

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет маркетингу

Кафедра регіоналістики і туризму

Рівень вищої освіти
Галузь знань
Спеціальність
Освітньо-професійна програма

перший (бакалаврський)
24 Сфера обслуговування
242 «Туризм»
«Туризм»

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему

**«Туризм як засіб повоєнної психологічної реабілітації різних вікових груп
населення України»**

Здобувача *Ігдал Анни Дмитрівни*

Науковий керівник: канд. екон. наук, доцент
Шевчук Оксана Василівна

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією з атестації
здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувач кафедри: доктор економічних наук, професор, академік НАН України,
Данилишин Богдан Михайлович

Київ 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ	6
1.1.Поняття психологічної реабілітації в контексті туризму	6
1.2. Моделі та теорії психологічної реабілітації в туризмі	9
1.3. Місце туризму в психологічній реабілітації різних вікових груп населення ..	14
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	19
2.1. Аналіз повоєнного психологічного стану різних вікових груп населення України	19
2.2. Дослідження існуючих програм повоєнної психологічної реабілітації різних вікових груп населення України	25
2.3. Використання туризму як засобу психологічної реабілітації різних вікових груп населення України	31
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	38
3.1. Закордонний досвід використання туризму як засобу психологічної реабілітації населення	38
3.2. Розробка завдань туризму у державній програмі психологічної реабілітації України	43
3.3. Оцінка впливу туризму на повоєнну психологічну реабілітацію населення України	48
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО - внутрішньо переміщена особа

ООН - Організація Об'єднаних Націй

ТЗП - теорія запланованої поведінки

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство стикається з різноманітними викликами, серед яких виняткове місце посідає питання психологічного стану населення, особливо у контексті психологічних наслідків війн та природних катастроф. Такі події залишають після себе не лише матеріальні руйнування, але й серйозно впливають на психологічне здоров'я людей різних вікових груп. У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку нових, ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації.

Туризм, як галузь, відома своїм потенціалом для відновлення емоційного та психологічного стану людини, тому вона може стати потужним інструментом у розв'язанні питання психологічної реабілітації. Розуміння того, як дана сфера може впливати на психологічне становище людини, особливо після стресових ситуацій, є ключовим для розвитку наукових досліджень та практичних програм у цій сфері.

Ступінь вивченості проблеми. У своїх працях психологічну реабілітацію розглядали такі науковці як: Т. Добровольська, І. Мисула, Л. Вакуленко, А. Бандура, С. Харченко, В. Крайнюк, Л. Калхун.

Мета дослідження. Довести, що туризм може бути ефективним засобом психологічної реабілітації різних вікових груп населення України, особливо в умовах повоєнного часу.

Завдання дослідження. В процесі дослідження вирішувалися наступні завдання:

1. Розглянути сутність поняття «психологічна реабілітація» в контексті туризму.
2. Визначити як туризм у психологічній реабілітації може допомогти різним віковим групам населення.
3. Проаналізувати психологічний стан населення України у воєнний час.
4. Розкрити чинні програми психологічної реабілітації в туризмі.
5. Дослідити закордонний досвід використання туризму як засобу психологічної реабілітації.

6.Розробити рекомендації щодо вдосконалення програм та ініціатив з психологічної реабілітації у сфері туризму на рівні державної політики.

7.Оцінити ефективність туризму на повоєнну психологічну реабілітацію населення України.

Об'єктом дослідження є реабілітаційна діяльність в контексті туризму різних вікових груп населення України.

Предметом дослідження є організація комплексної психологічної реабілітації з використанням туризму як засобу повоєнної реабілітації різних вікових груп населення України.

Методи дослідження. Аналіз, порівняння, метод доказів, метод проведення аналогій, метод структуризації цілей.

Методична значущість отриманих результатів. Удосконалення теперішньої системи психологічної туристичної реабілітації різних вікових груп населення України.

Інформаційна база. Використані актуальні періодичні видання, збірники наукових праць, монографії, наукові статті українських та закордонних видань щодо тематики психологічної туристичної реабілітації різних вікових груп населення.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та джерел. У першому розділі описується теоретична частина використання туризму в психологічній реабілітації, у другому розділі аналізується психологічний стан населення у воєнний період та програми психологічної реабілітації різних вікових груп населення України, у третьому розділі представлений закордонний досвід та рекомендації щодо удосконалення психологічної реабілітації в туризмі для різних вікових груп населення України.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

1.1. Поняття психологічної реабілітації в контексті туризму

Якісна реабілітація є запорукою здорового суспільства. Швидкий ритм життя сучасних людей впливає на те, що вони забувають про важливість здоров'я та добробуту. Реабілітологія та реабілітація допомагають зосередитися на цих пріоритетах та включають широкий спектр методів відновлення та підтримання фізичного і психологічного здоров'я. Реабілітація включає психологічну підтримку та терапію, що спрямована на опрацювання травматичного досвіду, зменшення симптомів та підтримання емоційного здоров'я.

Поняття «реабілітація» вперше з'явилося у професійній медицині у 20-ому столітті. «Реабілітація – це використання різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини або призводять до інвалідизації; забезпечення особам із обмеженням життєдіяльності можливості досягти оптимальної соціальної інтеграції» [2, с. 8]. Основним стимулом до створення та розвитку реабілітації були масштабні війни, які завдавали великих втрат і слугували появі великої кількості військових та мирних людей із пораненнями і фізичними вадами [1]. Спочатку термін використовувався більше для опису процесу відновлення фізичного стану особи. Однак виявилось, що для повного одужання, потрібна ще й психологічна допомога.

Реабілітація як метод відновлення порушених функцій організму була відома дуже давно. Ще давньоєгипетські лікарі використовували деякі методи трудової терапії, щоб прискорити одужання своїх хворих пацієнтів. З XVIII ст. медична реабілітація в Європі стала все частіше поєднуватись з елементами психологічної підтримки, а у XIX ст. осередок реабілітаційної терапії переміщується в США. З початку XX ст. там збільшується кількість закладів, що

використовують різноманітні види фізичної активізації пацієнтів для розв'язування психологічних проблем [1].

У 1946 р. в Нью-Йоркському медичному центрі «Bevellue» було організовано службу реабілітації поранених і хворих «Rehabilitation Medicine Service». В 1950 р. соціально-економічна Рада ООН ухвалила резолюцію Соціальна реабілітація інвалідів, де було відзначено необхідність міжнародного планування і створення програм з реабілітації фізичних осіб. Актуальність та соціальна важливість проблеми реабілітації призвела до зростання кількості національних програм і установ, в яких займаються цими питаннями. Спочатку використовували термін «відновне лікування», яке включало використання медичних лікувальних методів, але з часом крім медичних, було передбачено вирішення психологічних, соціальних та інших моментів, що виходять за межі вузько лікувальних, і тоді термін «відновне лікування» біло замінено на термін «реабілітація» [1].

Наприкінці 20 століття в державних документах різних країн, в тому числі в Україні, з'являється таке поняття, як «психологічна реабілітація». Психологічна реабілітація є неодмінною частиною будь-якого виду реабілітаційної допомоги. Аналізуючи інформаційні джерела, конкретного автора у цього терміну немає. Воно виникло внаслідок накопичення знань у галузі.

У законі від 06.10.2005 № 2961-IV Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні, поняття психологічна реабілітація – це «система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості» [2].

Реабілітація, як відомо, спрямована на поведінкові трансформації, які допомагають у зміцненні психологічного здоров'я, а також дозволять людині належним чином вписатися у будь-яке соціальне середовище. Оскільки туризм є однією із альтернатив людини для дозвілля та рекреації, варто розглянути його у контексті психологічної реабілітації, адже вона не обмежується відпочинком від повсякденних турбот. Подорожі дозволять людині знайти себе і повернути

емоційну рівновагу. Вони дають шанс відчувати нове, зануритися в культуру і природні ландшафти різних куточків світу, збагачуючи духовний світогляд.

Діяльність туристичної галузі є засобом хоча і короткочасної, але ефективної психологічної реабілітації. Наприклад, занурення України у стадію війни залишило свій відбиток на психологічному та емоційному стані громадян. Через постійні стреси та переживання, відчуття страху та відчаю, люди потребують можливості хоча б у невеликих радощах знайти розраду та тимчасовий спокій. Тому саме туристичні подорожі можуть стати часом для відновлення емоційної рівноваги, фізичного та психологічного відновлення [3].

В Україні вивчення розвитку психологічного туристичного напрямку почалось не так давно. Серед українських дослідників можна виділити таких як Гуцуляк Н. та Чабан М. Серед іноземних науковців більш ґрунтовно цей напрям досліджували, Алієва В., Вілліаміра М., Вірді Р., Дьяченко М., Дугельна Т., Дункер К., Ланберг О. тощо [4].

Психологічна реабілітація через туризм передбачає не просто об'єднання туристичних подорожей з психологічною роботою через психотехнології, різні соціально-психологічні тренінги, використання психотерапії та консультування, а й побудову єдиного контекстного простору, де особистісний і груповий розвиток спричинений через вплив на нього соціокультурних і природних факторів середовища [4].

Існує безліч видів туризму, де психологічна реабілітація може бути застосована. У зеленому туризмі краса природи може заспокоїти нервову систему, зменшити стрес і тривогу, а також прогнати негативні та нав'язливі думки. У культурному туризмі знайомство з новими людьми і глибше пізнання культури різних народів, має величезний психологічний потенціал та дає можливість для розвитку себе і набуття досвіду. Туристичні подорожі стимулюють роботу мозку, допомагаючи втекти від монотонності та рутини повсякденного життя. Це стимулює творчі процеси та розвиває когнітивну сферу. У рекреаційно-оздоровчому виді туризму для психологічної реабілітації можна використовувати

різні SPA- процедури, ароматерапію та масажі для зниження рівня стресу. В тому ж пригодницькому туризмі, екстремальні види спорту підвищують рівень адреналіну, що може сприяти відчуттю енергії та життєвого тону.

