч з іншими людьми, що цілком природно може спричинити за собою ризик конфліктів між самими туристами, а також між туристами та місцевими жителями. Зазвичай починаються конфлікти між людьми з різними установками, звичаями та традиціями. Інколи спричиняються ситуації, коли виникають конфлікти, що затьмарюють більшість туристичних переваг.

Вищезазначене вказує на те, що туризм варто розглядати не лише з економічного ракурсу, а й соціального, психологічного та культурного [26].

Психологія в туризмі базується на загальній психології та шукає відповіді на такі питання: Як визначити вид туризму? Хто такий турист? Які потреби туриста щодо його віку чи особистого статусу? Як виглядає процес прийняття рішень туристами?

Встановлено, що психологія в туризмі вивчає людей, які виступають як туристи. Відтак, важливо аналізувати туризм не тільки з економіко-географічної точки зору, а й з точки зору поведінки туристів під впливом емоційних факторів. Туристи дуже часто хочуть втекти від повсякденності та стресу, щоб знайти нові виміри життя, новий досвід, унікальні чи нестандартні ситуації.

Оскільки поведінка туриста спирається на соціальні, емоційні, мотиваційні та когнітивні аспекти – це відкриває широкий простір для психологічного моніторингу [27]. Ключовими елементами з точки зору психології туризму є мотивація (потреби), очікування, прийняття рішень, задоволення та досвід, включаючи також аналіз відносин між людьми.

Сфера туризму, як одна з найбільш перспективних, вимагає наявності висококваліфікованих працівників, які змогли б чітко проаналізувати та визначити потреби кожного туриста.

Мотивація туриста, його роль та всі фактори, які можуть вплинути на його прийняття рішень, є основними факторами або підказками для психологів, щоб визначити відповідну форму спілкування з таким клієнтом або для досягнення бажаного результату.

Враховуючи той факт, що в сучасному туризмі є перевищення пропозиції над попитом, доданою вартістю будь-яких послуг є якість послуг та якість фахівців з туризму. Основними можливостями яких є:

- спілкування,
- розуміння інших,
- здатність розуміти і відчувати очікування клієнта,
- лояльність,
- можливість вирішення всіх ситуацій тощо.

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. Однак це слід робити без будь-яких порушень конфіденційності та комфорту екскурсанта. Цей так званий "інтелект-підхід" додатково вимагає здатності швидко аналізувати інформацію та вчитися на помилках. Тому психологія туризму повинна визначати загальні риси фахівців, їх типологію та можливості для такої роботи в туристичній галузі.

Незважаючи на всі ці труднощі, психологія знаходить своє місце в туризмі, бо при відповідному застосуванні вона здатна надати інформацію про "приховані" потреби клієнтів. Тому це може сприяти наступному:

- Визначення „психологічного портрета” туриста з різних аспектів.
- Дослідження вимог до якості туристичних послуг.
- Зв'язок між якістю та існуючими цінами на продукцію.
- Дослідження рівня задоволеності клієнтів у певному напрямку.
- Дослідження життєвого циклу населеного пункту із сприйняття туризму.
- Дослідження привабливості певних напрямків.

Зважаючи на вищесказане, актуальним є питання щодо простору для психологів в туризмі і де вони повинні бути активними. Беручи до уваги той факт, що малі та середні туристичні підприємства насправді не є таким місцем, це, безумовно, має бути у великих компаніях. Слід також зазначити, що основною складністю буде збір даних; тому будь-який психолог повинен тісно співпрацювати з експертами з питань управління інформацією, пов'язаною з туризмом.

Психологія займає дуже специфічне місце в туризмі, і її слід поважати. Цікаво зазначити, що в даний час маркетинг розглядається як найважливіше питання сучасного туризму [25]. Однак часто нехтують тим, що маркетинг без глибокого розуміння ставлення туристів та мотивації, дуже рідко може сприяти бажанню туристів подорожувати. Без глибоких знань та розуміння туристів неможливо ефективно просувати психологічний туризм.

Проте, як свідчать різноманітні дослідження, на сьогодні відсутнє детальне і цілісне вивчення підходів до організації професійної підготовки фахівців туристичної сфери, що сприяє розвитку їх особистості.

Перш за все, варто зрозуміти, що включає в себе готовність фахівців до діяльності у сфері психологічного туризму. З однієї сторони – це професійні знання, навички та вміння, а з іншої – риси особистості: переконання, педагогічні здібності, інтереси, професійна пам'ять, мислення, увага, спрямованість думки, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, що забезпечать успішне виконання професійних функцій.

М.І. Д'яченко визначив психологічну готовність, як виявлення суті властивостей і стану особистості [12, с. 50].