Таким чином, розвиток туризму як форми психологічної реабілітації передбачає відкриття широких можливостей його використання в найрізноманітніших сферах життя людей. Можливість подорожувати сьогодні розглядається не лише як відпочинок від складної буденності, але й як ефективний інструмент відновлення стабільного емоційного стану.

1.2. Моделі та теорії психологічної реабілітації в туризмі

Для правильно підібраної допомоги у психологічній реабілітації, використовують 5 моделей та теорій, які задають фундамент для застосування методів на практиці. Такі теоретичні основи пропонують структуру для усвідомлення та допомоги в реабілітації хворого [5].

Першою є біопсихосоціальна модель, яку ще називають інтеграційна (від лат. *integrum* – ціле) [6]. Основний задум такої моделі – навколишнє середовище, яке тісно пов'язане з розвитком особистості, причому одне впливає на інше. Даний метод визначає особу як цілісний організм, в якому психологічні, біологічні та соціальні фактори залежать один від одного. Стан людини, причини хвороби та надання допомоги, згідно з цим підходом, залежать від характеристик і стану кожного з цих факторів. Вчені Дж. Енгель та Дж. Романо створили цю модель у супереч біомедичній, де здоров'я людини залежало лише від фізичного стану, тобто генетичних та анатомічних особливостей. Також важливо зазначити, що саме інтеграційна модель є головною у Конвенції про права осіб з інвалідністю ООН [7].

Біопсихосоціальна модель у психологічній реабілітації може бути одним із найкращих підходів, адже несе в собі комплексний характер. Насамперед такий метод бере до уваги роль фізичного здоров'я задля психологічного добробуту.

Залежно від обраного типу відпочинку, подорож може допомогти відновити емоційний стан, покращити фізичну форму та загальний стан здоров'я.

Оскільки до інтеграційної моделі входять також і соціальні та культурні фактори, вони допомагають людині пристосуватись до нового оточення або місцевості, а також взаємодіяти з іншими туристами, що може допомогти в оновленні і зміцненні соціальних зв'язків. До того ж нові традиції, мова та культура, слугують розширенням світогляду.

Другою - є теорія самоєфективності, яку запровадив канадський вчений українського походження Альберт Бандура [8]. У статті вченого 1977 року, теорія стверджує, що психологічні методи, незалежно від їх виду, змінюють рівень та силу самоєфективності. Очікування особистої ефективності формуються із чотирьох основних джерел інформації: досягнень у діяльності, вікарного досвіду, вербального переконання та фізіологічних станів [9, с. 191]. Чим надійніше джерело, тим більше будуть зміни самоєфективності. Тобто найсуттєвіше у теорії - це спирання на віру людини у подоланні різноманітних життєвих обставин. У психологічній реабілітації це свідчить про надання допомоги пацієнтам у покращенні асертивності, що є одним із основних чинників відновлення.

Ця теорія є важливою складовою в контексті туризму. Якщо слідувати основній ідеї, то через подорожі, людина може підвищити свою мотивацію до самовдосконалення. Поїздки стануть одним із заохочувальних факторів для отримання нових знань та навичок, а отже, і для підвищення самовпевненості. Ознайомлення з новими місцями надає перспективу для тестування нових стратегій керування емоціями та розвитку здатності до саморегуляції. Вихід із зони комфорту для осіб із психологічними проблемами, може дати поштовх для зростання самоєфективності. Активні подорожі, де турист досягає своїх цілей, вчиться вирішувати різні ситуації та набуває певного життєвого досвіду, може суто змінити ставлення людини до себе та допомогти у подоланні внутрішніх страхів (страх незнайомого, страх самотності, номофобія тощо) [10]. Підсумовуючи, самоєфективність - це те, що набувається із особистим досвідом, а туризм, має всі інструменти для надання психологічної реабілітації за принципом цієї теорії.

Третьою за рахунком є - BASIC Ph (модель подолання стресу). Цю модель створив психолог з Ізраїлю Мулі Лахад. Спираючись на схожий досвід нашої країни та Ізраїлю, у 2024 році Міністерство охорони здоров'я України виклало новину, де психолог у подкасті детально розповів про свою наукову працю [11]. Займаючись волонтерством у своїй країні, Мулі виявив, що більша частина населення не дивлячись на війну, хоч і мали певний травматичний досвід, але продовжували надалі звичайно жити. Аби збагнути, чому так відбувається, він створив опитування 400 дорослих та 300 дітей [11]. З цього виплила історія заснування моделі - як подолати кризові ситуації.

Абревіатура BASIC Ph: [12, с. 29]

- Belief – наш світогляд, цінності, розуміння своєї значущості;
- Affect – різноманітне вираження власних почуттів, як через хобі, так і через плач, обмін думками, сміх;
- Social – соціальні відносини, підтримка оточення людини;
- Imagination – власна фантазія та мистецтво, як метод абстрагування від теперішніх подій у житті людини;
- Cognitive – когнітивне мислення, здатність реалістично давати оцінку інформації та подіям;
- Physical – фізична діяльність та соматичні відчуття, тобто спорт, йога, а також через насичення сенсорної системи: медикаменти, їжа, тютюнопаління тощо.

Переважно, люди використовують не менше 2 елементів, хтось вільно володіє одразу 4. Все залежить від досвіду, генетики та інших чинників [11].

У сфері реабілітаційної психології BASIC Ph може відігравати роль у розробці персоналізованих стратегій, спрямованих на ефективне управління стресом, який часто супроводжується певними захворюваннями.

Туризм у психологічній реабілітації за допомогою даної моделі може дуже влучно підібрати правильний підхід лікування. Наприклад, для підгрупи «Imagination», туристичні подорожі надають можливість для взаємодії з

різноманітними формами мистецтва, відвідування музеїв, галерей, виставок, участь у майстер-класах та творчих заходах, що стимулює розвиток творчих здібностей, уяви та сприяє вираженню власної унікальності. Для підгрупи «Social», туризм надає можливість людям з різних культур, соціальних середовищ та рівнів життя зустрітися та спілкуватися в невимушеній обстановці. Це сприяє формуванню нових знайомств, підтримці існуючих відносин. Для підгрупи «Physical», подорожі до спеціально обраного середовища можуть стати сприятливим фоном для проведення вправ з релаксації, медитації, занять будь-якими видами спорту, що сприяє розслабленню та зняттю стресу.

Дану модель психологічної реабілітації можна і потрібно впроваджувати у туризм, адже ці методи подолання стресу з легкістю можна поєднати з багатьма видами туризму.

Четвертою є теорія запланованої поведінки (ТЗП), яку розробив у 1980-х роках американський психолог з Польщі Іцек Айзен [13]. Для реабілітаційної психології, теорія запланованої поведінки може допомогти правильно усвідомлювати зміни поведінки пацієнтів, для надання надалі якіснішої підтримки здорового способу життя.

Згідно з теорією вважається, що наміри віддзеркалюють мотиваційні фактори, які впливають на поведінку. Вони вказують на кількість зусиль, які люди готові витратити на певну поведінку [14, с. 181]. Існують 3 фактори, які визначають наші наміри. Першим фактором є особистий погляд людини на ситуацію - це комплекс наших суджень, зваження всіх за і проти. Другим фактором є суб'єктивні норми - це уявлення того, як наші дії сприймає соціум. Третім фактором є уявний контроль поведінки – це своєрідний аналіз ступеня, за нашої думки до якого ми можемо слідувати за своїми діями. Якщо поведінка виявиться легкою для виконання, наміри будуть сильнішими і навпаки [15].

Важливо зазначити, що ця теорія з'явилась з теорії самоефективності А. Бандури. Теорії пов'язані з міркуваннями про те, якою мірою людина може виконати дії, необхідні для вирішення конкретних ситуацій.

У психологічній реабілітації в туризмі ТЗП може бути активно залучена для психологічного відновлення. Вона може допомогти у визначення своїх намірів щодо участі в туристичних програмах та активностях. Туристів можна заохочувати до участі в таких програмах, якщо вони розуміють, що позитивний туризм може позитивно вплинути на їх психічне здоров'я. Крім того, ця теорія може дозволити реконвалесцентам відновити самоконтроль, плануючи свої подорожі та туристичну діяльність.

Яскравим прикладом використання теорії в туризмі є дослідження в Індонезії після пандемії COVID-19. Це дослідження було спрямоване на створення концепції та теоретичної основи, яка пояснює рішення індонезійського місцевого туриста щодо наміру відвідати пункт призначення після пандемії, враховуючи показники здоров'я за допомогою ТЗП. Завдяки цьому, було надано уявлення про проблему пандемії у туристичному секторі [16].

П'ятою є екологічна модель Бронфенбреннера, яка була представлена американським психологом у 1970-х роках. Вона розглядає вплив різних рівнів середовища на особистість. До мікросистеми входить вплив найближчого оточення на особу, до мезосистеми відносять взаємозв'язки у мікросистемах, екзосистема впливає на розвиток, але не контактує з людиною на пряму (ЗМІ, місцева влада, різні соціальні служби), до макросистеми відносять традиції, цінності, тобто культурні переконання, до хроносистеми відносять історичні, економічні та соціокультурні зміни [17]. Психологи використовують цю модель у таких галузях, як розвиваюча психологія дітей, сімейна терапія, клінічна психологічна реабілітація та освіта. Концепція також впливає на практику у галузях психологічного консультування та лікування проблем здоров'я. Наприклад, екологічний підхід до консультування нагадує про значення розуміння як особистих, так і навколишніх факторів у лікувальних процесах [17].