Суть психологічної готовності складають моральні та психологічні якості і можливості особистості, а також відношення свідомості і поведінки, суб'єктивності і об'єктивності свідомості.

Основні психологічні якості фахівців з туризму це - цілеспрямованість, самовладання і витримка, наполегливість, ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, самокритичність, здатність до саморозвитку та самовдосконалення.

Цілеспрямоване формування професійної уваги, пам'яті, уявлення є важливим фактором підвищення психологічної готовності.

Для становлення фахівця у сфері психологічного туризму необхідна програма (технологія) психологічного забезпечення, яка повинна починатися уже з процесу підготовки фахівців.

Психологічне забезпечення підготовки фахівців з психологічного туризму повинно проявлятися як безперервний процес психологічного моніторингу з проведенням організаційно-психологічних заходів та створення сприятливого освітнього середовища, яке сприяє професійному розвитку, а також виявлення факторів, що впливають на процес формування професійних якостей [19].

1.3. Проблеми та перспективи розвитку психологічного туризму

Незважаючи на новизну даного напрямку, в доступному електронному обігу сайтів організацій, що пропонують проведення психологічних турів, як уже зазначалося знаходимо чималу різноманітність трактувань визначення суті психологічного туризму (psy-туризму).

Можна віднести визначення психологічного туризму за організаційною ознакою як виду туризму, що включає в себе кваліфікований психологічний супровід з метою особистісного розвитку та психологічного розвантаження клієнтів: «поєднання гарного цікавого відпочинку та придбання корисних психологічних навичок»; «новий напрямок на ринку послуг, що поєднує організований відпочинок, професійний і особистісний ріст. При цьому: ефективний відпочинок (100%) = відпочинок (50%) + психологічний супровід і розвантаження (30%) + саморозвиток, навчання (20%)» [14];

Слід зазначити, що Л.Г. Буряк розглядає психологічний туризм як вид туризму, призначений для осіб репродуктивного віку [4], що необґрунтовано звужує сферу його застосування, оскільки психологічні тури цілком можуть бути запропоновані й для дітей (за згодою батьків або з їх супроводом), і для дієздатних осіб більше старшого віку, які не мають медичних протипоказань.

Доцільним буде запропонувати таке визначення: психологічний туризм – це організований відпочинок з обов'язковим супроводом професійного психолога тривалістю від 24 год до 1 року в місцях, віддалених від місць постійного проживання туристів з метою відновлення і розвитку психологічних ресурсів людини.

Прикладом підприємства, що пропонує психологічні послуги, може бути Центр психології і подорожей «Сонячне світло» (І. Любимова, Одеса), що пропонує, зокрема, релакс-тури, емоційні тури, евдемотерапію (терапію щастям), різноманітні тематичні тури [23].

Окремо можна виділити заходи психологічного характеру, що передбачають залучення туристів в певне місце на період проведення заходу. В

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

1. ТАВАЛЕ-фестиваль (м. Харків) – перший і найбільший в Україні фестиваль психології і духовних практик [21].

2. Міжнародний фестиваль розвитку та позитивної творчості «Казкове місто», який проходить в м. Києві та Одесі кілька разів на рік (з 2007р. проведено 15 фестивалів) [12].

3. Фестиваль психології і розвитку VITA-fest, проходить в Одесі в квітні і вересні, починаючи з 2010 р.

4. Всеукраїнський психо-етно-езотеричний фестиваль «Місто майстрів» (Миколаїв).

5. Фестиваль практичної психології на Світязі (Рівне-Луцьк) [20].

6. Фестиваль авторських розвиваючих технологій ФАРТ (Львів) [7].

7. Фестиваль психології тіла і руху (Пуща-Водиця) [1].

Актуальним завданням в зв'язку з розвитком психологічного туризму є підготовка кваліфікованих кадрів, які володіють як психологічними, так і професійними знаннями і досвідом у сфері туризму, а також виділення психологічного туризму в окремий вид туристичної діяльності.

Психологічний туризм в Україні є перспективним і швидко розвивається у зв'язку з проведенням антитерористичної операції на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях. Через це виникла гостра необхідність реабілітації бійців АТО, яка може відбуватися як через індивідуальну роботу з психологом, так і через використання психологічних методик у сфері туризму, що на сьогодні в даних умовах є актуальним і ефективнішим.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО.

2.1. Діагностика психоемоційного стану військовослужбовців в зоні АТО

Події в зоні антитерористичної операції становлять значний вплив на психіку учасників бойових дій. Цей вплив може виявлятися як зовнішньо, так і внутрішньо. Наслідки війни впливають не лише на психофізичне здоров'я бійців, але і на психологічну врівноваженість і стабільність.