Орієнтуючись на дану модель, і на поділені психологом рівні середовища, можна проаналізувати, як вона впливає на психологічну реабілітацію в туризмі. Візьмемо, до прикладу, екзосистему. У сфері реабілітації, яка ґрунтується на туризмі, такі аспекти, як доступність туристичних напрямків, медичних послуг і

законодавче врегулювання прав інвалідів, можуть істотно вплинути на процес реабілітації. Розв'язання проблеми бар'єрів у цій системі є важливим для створення інклюзивного туристичного середовища, сприятливого для реабілітації. У хроносистемі можливі зміни стандартів доступності, прогрес у адаптивних технологіях і еволюція суспільного ставлення до інвалідності. Адаптація методів реабілітації до змін довкілля має важливе значення для досягнення постійного прогресу та підвищення ефективності. Отже, розробка програм за допомогою цієї моделі, може значно допомогти у покращенні допомоги у психологічній реабілітації в контексті туризму.

Отож, вище розглянуті моделі та теорії психологічної реабілітації в туризмі можуть активно застосовуватись та допомагати постраждалим з відновленням після отриманих психологічних травм шляхом психологічної туристичної реабілітації.

1.3. Місце туризму в психологічній реабілітації різних вікових груп населення

За біологічною ознакою люди поділяються на: дітей до 10 років, молоде покоління і дорослих віком від 15 до 64 років, та людей похилого віку від 65 років [18]. У кожній віковій групі є свої потреби та обмеження, адже на кожен сегмент туризм у психологічній реабілітації може впливати по-різному, тому варто послідовно розглянути особливості кожної групи індивідуально.

Дитячий туризм відрізняється від інших особливим підходом для правильного формування особистості та адаптації до навколишнього світу, особливо, якщо брати зовсім малий вік. Першочергово, це форма активного відпочинку, з додаванням оздоровчих, пізнавальних та виховних завдань [19].

Подорожі у дитячому туризмі надають дітям та підліткам можливість вивчати різноманітні культури, традиції та природні явища, що допомагає їм розширити свій світогляд та збагатити знання. Крім того, вони мають поле для

здійснення самостійних відкриттів, що сприяє розвитку аналітичного мислення та творчих здібностей. У 2023 році проєкт «Travel Effect» провів дослідження та опитав понад 2500 людей. За отриманими даними, дорослі, які часто мандрували у дитинстві, мали достатньо високі оцінки та рівень доходу становив на 12% більше середнього [20]. Туризм виявляє велике значення у психологічній реабілітації дітей та підлітків, оскільки вони перебувають у періоді активного фізичного, емоційного та соціального розвитку. Подорожі для них стають не лише способом відпочинку, але й істотним елементом їхнього особистісного зростання та розвитку. Спілкування з однолітками та дорослими під час подорожей викликає формування соціальних навичок, взаємопідтримки та емпатії. Взаємодія з людьми із різних культур допомагає зрозуміти та прийняти різноманітність у світогляді та поглядах [20]. Для дітей і підлітків у туризмі дуже важливо відчувати себе незалежними, вільними, вміти брати на себе відповідальність. Подорожі допомагають їм робити власний вибір, формуватись як особистість, вирішувати проблеми та розбіжності.

Молодіжний туризм та туризм для дорослих охоплює багато типів подорожей, залежно від віку та бажання людини. Це може бути як активний та розважальний відпочинок, так і спокійний з метою абстрагованості від буденності.

Для молодих людей туризм – це не лише спосіб відволіктися від щоденного стресу, пов'язаного зі школою, роботою чи соціальними справами, але й значна частина їх психологічного здоров'я та особистісного зростання. У них є широкий спектр видів туризму, з яких вони можуть обирати. Кожний вид сам по собі допомагає прогресувати і розвиватися по-різному, будь-то освітній, культурний чи екстремальний туризм. Для них подорожі – як джерело нових вражень, відкриттів і перспектив для саморозвитку. У подорожах вони можуть скористатися новими можливостями формального або неформального навчання в незнайомому середовищі, відмінному від звичайного повсякденного життя. Туризм може бути одним із методів відновлення енергії, психологічного стану та знаходження мотивації для кращого життя. Молодь може досліджувати нові культури, традиції та займатися різними видами активного відпочинку, що може зробити їхнє життя

більш насиченим і розширити їхнє світосприйняття. Це може допомогти їм сформувати власну ідентичність, визначити свої цілі та життєві плани.

У старших поколінь зазвичай більше зобов'язань, таких як робота та сім'я. Молоді люди зазвичай мають більше вільного часу для подорожей, особливо під час шкільних канікул. Однак, найменше подорожує молоде покоління, оскільки у нього менше часу та фінансів, ніж у старших [21].

Дуже часто через велику кількість турбот доросле покоління прагне втекти подалі від реальності. Подорожі дозволяють насолоджуватися повною анонімністю на нових і незвіданих територіях. Це дає абсолютну свободу жити в цей момент і дозволяє бути ким завгодно, йти куди завгодно і робити що завгодно. Для них туризм може стати відрадою після довготривалих періодів роботи, соціальної напруги, особистого життя. З'являється час на себе, можливість звернути увагу на своє самопочуття, а це має вирішальне значення для психологічної реабілітації.

Крім того, дорослі відкривають для себе нові інтереси та можливості для розвитку, усвідомлюючи, що вони все ще зацікавлені у своєму житті. У них можуть з'явитися нові хобі, інтереси чи пристрасті, які раніше були їм недоступні.

Процес старіння визнає цінність і важливість збереження доброго здоров'я для людей похилого віку. Одним із елементів благополуччя, який приваблює все більше досліджень, є подорожі. Більшість досліджень показують, що мотивація людей похилого віку до подорожей — це переважно пошук щастя, втеча від повсякденного життя, ностальгія та навчання впродовж життя, але вони також обмежені такими факторами, як фізичний стан і сімейні обов'язки. Збільшення кількості людей похилого віку серед населення призвело до визнання туризму для людей похилого віку як сегмента ринку, що розвивається [22].

Пенсійний туризм - це один з різновидів туризму, який забезпечує рекреаційні потреби людей віком понад 55 років. Дослідники визначили 3 основні сегменти туристичної активності у людей похилого віку – це культурні, активні та помірні туристи [23]. Подорожі - це шанс для літніх людей досліджувати нові місця і підтримувати активність свого розуму, що може допомогти запобігти проблемам

із психологічними захворюваннями. Це дозволяє їм використовувати творчий підхід у різних ситуаціях, стимулювати роботу мозку і сприяти високому рівню емоційного добробуту.

Також для людей похилого віку туризм відкриває безліч можливостей для збереження активного способу життя та підтримки психологічного здоров'я, що є критично важливим у цьому періоді їхнього життя. Подорожі стають не просто способом проведення часу, але і засобом збереження фізичного та ментального здоров'я, а також збагачення життя новими враженнями та досвідом [24]. У наш час, для пенсійного туризму діють спеціальні програми з приймаючою стороною. Літні туристи постійно будуть перебувати під наглядом на випадок, якщо вони захворіють або виникнуть якісь інші проблеми [23]. Однак, на жаль, не серед усіх туристичних компаній вистачає розуміння особливостей і проблем літніх мандрівників, а також їхніх різних способів споживання туризму.

Також варто розглянути туризм для людей з обмеженими можливостями, у який може входити кожна вікова група. У більшості людей з вадами присутні психологічні проблеми через різне розуміння світу, їх стану, відчуття самотності, соціальних обмежень тощо. Для цього існує таке поняття, як доступний (інклюзивний) туризм. Вчений з Австралії Саймон Дарсі описав цей термін так: «Доступний туризм, шляхом надання розроблених туристичних продуктів, послуг та середовища за принципами універсального дизайну, дає змогу людям з особливими потребами, пов'язаними із пересуванням, зором, слухом та когнітивними аспектами доступу, функціонувати самостійно із відповідною справедливістю та гідністю» [25].

Забезпечення доступних місць для подорожей, розміщення та заходів для всіх людей, незалежно від їхніх здібностей, може сприяти більш інклюзивній та різноманітній індустрії туризму. Інклюзивний туризм кидає виклик традиційним нормам, виступаючи за доступність і рівні можливості. Він визнає, що досвід подорожей має бути доступний кожному, незалежно від фізичних здібностей, віку, статі чи соціально-економічного статусу. Наприклад, ініціатива «Доступна Японія» сприяє безперешкодним подорожам для людей з обмеженими можливостями.

Забезпечивши зручності для інвалідів у візках, сенсорні пам'ятки та інклюзивне спілкування, Японія стала моделлю доступного туризму [26].

Він також відіграє вирішальну роль у просуванні соціальної інтеграції та руйнуванні стереотипів і упереджень. Створюючи інклюзивне середовище, туристичні підприємства можуть сприяти розвитку суспільства, яке цінує різноманітність і ставиться до кожного з гідністю та повагою. Це, в свою чергу, може призвести до більш інклюзивного та згуртованого суспільства, де люди з обмеженими можливостями відчуватимуть себе повноважними та включеними. Для таких людей важливо відчувати себе повноцінною частиною суспільства. Шляхом подорожей, люди з вадами та психологічними проблемами можуть завести нових знайомих, що буде сприяти зниженню відчуття самотності та збільшенню своєї значущості.