В Україні війна не звичайна і не визнана офіційно. Стресогенним фактором для травмування психіки особистості є те, що на цій війні змушені воювати брат з братом, а ще гинуть мирні люди і, що найгірше – діти.

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.

Якщо війна локальна (а АТО є саме локальною війною), то варто додати ще плюс 10%. І це вже колосальна травма.

Реабілітація військових є важливим процесом повернення до нормального життя. Значне перебування у зоні бойових дій становить загрозу і зазвичай призводить до психоемоційних розладів, алкоголізму, наркоманії та, на жаль, до суїциду.

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 [5, с. 30]. Г.В. Циганенко стверджує, що такі переживання є дуже реалістичними. У бійців може складатися враження, що вони знову перебувають на війні [17, с. 13].

Психологічне відновлення – процес складний і досить довготривалий. Наприклад психофізіологічний стан у військовослужбовців, що повернулися з Афганістану, нормалізувався за 2-3 місяці. А в тих, що змогли «дивом вижити» і бачили смерть своїх товаришів психологічне відновлення тривало 3-5 років.[24]

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 [15]. Отримані результати відображені в табл. 1.

Аналіз отриманих даних зумовлює зробити висновок про те, що в демобілізованих учасників АТО адаптація до звичайного життя відбувається успішно. Лише третина опитаних респондентів взагалі не звертають увагу на свій психоемоційний стан. Через це є певна недостовірність результатів опитування. Проте більшість учасників експерименту (52%), повністю задоволені собою і своїм психічним станом, вони відновлюються і розвиваються.

Таблиця 1

Адаптація демобілізованих учасників АТО (у %)

	Недостовірні результати	Вдала адаптація	Рівень «здорового» напруження без загрози життя	Відносна напружена ситуація	Складна життєва ситуація	Життєва криза	Відмовилися в опитуванні
Задоволення психічним станом	36	52	12	0	0	0	-
Задоволення динамікою життєвої ситуації	36	52	12	0	0	0	-
Задоволення міжособистісними стосунками	52	36	12	0	0	0	-
Задоволення функціональним станом	52	36	8	4	0	0	-
Задоволення життєдіяльністю	40	32	28	0	0	0	-

Проте, як бачимо з табл.1, лише третина опитаних респондентів вдало адаптувалася у плані міжособистісних стосунків, мають хороші і дружні стосунки, позаяк це надзвичайно впливає на розвиток товариських взаємостосунків.

Однак, варто взяти до уваги, що половині демобілізованих взагалі байдуже на оточуючих і те, як вони ставляться до них самих.

Також, 4% військовослужбовців відчувають зниження працездатності. Це сприяє розвитку незадоволеності та необхідності у психологічній консультації. 52% опитаних проілюстрували свою байдужість до проблем і лише 36% - повністю задоволені і вважають себе успішними.

Немаловажним для нашого опитування було виявлення у респондентів задоволеності життєдіяльністю. Отримані результати виявили, що 28% опитаних респондентів значною мірою задоволені тим, чим займаються на даний час, 32% - вдало забезпечують себе та свою сім'ю і 40% учасників

опитування надали недостовірні результати, що можна пояснити байдужим їх відношенням до експерименту.

Цікавим є той факт, що більшість військових, які успішно пройшли адаптацію – це люди віком до 30 років. В учасників віком від 31 до 45 років адаптація пройшла відносно успішно.

Як висновок, можна зазначити, 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.

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.

Насамперед, важливо було визначення щирості й правдивості відповідей учасників АТО, що підтверджує достовірність отриманих результатів. В ході дослідження визначено, що 12% надавали інформацію, яка була психологічно правильною, але не правдивою. Виявлено, що 40% учасників АТО мають високий рівень поведінкової регуляції, а 16% - достатньо високий рівень. Це означає, що ці особи повернулися до нормальної життєдіяльності і не потребують допомоги галузевих спеціалістів; 8% опитаних мають достатній рівень, а у 8% наявне погіршення діяльності за наявності стресових ситуацій (табл. 2).

Варто звернути увагу на те, що у 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. А у 12% спостерігається важка адаптація до звичайних умов життя.

Аналізуючи комунікативний потенціал, бачимо, що 52% можуть швидко адаптуватися у соціумі.