Таким чином, психологічно-реабілітаційний туризм може допомогти відновити емоційний стан для будь-якої вікової групи. Для дітей він може стати стимулюючим середовищем для розвитку та самопізнання, для дорослих та молоді – відпочинком від рутини, новими враженнями, для людей похилого віку – підтримкою активного способу життя, а для людей з вадами – відчуттям власної значущості в суспільстві. Всі ці фактори так чи інакше впливають на психологічну реабілітацію та завдяки туризму, кожному віковому сегменту можна підібрати те, що допоможе подолати психологічні складнощі.

Отже, психологічна реабілітація як поняття бере свій початок наприкінці ХХ століття. Вона спрямована на відновлення психологічного стану та створення особливих умов для поліпшення емоційного стану людини. Туризм наразі може бути одним з ключових інструментів для підтримки психологічного здоров'я. Моделі та теорії, які застосовують у психологічній реабілітації, можуть активно застосовуватись і для допомоги туристам у різних складних ситуаціях. У будь-якому віці людина може потребувати на психологічну допомогу. Важливо, аби люди розуміли та вміли розділяти потреби різних вікових груп у туристичній сфері, адже наразі не всі туристичні компанії мають повне розуміння особливостей, наприклад, людей похилого віку.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

2.1. Аналіз повоєнного психологічного стану різних вікових груп населення України

Різні шоки спричиняють різний вплив на психологічний стан населення, адже кожна кризова ситуація характеризується певними індивідуальними рисами. Усі вони призводять до суттєвого рівня стресу, який є каталізатором багатьох хвороб: як фізичних, так і психологічних. За останні 10 років населення України зіткнулось з початком воєнних дій на Сході та анексією Криму, де також розташовані оздоровчо-лікувальні заклади, які мали попит серед туристів. Іншим шоком стала пандемія Covid-19, яка вимушено змінила спосіб життя переважної частини світу, спричинивши вплив на психічний стан населення. У 2022 році почалось чи не найскладніше випробування для населення України з часів отримання незалежності - повномасштабна війна.

Лише за 2022 рік Україну вимушено покинуло 8 млн людей, 5.3 млн – вимушені переселенці (далі – ВПО (Внутрішньо переміщена особа)), 150 тис. незаконно депортованих - діти, 3.4 тис. військовослужбовців знаходяться у полоні, а через руйнування, житло частково, або повністю, втратили тисячі людей [27]. У випадку людей, які не переїхали з постійного місця проживання, де відбуваються активні бойові дії, свідчить або про небажання, або про відсутність можливості це зробити. Суттєвий стрес також притаманний тим, хто став ВПО і знов мав зіткнутися з наслідками війни через руйнування, адже ніде в Україні немає гарантії про цілковиту безпеку.

Дорослі зазвичай переносять стрес простіше, ніж діти, але не кожна психологічно сформована людина буде в змозі повноцінно адаптуватися до таких умов. За півтора року повномасштабної війни, у червні 2023 вже налічувалось 3793 зруйнованих закладів освіти, з яких 365 – повністю [28]. Важко оцінити

достеменно, який ефект це спричиняє на дітей, але серед найбільш яскраво виражених ознак психологічної травми, можна часто спостерігати тривожність та агресію. Серед наймолодших українців, малюків у віці до трьох років, спостерігається затримка розвитку мовленнєвого апарату, хоча цей період передбачає його активний розвиток [27]. Для підлітків стрес від повномасштабної війни негативно доповнює їх гормонально ускладнений період, тому вони стають замкненими, менше соціалізуються, пасивно виявляють бажання незалежності від батьків, що за нормальних умов є стадією формування особистості. Така ситуація стає типовою серед дітей - ВПО. У практиці психологів все частіше зустрічаються випадки, коли підлітки відчують тривожність через постійну загрозу смерті, абсолютну апатію до всього та проявляють симптоми депресії [27].

Ознакою гострої травми є виявлення жорстокості навіть у маленьких дітей. Психолог із Запоріжжя створила варіацію терапії у формі кімнати з іграшками для дітей віком від трьох років [29]. Туди звертаються занепокоєні батьки з різними проблемами: від панічної атаки у дитини, викликаної звуком сирени чи прильотом, до депресивного стану через смерть одного з батьків, чи зруйнованого будинку. Варто розуміти, що наслідки можуть бути видимі не відразу, а через невизначену кількість років.

Складніша ситуація у випадку втрати обох батьків та інших родичів. Національна соціальна сервісна служба України, на квітень 2023 р., зареєструвала дітей, які залишились без батьківської опіки в загальній кількості - 8,512, з яких 1,476 пов'язані з воєнними діями [30]. Тенденція на майбутнє залишається невтішною, до закінчення війни, варто очікувати лише збільшення цього значення. У той же час, рівень усиновлення демонструє зворотню динаміку з початку війни на Сході: у 2014 році з дитячих будинків забрали 1,358 дітей, а за 2022 рік – 435 [30].

Kantar - компанія з маркетингових досліджень, провела опитування підлітків у віці від 13 до 19 років. Воно показало, що війна є найбільшим джерелом хвилювань для 73% учасників та викликає відчуття постійної тривожності та страху за майбутнє [31]. 38% респондентів визначають страх за життя рідних як

головний. На другому місці - висока невизначеність щодо майбутнього (12%), через що 29% опитаних вирішили, що будуть думати про довгострокову перспективу лише по закінченню війни - синдром відкладеного життя, що ще частіше зустрічається серед дорослих [31]. Іншим джерелом стресу для 11% респондентів виявляється матеріальна проблема та важкість у пошуку місця для першого працевлаштування через закриття багатьох бізнесів чи їх філій в Україні. Через підвищену зайнятість батьків, багато підлітків мають брати на себе додаткову відповідальність як за повсякденні клопоти, так і за виховання молодших братів чи сестер, але лише 15% вважають, що це віднімає їх час, інші ставляться з розумінням [31]. Через умови суттєвої невизначеності щодо майбутнього, школярі все частіше втрачають мотивацію до навчання та не хочуть здобувати вищу освіту в Україні. Через часткове перенесення навчання в онлайн-режим ще з часів локдауну Covid-19, 37% опитаних стверджують, що їм важче дається соціалізація з однолітками [31].

На початку 2023 року було проведено дослідження Соціологічною групою «Рейтинг». Шляхом опитування батьків молодих українців віком від 3 до 17 років, у 39% респондентів було виявлено часті випадки надмірної дратівливості та апатії до попередніх улюблених справ й освітнього процесу, 38% повідомило про приступи безпідставної агресії переважно серед підлітків [32]. Щодо молодших дітей віком до 9 років - 35% батьків підкреслили панічний страх до гучних звуків та часті інциденти плачу без причини, кошмари та безсоння. Ці та інші наслідки - є результатами жахливих подій, які молодим українцям довелося пережити. Прикладом слугує і така статистика: 11% дітей вимушено переїхали за кордон, 8% знаходились в окупації, 6% пережили смерть близьких, житло 5% дітей з вибірки було зруйновано, і також 5% переживали періоди нестачі їжі та води [32]. Імовірно, що для багатьох з них психічні проблеми будуть проявлятися з роками, а це означає великий ризик того, що у майбутньому вони матимуть викривлене сприйняття світу. Підростаючому поколінню буде набагато важче адаптуватися до повноцінного дорослого життя.

Стрес від повномасштабної війни викликає психологічні проблеми не лише у дітей, а й у дорослих, хоча їх психіка є міцнішою. Директор центру психічного здоров'я Луганської міської ради, де лікують як психічні, так і психологічні проблеми, стверджує, що стан 9 із 10 опитаних порушений [33]. Він також зазначає, що найчастіше зустрічаються симптоми посттравматичних стресових розладів, тривожності, апатії тощо. До найбільш вразливої групи директор відносить ВПО та дітей. Він пояснює, що саме надмірний та постійний стрес є тригером для інших проблем зі здоров'ям, наприклад, підвищенням тиску та цукру у крові, збої роботи шлунково-кишкового тракту тощо [33].

Негативні емоції та погані новини можуть завдати значної шкоди добробуту людини за будь-яких умов, а за умови постійного перебування у напруженні це значно погіршується, на жаль, зустрічаються навіть летальні випадки. За даними, зібраними за результатами масштабного дослідження психологічного стану українців під час війни, 71% респондентів зазначили, що стрес та знервованість є частою проблемою, але лише 2% звертаються до спеціалістів за допомогою, а 49% вважають, що консультація психологів необхідна лише для людей з діагностованими психічними розладами [34]. Отже, не дивлячись на дуже масштабне поширення проблеми, немає необхідних засобів та умов для надання підтримки. Серед населення відсутня культура звернення до фахівців для подолання психологічних наслідків повномасштабної війни.

Окремої уваги заслуговує розгляд психологічного стану військових. Фахівці відмічають, що психологічні травми набудуть масово прояву в повоєнний період, тоді послабиться ефект так званого гетеростазу. Найбільш розповсюдженою проблемою буде посттравматичний стресовий розлад, лікування якого вимагає тривалого та комплексного підходу, тому необхідність в розробці і впровадженні реабілітаційних програм зростає [35].

На думку іноземних фахівців, подібна ситуація очікує і на цивільне населення [35]. Це може стосуватися не лише тих, хто проживає або проживав у зоні активних бойових дій, а й людей з порівняно спокійних регіонів. Усі мають різний рівень стресостійкості, а події, які так чи інакше травмують психіку дорослої

сформованої людини, можуть бути наслідками війни. Наприклад, 36% українців втратили роботу через воєнні дії, у 48% зменшилась зарплата [36]. Це спричиняє багато проблем з пошуком нового місця працевлаштування. Особливо гострим це питання стає для людей, які не мають змоги йти за своєю професією та не мають змоги освоїти нову, бо повинні піклуватися про маленьку дитину, старих батьків, чи просто через надмірну втому не знаходять ані сил, ані мотивації до цього.

На засіданні 10 травня 2023р. Міжвідомчої координаційної ради з упровадження «Всеукраїнської програми ментального здоров'я, перша леді держави і 11 міністерств і відомств презентували свої проекти психологічної допомоги українцям» [68]. Команда першої леді провела комплексне соціологічне опитування в 11 країнах світу і вияснилось, що більшість людей мають ідентичні приводи для неспокою [68]. Дані опитування представлені на рис. 2.1.. На рисунку ми можемо побачити, що війна має найбільший вплив з представлених викликів на психологічне здоров'я - 88,5 %.

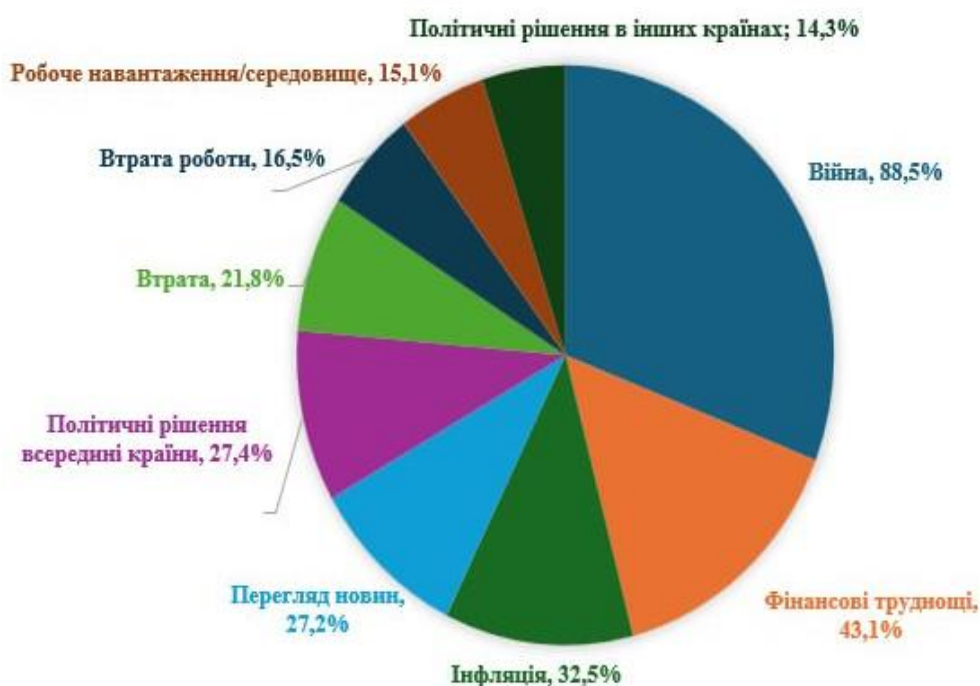


Рис. 2.1– Рівень впливу різних викликів на ментальне здоров'я [68].

Джерело: побудовано автором за даними Всеукраїнської програми ментального здоров'я. [68].

Повномасштабна війна також набагато погіршила життя людей у похилому віці, адже й до її початку рівень життя пенсіонерів був нижчим за середній у Європі, а тим паче зараз, коли переважна частина видатків бюджету спрямована на фінансування армії та заробітні плати працівників бюджетних установ. Дослідження Пенсійного фонду України виявило, що на початку 2024 року в Україні проживало понад 10 млн пенсіонерів. Загальна кількість населення трохи більше 33.4 млн людей [37]. Проблемою є також те, більше ніж половина людей похилого віку отримують пенсії менше середньої - 5,385 грн на місяць [38]. Зниження рівня матеріального життя серед них, суттєво погіршує психологічний стан, адже неспроможність повноцінно задовольняти свої споживчі потреби призводить до погіршення здоров'я. Особливо гостро це відчувається для одиноких пенсіонерів, людей, чиї рідні перебувають в армії, проживають у зоні активних бойових дій, чи знаходяться під окупацією. Разом з тим, через високу смертність серед молодих людей та дорослих, а також зі зниженням призовного віку з 27 до 25 років, рівень пенсіонерів серед населення має стійку тенденцію до зростання, а кількість економічно активного населення, що працюють, чи піклуються про них матеріально чи психологічно - зменшується. Це створює додаткові хвилювання для всіх вікових груп, бо за кордон виїхало понад 3 млн працездатних осіб, і невідомо, скільки повернуться назад [39]. Зараз бюджетну підтримку для України робить міжнародна фінансова допомога, але невідомо, як довго вона триватиме, і які гостріші проблеми потрібно бути фінансувати за її рахунок.

Отже, повномасштабна війна визначається, як одна з головних причин поширення психологічних проблем серед населення України, незалежно від того, чи є ефект безпосереднім, чи опосередкованим. Не дивлячись на те, що абсолютно всі вікові групи знаходяться під негативним впливом, психологи найчастіше виділяють саме дітей, підлітків і ВПО, як найбільш вразливі групи населення. Щодо військовослужбовців, фахівці вважають, що хоча зараз звернення за моральною підтримкою є менша, ніж серед цивільного населення, утім після закінчення війни, ця проблема буде проявлятися масово, тому програми психологічної реабілітації треба готувати вже зараз.

2.2. Дослідження існуючих програм повоєнної психологічної реабілітації різних вікових груп населення України

В повоєнний період, Україна зіткнеться з величезним викликом відновлення не тільки своєї економіки та інфраструктури, але й психологічного здоров'я населення, яке зазнало глибоких травм від війни. Повоєнна психологічна реабілітація в Україні, є критично важливим аспектом загальнонаціональних зусиль для довгострокового відновлення країни, спрямованих на підтримку громадян, які зіткнулися з різноманітними формами психологічних порушень.

Дослідження ситуації в Україні виявляє, що воєнні дії призвели до масштабних людських втрат, переміщення населення, зниження попиту в туристичній сфері, руйнувань та безліч інших факторів стресу, що мають довготривалий вплив на психологічне здоров'я. Від ветеранів та їхніх родин до цивільних осіб, які опинилися у зоні воєнних дій, широкий спектр населення потребує комплексної психологічної допомоги та підтримки для адаптації до повоєнного життя.

Потреби населення в психологічній допомозі включають не тільки лікування посттравматичних стресових розладів, але й підтримку в подоланні тривоги, депресії, втрати близьких, а також допомогу у відновленні соціальних зв'язків та адаптації до нових життєвих обставин. Основною метою повоєнної психологічної реабілітації є не лише зменшення негативного впливу пережитих подій на психіку, але й сприяння відновленню психологічної стійкості [40].

В цьому контексті, теперішні програми реабілітації охоплюють широкий спектр послуг, від індивідуальних консультацій до групових занять, включаючи туристичні програми, арт-терапію, музикотерапію, роботу з тваринами та інші методики, які допомагають людям виразити свої емоції та переживання, знайти розуміння та підтримку. Важливою складовою є також розробка спеціалізованих програм для дітей, які враховують їхню вразливість та потребу в особливому підході.

В останні роки було розроблено та впроваджено широкий спектр ініціатив, в тому числі і туристичних, спрямованих на допомогу людям у подоланні травм, пов'язаних з війною, а також на відновлення їх психологічного добробуту. Ці програми охоплюють як державні, так і недержавні ініціативи, кожна з яких має свої унікальні підходи та методології роботи з різними групами населення.

Державні програми зазвичай фінансуються урядом і мають на меті забезпечити широке охоплення психологічних послуг через мережу медичних та соціальних установ по всій країні. Вони зосереджені на наданні стандартизованих послуг, таких як індивідуальна та групова психотерапія, консультування для ветеранів, цивільних осіб, які пережили втрати або були переміщені внаслідок війни, а також програми підтримки дітей та їхніх сімей. Ці програми намагаються вирішити широкий спектр психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність, а також сприяють адаптації до повоєнного життя.

Недержавні ініціативи, в свою чергу, часто розробляються громадськими організаціями, благодійними фондами та міжнародними партнерами. Вони мають більш гнучкі підходи до реабілітації, пропонуючи інноваційні та спеціалізовані програми, які зосереджуються на конкретних потребах різних груп населення. Ці ініціативи часто залучають волонтерів та професіоналів з різних сфер, що дозволяє створити мультидисциплінарні команди для надання комплексної допомоги.

Аналіз наявних програм психологічної реабілітації в Україні та створення нових проєктів підкреслює важливість комплексного підходу до розв'язання проблем психологічного здоров'я в повоєнний період. Він також вказує на необхідність подальшого розвитку та підтримки як державних, так і недержавних програм для забезпечення доступності та ефективності психологічної допомоги для всіх, хто цього потребує. Далі в Таблиці 2.1 наведена основна сутність програм, про які буде йти мова.