Таблиця 2

Особливості соціально-психологічної адаптації учасників АТО (у %)

Рівні	Ознаки поведінкової регуляції	Комунікативний потенціал	Морально-етична норма
Вкрай низький	0	4	0
Виражені ознаки порушення	0	4	0
Окремі ознаки порушення	16	4	8
Деяко понижений	12	12	0
В цілому достатній	8	0	20
Достатній	8	12	16
Достатньо високий	16	12	20
Високий	40	52	36

Ці люди є не конфліктними і легко йдуть на контакт з іншими. Вони стійкі до напружених ситуацій і поводять себе толерантно. Однак 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 відчують напруженість у спілкуванні з іншими людьми, вони не готові йти на контакт, їм складно адаптуватися у соціумі. Зазвичай ці люди потребують професійної допомоги психолога, бо самостійно майже не можливо вирішити такі складнощі адаптації у середовищі.

Аналізуючи такий показник, як морально-етичні норми, бачимо що 8% демобілізованих не готові дотримуватися цих норм і їм більш важливі свої інтереси як групі. Проте позитивним є те, що більша частина опитаних звертають увагу на групові інтереси та готові дотримуватися морально-етичних норм поведінки в суспільстві.

Також визначивши схильність до суїциду, за допомогою методики «АДАПТИВНІСТЬ-200», позитивним є те, що 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.

Отже, аналіз отриманих даних опитування за методикою «АДАПТИВНІСТЬ-200» дає можливість сформулювати наступні висновки:

- окремі ознаки нервово-психічної нестійкості та порушення поведінкової регуляції притаманні демобілізованим учасникам АТО;

- особистостей, яким притаманний низький і вкрай низький рівень комунікативних здібностей є відносно мало;

- більшість учасників АТО здатні дотримуватися моральних і суспільних норм поведінки;

- у багатьох виявлено бажання продовжувати свою військову діяльність в зоні бойових дій;

- у невеликої частини демобілізованих можуть виникнути думки про суїцидальні дії та про суїцидальний шантаж або завершення суїцидальної дії;

- серед бійців є особи, яким притаманний недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей та невідповідність вимогам [5].

За статистикою розлади психіки спостерігаються у 70%, але лише у 18% вони є хронічними і заважають нормальній життєдіяльності.

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 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

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

Аналіз проблеми та реальних стан справ щодо її вирішення дозволив зробити наступні висновки:

1. Негайні психологічні наслідки участі військовослужбовців в бойових діях посилює незадовільний рівень їхнього соціального самопочуття.

2. Існує гостра необхідність в спеціальних програмах комплексної реабілітації військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях, в комплексі заходів психологічної допомоги та підтримки спільно з заходами соціального захисту та матеріального забезпечення.

Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групового заняття. Але важливішими є групові заняття, адже саме після перебування у зоні АТО у військових спостерігаються проблеми зі спілкуванням. Тому групова терапія має особливе значення.

Важливо розуміти, що групові заняття стосуються не лише військових, але і їх сімей. Адже саме після повернення з АТО у військових з'являється агресія по відношенню до сім'ї. Є випадки розлучень у сім'ях через неможливість перебування у сімейному колі. Виникає проблема «випалювання душі». Залишається здатність тільки воювати і втрачається людська мирна звичка спілкуватися з дружиною, просто говорити їй хороші слова, радіти спілкуванню з сім'єю, гуляти з дитиною в парку.

Ефективною допомогою для бійців АТО, на сьогодні, є проведення психологічних турів з використанням різноманітних методик.

2.2. Вплив форм психологічного туризму на психоемоційний стан особистості.

Психологічні тури поєднують в собі комфортний відпочинок, захоплюючий туризм, найрізноманітніші і дієві методи навчання: від стародавніх практик і обрядів - до сучасних методів психотерапії.

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».

Місця сили: на час подорожі занурення в інший світ, іншу епоху. У програму подорожі зазвичай входить відвідування історичних місць, які є «місцями сили».

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, чи любить людина когось або ненавидить. Новий досвід збагачує людину, розширює її розуміння світу, дає можливість реалізувати і сформулювати фантазії і мрії [11].

Психологічний туризм спирається на дослідження природного і культурного аспектів середовища («опен-еір» формати терапії - в повному

контакті людини з природою і культурою (подорожі по «світових місцях сили» і в центри світових духовних традицій)).

Прикладами специфічних психологічних напрямків, що активно використовуються в туризмі є ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія та багато інших.

Фототерапія – це можливість цікаво і з користю для фізичного і душевного здоров'я відпочити і трохи більше познайомитися з найголовнішою людиною у вашому житті – з самим собою. Терапія включає піші прогулянки з фотоапаратом по красивих місцях, під час яких відбувається робота з психологом в контексті психологічної проблеми.

Перед початком подорожі кожен учасник за допомогою фахівця формулює для себе психологічну проблему, яку хотів би дослідити під час прогулянки.