Таблиця 2.1

Сутність наведених програм психологічної реабілітації

Назва програми	Рік	Сутність	Вікова група
СЕТА	2015	Недержавна програма психологічної підтримки постраждалим внаслідок воєнних дій без використання лікарських препаратів, яка активно використовується у багатьох країнах.	Всі
Програма психологічної реабілітації дітей	2022	Розміщення дітей в центрах, які знаходяться у рекреаційних зонах України та Греції, де вони знаходяться під наглядом психологів та викладачів для покращення їх психологічного та фізичного стану.	3-18 років
Санаторій “Мармуровий палац”	2015	Двотижнева програма психологічної реабілітації та загального самопочуття у санаторії в Моршині у групах від 5 до 15 чоловік.	Всі
Іоаннів Центр	2014	Індивідуальний підхід до кожного клієнта, яка забезпечить підбір необхідних заходів та методик для психологічної реабілітації людей, які постраждали через військові дії.	Всі
Будинки ветеранів	2014	Державні установи, які є у багатьох містах України, що спеціалізуються на психологічній реабілітації ветеранів, а також надають інші види підтримки для полегшення переходу у цивільне життя.	25+
“Реабілітація травм війни в Україні”	2022	Проект створений за ініціативи Олени Зеленської для всебічного полегшення процесу реабілітації шляхом цифровізації документів, використання інтерактивних методик, зокрема, й для надання психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій.	Всі

Джерело: складено автором за даними [41, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51]

Наявних на сьогодні програм є достатньо. Наприклад, CETA (COMMON ELEMENTS TREATMENT APPROACH) - проєкт, заснований у 2015 році для надання безкоштовної психологічної допомоги як цивільним, так і військовим, що зіткнулися з проблемою гострого стресу внаслідок воєнних дій. З 2019 року вони почали проводити онлайн-семінари [41]. Завдяки цій приватній програмі, спонсорами та дослідниками якої є USAID, Центр психологічного здоров'я Києво-могилянської академії та університет Джонса Гопкінса на основі принципів когнітивно-поведінкової психотерапії, усі, хто потребують допомоги, отримують можливість регулярних зустрічей з консультантами-фахівцями, якими зазвичай є: соціальні працівники, психологи, педагоги, які пройшли спеціальне навчання [42]. За результатами терапії, реально отримати значне покращення психологічного стану без залучення лікарських засобів, а саме: загальне покращення психічного стану, поліпшення сну, зменшення роздратованості та плаксивості тощо [42]. Цю програму активно використовують у різних країнах світу, наприклад, у США, Іраку, Бірмі, Таїланді, Замбії, Ефіопії [41].

Іншим прикладом є Програма психологічної реабілітації дітей, що постраждали внаслідок агресії РФ в Україні. Створена недержавною неприбутковою організацією - Торгово-промисловою палатою України разом з Асоціацією дитячого та молодіжного туризму. Метою є: «збереження та відновлення фізичного та психологічного здоров'я; збереження частоти та тяжкості наслідків перенесених психічних травм; профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки» [43]. Дітей-учасників розміщують у спеціальних центрах, що знаходяться в рекреаційних зонах в Україні та Греції, де з ними займатимуться психологи та викладачі [44]. Програма триває два тижні та є платною: коштує 480 євро на дитину, але вона фінансується з благодійних фондів, один з яких створений Торгово-промисловою палатою. Очікуваними результатами від цього є відновлення психологічного та фізіологічного станів, покращення комунікативних та соціальних навичок, підготовка до нового шкільного року [44].

Для психологічної реабілітації в туризмі існує спеціальна програма у приватному санаторії “Мармуровий палац”, яка спрямована на: покращення

психологічного та фізичного самопочуття, підвищення імунітету, допомогу у подоланні страху щодо планування майбутнього, детоксикацію організму рекреаційними ресурсами Морщина тощо [45]. Тривалість процедур два тижні, за які психологи та інші спеціалісти працюють з групами від 5 до 15 відвідувачів, знаходячи індивідуальний підхід до кожного. Вартість цієї програми складає 12 000 грн, і доступна вона як для цивільних, так і для військових [45]. Її перевагами є комплексний підхід до якнайшвидшого відновлення стану людини, а також розташування у бальнеологічному курортному місті Моршин. Окрім консультацій з психологом та інших оздоровчих процедур, програма пропонує майстер-класи, екскурсії, перегляди фільмів просто неба, класи з йоги, відвідування лазні, а також терапія шляхом взаємодії зі спеціально навченим конем - все, що може допомогти людині максимально абстрагуватися від пережитого та швидко відновитися [45].

Допомогу за всіма напрямками реабілітації надає Іоаннів центр, який пропонує розробку індивідуального плану для кожного відвідувача. Цей заклад не має конкретного профілю на післявоєнних травмах, але це також входить у спектр напрямків для лікування. Тривалість також залежить від особистих потреб людини та глибини травми, а сесії з фахівцями можуть бути як груповими, так й індивідуальними. Серед основних напрямків реабілітації, які пропонує Іоаннів центр, є психологічна допомога, терапія травми й соціальна реабілітація [46]. Пацієнтами можуть бути як дорослі, так і діти. Заклад практикує різні методи, що застосовуються для покращення стану людини, серед яких є арт-терапія, суть якої полягає у прояві емоцій за допомогою різних видів творчих активностей. У Центрі проводяться класичні консультації з психологом, але також доступна опція використання нейрочату, який необхідний для роботи зі складними травмами, таких як: черепно-мозкові, пошкодження спинного мозку, інсульту тощо - потреба у нейрореабілітації [47]. Послуги платні, оскільки це недержавна програма.

Прикладами державних заходів є функціонування «Будинків ветеранів» у різних містах України. Вони фінансуються видатками з бюджету та надають: психологічну допомогу, адаптацію до цивільного життя, представництво інтересів, проводять різні навчальні заходи, тощо учасникам бойових дій та їх сім'ям,

наприклад, Комунальний заклад “Будинок ветеранів” Рівненської міської Ради [48]. У Житомирській області з червня 2018 року працює Громадська спілка “Дім ветерана” за підтримки Посольства Великої Британії в Україні, метою якої є «створення умов для успішної соціалізації ветеранів війни та волонтерів, повернення їх до активного суспільного життя, конструктивної діяльності.» [49]. Діяльність закладу сфокусовано переважно на тому, що й у Рівненській області, але саме цей також надає професійно-орієнтовані тренінги, тому відвідувачі мають змогу навчитися новим професіям та підвищити кваліфікацію. «Дім ветерана» спеціалізується на наданні допомоги для подолання посттравматичного синдрому, а також отримувачами допомоги можуть бути й волонтери [49].

Ми вже розглядали, в попередньому питанні, ініціативу першої леді проєкт “Реабілітація травм війни в Україні”. Його метою є надання всім постраждалим доступу до необхідної допомоги з відновлення, незалежно від того, проживають вони у великому місті, чи у невеликій громаді [50]. Проєкт має на меті зробити процес реабілітації якомога комфортнішим, тому вся документація зберігається в електронному доступі. Через це, фахівцям набагато легше більш точно спостерігати процес прогресу пацієнтів, а також зробити шлях до повноцінного життя досить інтерактивним, щоб ті, кому необхідна підтримка, брали активну участь у програмі, бо саме такий підхід є найбільш результативним. Важливим також є групування мультидисциплінарної команди експертів, а саме: психологи, протезисти, фізичні терапевти, ерготерапевти та інші необхідні професіонали, які забезпечать різносторонню підтримку у відновленні, причому лише тими методами та засобами, ефективність яких була науково доведена [50].

Для фінансування витрат проєкту залучаються такі партнери, як: посольство Швейцарії в Україні, посольство Європейського Союзу та неприбуткова організація із забезпечення гуманітарної допомоги для України на території США, яка існує з 2014 року - Nova Ukraine [50]. Програма передбачає людиноцентричний підхід, тобто максимально залучаючи пацієнта у процес прийняття рішень та беручи до уваги всі його потреби та побажання щодо проведення реабілітації, тому заохочуються обговорення, дискусії, конструктивна критика та власні пропозиції

[51]. Така модель є досить новою для України, адже радянський спадок залишив патерналістський підхід, за якого бажання та думки людей не брались до уваги. Важливою складовою проєкту є забезпечення необхідним обладнанням, яке дозволить автоматизувати певні задачі лікарів, звільнивши час для інших, як-от розминка суглобів, а також створення освітніх заходів для навчання команди та підвищення загальнонаціональної обізнаності про процес реабілітації та важливість інклюзивності у цьому питанні [51].

Отже, станом на третій рік повномасштабної війни, та одинадцятий - з початку війни на Сході, в Україні існує чимало різноманітних програм та установ з реабілітації як цивільного населення, так і військових, як за кошти, так і безкоштовних. Важко переоцінити їх значення та важливість повоєнним відновленні, але вони також необхідні й у період до перемоги. Послуги, які надають всі програми, мають проводитись лише згідно міжнародно визнаних стандартів, у відповідних умовах з професійним обладнанням та добре навченими фахівцями. Також багато з них є поштовхом для ще більшого введення психологічного туризму та туристичної рекреації в Україну. Для цього, звісно, потрібно вкладати чималі кошти, тому необхідно й надалі шукати шляхи співпраця з українськими підприємствами та міжнародними установами, як-от: посольства різних країн, ТНК, міжнародні інституції, наприклад ООН, Червоний Хрест, UNICEF, ВООЗ, USAID тощо. Підвищення свідомості щодо важливості реабілітації та нормальності надання інклюзивної психологічної допомоги усім, хто цього потребує, має широко заохочуватись на всіх рівнях, щоб жодна людина не почувала себе покинутою наодинці з травмами внаслідок війни.