Основний зміст фототерапії - створення або розуміння туристом фотографічних образів, що доповнюється їх обговоренням і різними видами творчої діяльності. 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).

Оскільки фототерапія - це, скоріше, фотографія-комунікація, ніж фотографія-мистецтво, для ефективності від туриста не потрібно ніякого особливого уміння фотографувати та попереднього досвіду роботи з фотокамерою. А сама камера для фототерапії може являти звичайний смартфон.

Кожен особистий знімок стає для людини свого роду автопортретом, «дзеркалом пам'яті», в якому відображаються навечно зафіксовані моменти минулого. Взяті разом, ці фотографії стають одночасно візуальними слідами минулих подій (як фізичних, так і емоційних) та індикаторами можливого майбутнього. Навіть реакції людей на листівки, журнальні ілюстрації і знімки зроблені іншими часто відкривають секрети їхнього особистого життя.

Евдемотерапія - терапія щастям - комплексний авторський метод, в результаті якого відбувається розкриття вищого потенціалу особистості, а також людина досягає цілісної єдності і гармонії душі, духа й тіла.

Унікальність цього комплексного методу в тому, що він не тільки корисний, але і дуже приємний: терапія щастям полягає в поєднанні комфортного відпочинку, цікавого туризму із найрізноманітнішими та дієвими методами чародійства: від древніх традицій і обрядів - до сучасних методів психотерапії. Над щастям працює ціла команда, що складається з найбільш екологічних і духовних місць сили, енергетики і духовності як України, так і світових чудес; красивої та чистої живої природи; духовних, природних та історичних пам'яток і, звичайно ж, цілого ряду спеціально розроблених практик, спрямованих на комплексне відновлення людини.

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 [17].

У багатьох людей мотивом подорожей стає бажання побути на самоті, щоб «краще пізнати себе» і подумати про свої проблеми. Похід чи життя в поході «вчить швидко, а бере недорого». Похід - це «концентроване життя» [10]. Основними засобами впливу є створення терапевтичного середовища (правила, норми, розпорядок, система заохочень і покарань, традиції, ритуали, атмосфера

безпеки, залучення досвіду інших учасників програми, динамічні групи, які повинні утилізувати проблемні ситуації і т. д.); забезпечення умов для розвитку соціально-психологічних знань та умінь, навичок вирішення проблем в реально виникаючих життєвих ситуаціях; а також інтенсивна культурно-духовна програма у вигляді відвідування музеїв, театрів, монастирів, заповідників, сходження в гори, споглядання краси природи - ліси, моря, печер і т. д.

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.

Гори самі по собі володіють сильними психологічно активними властивостями, а під вмілим керівництвом досвідченого тренера, навіть ті місця нашого багатого на природні родзинки краю, де ви вже бували, можуть розкритися для вас з нового боку. Як «місця сили», як джерело вашої внутрішньої трансформації, як ключ до нової інтерпретації «себе» і «навколишнього світу». У такому «поході» проводиться ряд тренінгів, спрямованих на підвищення усвідомленості та рівня «особистої сили», на придбання досвіду «особливих станів свідомості», також, робота з постановкою і досягнень цілей, кар'єрою.

Існує ряд технік, які активно використовуються під час психологічного туризму. Найпоширенішими з них є:

«Осягнення стихій природи». Споглядання так званих "великих стихій" заспокоює психіку людини. Можна довго дивитися на зоряне небо, на гладь води під час штилю на морі, на вогонь і при цьому не помічати перебігу часу. Споглядання стихій природи знімає тривогу, заспокоює, розслабляє.

«Вечір в темряві». Це коли учасники тренінгу не повинні користуватися ліхтариками і проводять час в абсолютній темряві. Пізніше проводиться обговорення тих почуттів, відчуттів та емоцій, які з'явилися в цей вечір у туристів.

«Ми вчимося спати». Це вміння відчувати радість від «солодкого» сну. А також розповіді та обговорення снів та роздумів на ніч.

«Мовчання». Техніка, що дозволяє слухати природу, не заглушаючи природні звуки розмовами. Спочатку мовчати важко, - хочеться привітатися з кимось, запитати щось, потім настає інтенсивний "внутрішній діалог", а потім починається саме мовчання, можливість зробити паузу в швидкоплинному режимі життя і насолодитися нею. Це одна з найважчих технік, оскільки сучасна людина звикла "базікати".

Заземлення дозволяє "злитися" з землею, з камінням, зі скелями. Наприклад, можна ходити босоніж, лягти на землю та слухати камінь.

Техніка «переміщення свідомості». Всі учасники розбиваються на пари, члени кожної пари сідають один навпроти одного. Один з них починає описувати своєму партнерові те, яким чином переміщується фокус його уваги з плином часу. Він намагається вербалізувати все те, що він бачить, відчуває, про що думає, - будь-які зміни в фокусі уваги. По можливості тренер також бере участь у виконанні вправи. Все це розповідається протягом п'яти хвилин, потім члени пари міняються ролями. Після виконання цієї вправи учасників також просять провести кілька хвилин в обговоренні своїх планів на найближче майбутнє, щоб відволіктися від виконання вправи і повернутися до своїх «нормальних» ролей[18].

Всі психологічні методики і техніки є ефективними у сфері туризму. Адже індивідуальна бесіда в кабінеті психолога звісно дає свій результат, але значно ефективнішим став вихід «за рамки», а отже і нові та нестандартні способи проведення психологічної реабілітації.

2.3. Перспективи використання психологічного туризму для учасників АТО в Україні

Сучасний розвиток психологічних методик у сфері туризму в Україні пов'язаний саме з появою такого негативного явища, як війна. Саме після демобілізації у багатьох бійців, через пережитий стрес, з'являються психічні

розлади, які потребують негайного лікування. Одним з ефективних засобів реабілітації є психологічний туризм.

Найпершим проявом цього виду туризму є організація відпочинку учасників АТО у санаторіях, де крім фізичної реабілітації проводяться психологічні тренінги.

Такими санаторіями в Україні є (додаток 1.)

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.

Реабілітація в умовах санаторію проходить набагато ефективніше, ніж в лікувально-профілактичних установах. В останніх проведення консультацій психолога, психіатра, нарколога, з метою діагностики призводять до ще глибшої внутрішньої тривоги пацієнтів, які і так мають психологічну травму, отриману в бойових умовах.

Надзвичайною популярністю в Україні також користується психологічний езо-туризм, або так звані походи в «місця сили». Щоб потрапити в такі місця багато хто їде далеко за межі країни, а саме у Стоунхендж, на Тибет, до пірамід у Гізі, на острів Пасхи, Алтай і Байкал. І мало хто знає, що такі місця є і в Україні. В останні роки такі тури активно використовуються у практиках психологічного туризму для бійців АТО. Походи організують в такі місця як: Наскельна фортеця Тустань неподалік села Урич, Львівської області. Сюди приїжджають, щоб відчувати всю велич минулих часів та отримати душевну гармонію і спокій. Адже величезний вплив на психологічний стан становить саме середовище, де опиняється людина. Це не лише величні залишки стародавньої фортеці, але і агроландшафт бойківського села, надзвичайні краєвиди інших гір, цікаві пізнавальні музеї, а також безліч фестивалів та масових заходів, найпопулярнішим з яких є фестиваль української середньовічної культури «Ту Стань!».

Гора Тотоха в селі Медвин, Київської області. Це місце вважається енергетичним центром нашої країни. Екстрасенси виявили на горі три енергетичні точки, що з'єднуючись формують трикутник. Саме в центрі цього трикутника людина відчуває себе захищеною від негативної енергетики. В народі вважається, що лише прогулянка в цьому місці наповнює тіло енергією, а в деяких людей відкриває чудодійні здібності. Більшість туристичних агентств організовують одноденні тури на гору, щоб встигнути прогулятися, помолитися і назбирати лікувальних трав.

Село Буша, Вінницької області. На території села є багато історичних пам'яток різних хронологічних періодів: від залишків наскельної фортеці до старого козацького кладовища. Мабуть через суміш всіх епох і з'явилися унікальні магичні властивості цього місця. Тут людина може по-справжньому відкритися. Зазвичай це відбувається в снах. Саме в них можна побачити своє минуле, майбутнє та, що найголовніше, це зрозуміти своє призначення в житті.

Лиса гора неподалік Ржищева, Київсько області. Ця гора знаходиться на острові посеред Дніпра і має значний енергетичний потенціал. Це пояснюється в першу чергу тим, що це була «гора відьом». А ще однією особливістю є те, що вона розташована на тому ж меридіані, що і знамениті піраміди в Єгипті. Назва цієї гори пояснюється тим, що на ній немає жодної рослинності. А це означає, що дане місце є провідником космічної енергії.

Гора Богит у заповіднику «Медобори», Тернопільської області. Висота цієї гори відносно не висока, лише 414 м., але піднятися на неї надзвичайно складно. Адже прямого шляху немає. Саме тут колись стояв Збруцький ідол. Зараз тут розміщений дольмен – вхід в інший світ, який утворений з величезних кам'яних брил і часто порівнюється зі Стоунхенджом. Вважається, якщо піднятися на цю гору хоч раз, то життя зміниться на краще. Тому це місце активно використовується в турах.