2.3. Використання туризму як засобу психологічної реабілітації різних вікових груп населення України

Психологічна реабілітація з використанням туризму є досить сталим підходом у відновленні та зміцненні психологічного здоров'я населення, який

визнає, що ця активність не лише надає можливість відпочити від повсякденних занять, але й має потенціал як ефективний інструмент для покращення емоційного та психологічного здоров'я. Одним із ключових аспектів психологічної реабілітації через туризм є сприяння релаксації та зняття стресу. Подорожі в нові місця, абстраговані від повсякденних обов'язків та рутини, дозволяють людям відпочити та відновити енергію. Це також сприяє соціальній інтеграції та взаємодії, бо подорожі дозволяють людям заводити нові знайомства, вивчати різні культури та традиції, що сприяє розширенню світогляду та формуванню нових соціальних зв'язків. Крім того, туризм є способом розвитку нових навичок та інтересів. Під час подорожей люди вчаться адаптуватися до нових ситуацій, розв'язувати проблеми та вивчати нові аспекти життя, що сприяє їх особистісному зростанню.

Використання природного середовища в туризмі також має великий психологічний потенціал. Проведення часу на природі допомагає зняти напругу та стрес, підвищує емоційний тонус та покращує загальний настрій, а також може сприяти розвитку внутрішньої гармонії. Подорожі допомагають людям розуміти себе, свої цінності та бажання, що сприяє зміцненню психічного здоров'я. Окрім моральної підтримки, це також може принести усебічне оздоровлення, адже часто туристичні точки розташовані у рекреаційних зонах, які характеризуються наявністю природних ресурсів, що сприяють оздоровленню різних органів, наприклад, у соснових лісах часто відкривають санаторії для людей з легеневиими захворюваннями, поблизу мінеральних родовищ - для тих, хто страждає на проблеми з печінкою, кишковим трактом та нирками тощо.

Практика використання туризму з метою психологічної реабілітації не нова, вона активно використовується у всьому світі. Її ще називають тревел-терапією, що по суті означає позитивний вплив подорожей на психологічний стан людини [52]. Дослідження від європейської туристичної агенції Opodo, проведене шляхом опитування людей різних вікових груп з країн Європи показало, що більш ніж 90% жителів-респондентів передових держав, як-от: Німеччини, Італії, Португалії тощо вважають, що між туризмом і хорошим самопочуттям, зокрема, психологічним, існує тісний прямий зв'язок [52].

В Україні цей напрям набув поширення з 2014 року, коли почалась війна на Сході, і воїнам з АТО була необхідна реабілітація, у тому числі - психологічна. Часто для повноцінного відновлення не вистачає класичних консультацій у кабінетах фахівців, тому популярності набуло проводити заходи на природі та залучати натуральні ресурси для підвищення ефективності процедур, а також створювати у відповідних рекреаційних зонах реабілітаційні центри [53, с. 3]. В умовах повномасштабної війни сектор туризму значно скоротився і працює лише на 30%, переважно у Західній Україні, де ситуація є спокійнішою у порівнянні з іншими регіонами [54]. Оскільки поїздки за кордон з метою подорожей, а не вимушеного переїзду, наразі нечасті, більшої популярності набув внутрішній туризм, де психологічна реабілітація населення відіграє важливу роль. Цей напрям називається PSY-туризм, який з одного боку можна розглядати як вид туризму, а з іншого, як вид психологічної реабілітації, завдяки чому це поняття стає ще ширшим. У практику додаються й інші науки, наприклад: біологія, екологія, етнопсихологія, природознавство, культурологія, а також ландшафтна й арт-терапія, іпотерапія тощо. Головною відмінністю PSY-туризму є постійний супровід психолога або мультидисциплінарної групи фахівців у всі подорожі, а окрім класичних сеансів, тут додаються екскурсії, майстер-класи, семінари, кемпінг, спорт, йога, духовні практики та багато іншого. Цікавим піднапрямком PSY-туризму є езо-туризм, який полягає у відвідування так званих “місць сили”, наприклад, Лиса Гора у Ржищеві [53, с. 27].

В Україні PSY-туризм з 2016 року практикує психолог з центру ресоціалізації військових з Кропивницького, який організовує групові походи у гори тривалістю у 3-4 дні, від 3 до 18 учасників, наприклад, у Карпати [55]. Військовослужбовців та їх родини супроводжують психологи, і хоча маленьких дітей брати не можна, утім підлітки охоче приєднуються. Ролі розподіляються за бажанням, умінням, чи на розсуд психолога [56]. Обставини, у які людина занурюється з психологом, суттєво відрізняються від звичайної кабінетної терапії, тому це вимагає значно більше власних зусиль і старань. Як зауважує А. Фоменко: «...побачивши свого психолога в умовах походу, ти краще розумієш – йому можна

довіритись. Або ні.» і також додає про досвід: «Спільний шлях, виконання певних завдань, спільне приготування і вживання їжі роблять групові методи роботи дієвішими. Важливою є й естетика походів: краса гір дає свій позитив. Крім того, для військових – це ще й можливість відчутти, що і в цивільному житті можна відчутти ризик. Але ризик контрольований. І ми його відчували: сніг, дощ – гори непередбачувані. Є ті, хто за цим і їде» [56]. Життя у польових умовах допомагає зблизитись сім'ям, які тривалий час були розлучені через війну і не знали, як знову знаходити спільну мову та жити разом [55].

Психолог зазвичай один на групу з 10-12 людей, але якщо учасників більше, то запрошують другого. Суть таких походів полягає у групових вправах, які включають творчі, асоціативні рефлексії, самовираження та за потреби спеціалісти можуть консультувати індивідуально [55]. Ціни варіюються від 3 до 15 тис. грн залежно від того, де відбувається подорож, переважно це витрати на трансфер та їжу, іноді - обладнання. Для військових та їх сімей фінансування забезпечують різні меценати, підприємства, волонтери, інші партнери тощо [55]. Хоча тривалість таких походів зовсім невелика, утім А. Фоменко стверджує, що програма є досить ефективною, а результати у кінці обговорюються індивідуально з кожним учасником у неформальній обстановці. Ці практики є не лише чудовим способом прибрати з першого плану травматичні спогади, а й отримати можливість замінити їх новими більш яскравими.

Для психологічної допомоги дітям та підліткам з прифронтових територій, Благодійний фонд «Крила Фундейшн», за підтримки Релігійної Місії «Карітас-Спес» Римсько-Католицької Церкви в Україні та Віцеспікерки Верховної Ради України, вдалось організувати подорожі у Західну Україну та Польщу [57]. У жовтні 2023 року, для морального відпочинку дітей та абстрагування від воєнних реалій, участь у подорожі взяли 43 молодих українців та 6 дорослих, серед яких були: педагоги, лікарі, психологи та аніматори, а локацією був польський табір у місті Бояново. Протягом 10 днів учасники програми жили біля природи без звуків повітряних тривог та обстрілів [58]. У рамках подорожі відбувались різні екскурсії,

оздоровчі сесії у соляних печерах, походи на атракціони, різні майстер-класи та навчальні заходи від організаторів.

Важко переоцінити важливість морального відпочинку та психологічного розвантаження для дітей, адже за результатами багатьох досліджень вони є найбільш вразливою категорією населення. Особливо це стосується прифронтових територій. У цьому прикладі був наведений благодійний фонд, що опікується саме дітьми з Херсонщини, батьки яких не можуть самостійно забезпечити їм відпочинок. Співпраця з міжнародними організаціями є дуже важливою складовою не лише у питанні фінансування, а й у забезпеченні слушних програм. Таким чином, у 2024 році планують наступні поїздки у Польщу та Угорщину, а у практиці більшого благодійного фонду «Карітас-Спес» практикуються поїздки в Італію, Словенію та Хорватію - все з метою психологічної допомоги дітям, які певним чином постраждали від війни [58].

Ефективність таких практик туризму для психологічної реабілітації дітей підтвердили відгуки їх батьків, які в один голос наголошували на тому, що ці поїздки неймовірно позитивно впливають на дітей, дозволяють повністю абстрагуватися від реалій війни, знайти нових друзів та дізнатися багато нового і цікавого [57]. Малі українці повертаються додому у повному захваті та починають вже інакше сприймати життя, а отже це повинно стати регулярним досвідом для них.

Іншим прикладом використання туризму для сприяння психологічної реабілітації є ініціатива «Автобус героїв», започаткована українським військовослужбовцем. Як у багатьох людей, кому доводиться переживати ампутацію - військовий втратив мотивацію та радість життя. Однак, побачивши, як люди похилого віку активно навчаються використовувати протези, військовий вирішив також взяти себе в руки, а коли йому це вдалось, то було прийнято рішення допомагати іншим, хто опинився у такій ситуації. Автор ідеї пояснює свій задум тим, що набагато легше психологічно та навіть фізично пристосуватися до протеза у нових цікавих місцях, адже увага перемикається з таких нюансів, як натирання, переживання, страхи тощо - на нові яскраві емоції та досвід. Для фінансування

поїздки знаходили спонсорів і, таким чином, вдавалось збирати автобус з травмованими військовослужбовцями, цивільними на інвалідних візках, а також возити у Діснейленд дітей та дружин загиблих [59]. Завдяки ініціативі «Автобус героїв», людям вдалося подорожувати різними країнами Європи, Азії, Африки, пірнати з аквалангами у Червоне море та кататися на квадроциклах у Синайській пустелі тощо [59]. Після початку повномасштабної війни була організована нова поїздка в Ісландію, адже концепт ініціативи полягає саме у подорожах незнайомими місцями. Головною метою є показати людям, які втратили кінцівки через війну, що життя продовжується, їм не лише можна, а необхідно насолоджуватися, жити на повну, і допомагати іншим усвідомлювати це.

Такий сильний приклад має стати зразком розробки програм для всебічної, зокрема, й психологічної реабілітації населення усіх вікових груп. Влаштувати такі поїздки можна й всередині України у майбутньому, адже тут також надзвичайно багато цікавих та незвіданих місць, дивовижних видів та могутньої природи. Надзвичайно важливо усіляко допомагати людям, які отримали будь-яку травму через війну: як фізичну, так і психологічну, адже перша веде за собою другу. Туризм може стати одним з ключових напрямків у цій діяльності.