Кам'яна могила біля селища Мирний, Запорізької області. Це місце є тим, де можна пізнати мудрість минулого та попросити допомоги у своїх предків. Кам'яна могила складається з 62 печер у яких було знайдено 160 кам'яних

табличок з надписами, залишеними ще до нашої ери. Якщо в житті склалася непроста ситуація, то варто приїхати на Кам'яну могилу і предки неодмінно допоможуть.

Карпати по своїй природі вважаються надзвичайно сильним «місцем сили». Саме тут можна побути наодинці зі своїми думками, а якщо відбувається організований тур з психологом, то це чудове місце реабілітації від усіх проблем.

Зараз більшість психологічних турів для учасників АТО організовуються саме 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 Карпати 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.

Приблизно 4 роки тому фахівці вирішили поєднати психологію та туризм. Так і виникла ідея створення психологічних турів. За цей період у такий тур відправилися більше 60 бійців АТО Івано-Франківської області. Спочатку це були сплави по Південному Бугу, а нещодавно було організовано перші 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» [22].

На сьогоднішній день психологічні тури відпрацьовуються не лише методологічно, а організаційно. Найважливішим є те, щоб групу супроводжував професійний психолог. Оптимальна кількість учасників походу становила б не більше 10-12 осіб.

Під час проведення подорожі(походу) розподіляються обов'язки кожного: хтось веде групу, хтось розпалює багаття, хтось готує їжу. Ці ролі може ділити як координатор групи, так і самі учасники АТО в залежності від своїх умінь.

Під час походу також відбуваються індивідуальні психологічні консультації й різноманітні групові вправи, тренінги та ігри.

Ще одним місцем реабілітації військовослужбовців є центр «Бандерівський схрон» у с. Клубівці, Івано-Франківської області. Тут бійці можуть перебувати різний термін. Якщо необхідний короткий психологічний відпочинок, то перебування в центрі може бути лише декілька днів. За цей час визначають психологічний стан військового і якщо діагностується посттравматичний синдром, то термін перебування збільшується до трьох місяців. Тут бійці можуть відпочити, спробувати тілесно-орієнтовані терапії (йога, масаж, сауна) та просто відчутти себе в контакті з природою (риболовля, кінні прогулянки, екскурсії).

У центрі також проводять різні майстер-класи по гончарству, ковальству, роботі з деревом, садівництву, що може сприяти розвитку нової професії [2].

Робота психологічних таборів та центрів, які допомагають в реабілітації бійців АТО тісно пов'язана зі сферою туризму. Так як поєднання туризму з психологією може дати дійсно ефективний результат. Варто зазначити, що на даний час в Україні дуже мало створених психологічних турів для військовослужбовців. Тому варто приділяти увагу цьому важливому виду туризму.

ВИСНОВКИ

В даній науковій роботі визначено психологічний туризм як новий вид туристичних послуг, а також вивчено можливі методики та техніки, що можуть бути використані при реабілітації воїнів за допомогою психологічного туризму. За результатами проведеного наукового дослідження можна зробити такі висновки:

Досліджено суть поняття «психологічний туризм», при цьому наведено аналогії з такими поняттями як «трєвел-терапія» та «єзо-туризм».

Обґрунтовано перспективи розвитку психологічного туризму в Україні та його слабкі сторони. Водночас зі значними перспективами цього виду туризму, існує ряд недоліків, а саме: недостатнє наукове обґрунтування психологічного туризму, як виду туризму та неготовність фахівців до роботи в цій сфері. Також наведено перелік заходів психологічного характеру, що відбуваються на території нашої країни, а саме ТАВАЛЕ-фестиваль, «Казкове місто», VITA-fest, ФАРТ та інші.

Вивчено наявні методики для визначення психологічного стану військовослужбовців та на прикладі двох найпопулярніших методик, ОСАДА та АДАПТИВНІСТЬ-200, показано достовірність отриманих результатів.

Проаналізовано техніки реабілітації військових за допомогою психологічного туризму, такі як фототерапія, евдемотерапія, ландшафтна терапія та інші. Змальовано конкретні приклади заходів, що відбуваються для покращення психологічного стану військовослужбовців в Україні, такі як походи в гори та організацію реабілітаційних центрів.

Разом з тим при розробці психологічних турів по Україні варто взяти до уваги значну кількість унікальних «місць сили»(Тустань, гора Тотоха та Богит, с. Буша та інші), де можна не лише насолоджуватися природою, але віднайти душевну гармонію та спокій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 27-29/05/16 V-тий щорічний фестиваль психології тіла і руху. URL: <http://maya.kiev.ua/27-2905-v-%D1%82%D0%B8%D0%B9-%D1%89%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97/>(дата звернення: 01.12.2020).
2. Без броні. Центр для учасників АТО та їхніх сімей 'БАНДЕРІВСЬКИЙ СХРОН'. URL: <https://bezbroni.net/organizations/centr-dlya-uchasnikiv-ato-ta-ihnih-simei-banderivskii-shron>(дата звернення: 11.12.2020).
3. Блог про щастя і особисту ефективність. URL: <http://superhappy.ru>. (дата звернення: 05.12.2020).
4. Буряк Л.Г. Инновационный вид туризма на стыке двух наук: психологический туризм: Естественнонаучные и гуманитарные приоритеты науки и образования: материалы межрегиональной научно-практической конференции, Петропавловск-Камчатский, 8–12 февраля 2010 г.: Петропавловск-Камчатский, 2010. С. 112-114.
5. Гуцуляк Н.М., Корнівська М.М., Матейчук Н.Г. Особливості соціально-психологічної реадaptaції демобілізованих учасників АТО. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 1 (12). С.17-26.
6. Добро пожаловать в Психологический туризм! URL: <http://www.psyturizm.ru>. (дата звернення: 05.12.2020).
7. Другий фестиваль авторських розвиваючих технологій “ФАРТ”. URL: <https://lviv-online.com/ua/events/festival/druhyj-festyval-avtorskyh-rozvyvayuchyhtehnolohij-fart/> (дата звернення: 01.12.2020).
8. Дугельная Т. Психологический туризм - дань моде или отдых на все 100% - URL: <http://vedeart.com/articles/140-psikhologicheskij-turizm-dan-mode-ili-otdykh-na-vse-100>. (дата звернення: 05.12.2020).

9. Дункер К. Качественное (экспериментальное и теоретическое) исследование продуктивного мышления // Психология мышления. М., 1965. С. 21—85.
10. Ланберг О. А. Психологический туризм. Портал психол. услуг. 2017. URL: <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman/> (дата звернення: 09.12.2020).
11. Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку: семейная психология и семейная терапия, 2015. №1. С. 100—109.
12. Международный фестиваль саморазвития и творчества «Сказочный город». URL: <https://www.skazkafest.in.ua/ofestivale-2020>. (дата звернення: 01.12.2020).
13. Портал консалтингової компанії «Ель-Консул». URL: <http://1-konsul.biz1> (дата звернення: 05.12.2020).
14. Психологический туризм. URL: http://www.travelagent.kiev.ua/info_168. (дата звернення: 08.12.2020).
15. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки працівників ОВС: методичні рекомендації/ Заг.ред. С.І.Яковенка. К.:РВВ КІВС, 2000.119 с.
16. Психологічний центр «Відродження». URL: <http://www.mataeva.ru>. (дата звернення: 05.12.2020).
17. Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г. Белинского. Пенза, 2011 г.
18. Сервис и туризм: словарь-справочник / Под ред. Ю.П.Свириденко, О.Я. Гойхмана. М.: Альфа-М, 2008. С.320-321.
19. Столярчук Е.А. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки менеджеров по туризму. Вестник Санкт-Петербургского университета. Выпуск 2 ч.1. 2007. С. 99-103
20. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки : Психологічний фестиваль на Світязі. URL: <https://eenu.edu.ua/uk/event/psihologichniy-festival-na-svityazi>(дата звернення: 01.12.2020).

21. ТАВАЛЕ фестиваль. URL: <https://tavale.com.ua/>. (дата звернення: 01.12.2020).

22. Терапія позитивним стресом: хто й навіщо започаткував пси-туризм на Кіровоградщині. URL: <https://www.kypur.net/terapiya-pozytyvnym-stresom-hto-j-navishho-zapochatkuvav-psy-turyzm-na-kirovogradshhyni/>(дата звернення:11.12.2020).

23. Центр психології и путешествий "Солнечный свет". URL: https://tsentr-psiologii-i-puteshestvij-solnechnyj-svet-cs1444991.uaprom.net/product_list. (дата звернення: 06.12.2020).

24. Чабан М. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. *Сучасні тенденції розвитку туризму: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Миколаїв: ВП «МФ КНУКІМ», 2015. С.131-133.

25. Ryglová, K., Burian, M., & Vajčnerová, I. Tourism – business principles and opportunities in practice. Praha: Grada Publishing, 2011.

26. Villamira, M. A. Psicologia del viaggio e del turismo. Torino: UTET.2001.

27. Viridi, R., & Traini, A. Psicologia del turismo. Turismo, salute, cultura. Roma: Armando Mondadori, 1990.

**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