Отже, туризм з метою психологічної реабілітації є досить новим напрямом в Україні, тому ще не так багато програм та ініціатив побудовано на цьому, але все ж таки, як показує проаналізований матеріал - напрям дуже перспективний. Такі поїздки можна влаштувати як для певної цільової вікової аудиторії, так і для всіх одразу. Підібрати місця для подорожей та активності можна будь-які, залежно від складу учасників, їх побажань та потреб, але найголовніше, щоб у супроводі був один чи навіть декілька психологів. Хоча під час повномасштабної війни знаходити такі можливості на території України складно, бо метою саме є абстрагування від тривог, вибухів та іншої загрози, але у майбутньому саме це має стати цільовим напрямком. Це дозволить не лише поповнювати бюджет різних міст та громад, а ще й пізнавати нашу країну з раніше невідомих сторін. На поточний момент, кращим з погляду на досягнення мети варіантом, є саме організація подорожей за

кордон, і, хоча, це виходить дорожче та складніше, багато організацій як українських, так і міжнародних, фінансують такі програми.

Загалом, усі вікові групи населення України так чи інакше постраждали від війни психологічно, навіть якщо у діагнозі вказана лише фізична травма. Негативні ефекти проявляються по різному для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку, адже кожна категорія має особливості у сприйнятті ситуації. Спільним залишається потреба у професійній допомозі. Серед найвразливіших груп експерти виокремлюють дітей та внутрішньо переміщених осіб, тому на них має бути сконцентрована особлива увага. В Україні існує чимало програм для реабілітації, зокрема й психологічних, для тих, хто постраждав через війну, а особливий попит на це з'явився після 2014 року з початком воєнних дій на Сході. Щодо використання туризму з метою лікування моральних травм, цей напрям ще досить погано розвинений в Україні, але є великий потенціал для цього. Проводити подорожі з метою абстрагування людини від воєнних реалій поки що реальніше за кордоном, але у майбутньому, необхідно працювати над цим і тут. Для фінансування цього необхідно створювати різні цільові фонди та залучати спонсорів.

РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

3.1. Закордонний досвід використання туризму як засобу психологічної реабілітації населення

Війни у світі існували з початку часів, як і величезна кількість постраждалих і травмованих від неї. Методи та практики, якими їм намагаються допомогти, еволюціонують з часом і досвідом, створюються нові види заходів завдяки розвитку технологій та теоретичних підходів, а інклюзивність доступу до них - зростає. Деякі країни, історія яких довша за українську, мають кращі потужності та знання для реабілітації населення. Завдяки глобалізації вони діляться та приймають у себе на лікування військових та цивільних з України, які отримали певну травму. Поки триває повномасштабна війна це є дуже необхідним, адже власними ресурсами поки що неможливо забезпечити повноцінною допомогою всіх, хто її потребує. У майбутньому варто брати курс саме на це і розвивати галузь реабілітації у сфері послуг, зокрема, навчаючись на досвіді інших країн.

У сучасному світі туризм все більше визнається як важливий елемент психологічної реабілітації населення. Нові тенденції використання туризму для покращення психічного стану людей стають основою для розвитку спеціалізованих програм та методик в різних країнах. Один зі способів реалізації цієї ідеї - співпраця уряду та приватних осіб з психологічними центрами та клініками для створення повноцінних комплексних програм відновлення. Методи реалізації таких програм мають більш просунутий теоретичний інструментарій, який розробляють висококваліфіковані фахівці розвинених країн, і вони постійно доповнюються і довершуються.

Щоб зрозуміти, наскільки це важливо - забезпечити якісну та повноцінну реабілітацію населення, досить звернутися до досвіду інших країн. Наприклад, під час громадянської війни у Камбоджі 1967-1975 років було чимало біженців, і

дослідження показують, що практично у всіх існують певного роду психологічні травми навіть 10 років потому, де 80% респондентів мали певні симптоми депресії [60, с. 117]. Жертви війни у Палестині поділяють такі самі проблеми, але також більшість страждала на тривожність, особливо жінки. Щодо молоді, то майже чверть опитаних часто мають думки про суїцид [60, с. 117]. Зазвичай люди рідко можуть самотійно подолати психологічну проблему повністю, адже іноді важко навіть визнати факт її існування. Дехто просто відмовляється від допомоги або з якихось причин боїться звернутися за нею. Саме тому про це необхідно піклуватися іншим, зокрема, державі, розробляючи різні програми психологічної реабілітації в тому числі й в туризмі та заохочуючи населення проходити їх.

У США практикуються так звані програми лікування диною природою (Wilderness therapy programs), які набрали популярності у 1990-х роках, коли групові сесії з психологом почали проводити як експеримент для підвищення ефективності роботи з проблемними підлітками у пустелі Мохаве [61]. З роками ця методика активно розвивалась та розширювалась щодо місць подорожей та проблем, на які терапія направлена. Ідея полягає у тому, що заняття з психологом є більш ефективними на відкритому повітрі серед природи, ніж у закритому приміщенні. Окрім того, для людей часто саме поняття лікування психологічної проблеми може видаватися відторгаючим, тому є важливим пошук альтернативних шляхів проведення терапії [62]. Оскільки ця ініціатива є недержавною, засновники мають залучати різних спонсорів та партнерів для фінансування, адже такі подорожі витратні. Серед них: різні приватні фонди, підприємства, що спеціалізуються на оснащенні для різних видів спорту, кафе та ресторани, продавці спортивного одягу, та спеціалізовані магазини, які продають медичні засоби для фізичної реабілітації - все пов'язане з їх діяльністю [63].

Прикладом неприбуткової організації, яка проводить в США подорожі для військовослужбовців з метою психологічної допомоги є «Veterans Expeditions». Вона була заснована у 2010 році з метою підтримки американських ветеранів [64]. Вся команда є діючими або колишніми військовими. Своєю місією вони визначають допомогти ветеранам подолати травми, які асоціюються з військовою

службою завдяки тренуванням та практикам різних видів діяльності на природі та заохоченню лідерства [64]. Окрім того, вони прагнуть створити справжню спільноту, члени якої будуть підтримкою та мотивацією один одному, і досягти покращення рівня життя для захисників країни. Не менш важливим завданням організація ставить собі допомогу у забезпеченні членів робочими місцями, адже кожен військовий є або може стати профі у певній сфері туризму. Серед місць, куди вони подорожували є: гори міста Бревард у Північній Кароліні, підйом на гору Бейкер, каякінг у Тихоокеанському Північному-Заході тощо [64].

У 2005 році був заснований інший проєкт «Цілющі Води» (Healing Waters) для допомоги ветеранам у реабілітації після воєнних дій в Іраку та Афганістані [65]. Його особливістю є те, що він був створений при військовому медичному центрі імені Волтера Ріда у Вашингтоні, а з часом він розширився на інші військово-медичні заклади. Головним заняттям, яке цей проєкт проводить для надання психологічної допомоги колишнім чи активним військовослужбовцям - риболовля нахлистом, яку визнають захоплюючим та заспокійливим заняттям. Його суть полягає у використанні штучної легкої мушки як наживи, щоб відтворити натуральний рух комахи у воді, а також виготовлення різних частин для вудочки власноруч [65]. Природа довкола та чисте повітря мають лікувальний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини, але у комбінації з цим видом діяльності стає більш дієвим та надає той вид реабілітації, який не може бути забезпечений у кабінеті психолога. Учасниками програми є волонтери та військові, які отримали певну травму і не знають, як цьому зарадити. Ветерани пояснюють ефективність такого незвичного варіанту терапії тим, що саме заняття риболовлі передбачає певну винагороду за докладені зусилля, тому це відчуття перемоги, яке досягається з кожною власноруч спійманою рибою суттєво допомагає переосмислити життя та відчувати його по-новому [65]. Це дає змогу також проводити час з побратимами та сім'єю, що сприяє полегшенню соціалізації. Таке заняття допомагає людині впоратись з різними психологічними проблемами, наприклад, ПТСР, переживання через інвалідність тощо.

У Великій Британії у 2010 році була заснована благодійна організація «Прогулянка з пораненими» (Walking With The Wounded), яку заснували два ветерани з метою допомогти іншим колишнім військовослужбовцям подолати психологічні проблеми, які виникли внаслідок служби, та полегшити їх адаптацію до цивільного життя [66]. Проєкт передбачає різні експедиції, за допомогою яких ветерани можуть зрозуміти та відчувати власну силу, знайти новий сенс у житті та впоратись з моральними травмами завдяки усвідомленню своєї перемоги.

Першим досвідом була подорож на Північний Полюс у 2011 році, і хоча вона була не легкою, але для ветеранів це мало велике значення, адже тоді ставлення до них в основному полягало у вираженні співчуття та жалості до "полеглих героїв" [66]. Саме так вони вирішили показати всім, що вони мають силу робити неймовірні речі, а не просто доживати свої роки у тіні, відчуваючи себе пригнічено. До підтримки ініціативи долучилася Британська королівська сім'я, а принц Гаррі особисто долучився до 13-денної експедиції, завдяки чому ця організація набула значного розголосу у всьому світі. У 2013 році була наступна масштабна подорож на Південний Полюс, у 2015 - Ходьба Британією на 1,000 миль від Шотландії до Лондона пішки з 72 дні, у 2018 - ходьба Америкою тощо [66]. У 2012 році була заснована програма "Перші кроки" (the First Steps) від "Прогулянки з ветеранами", яка має на меті надавати допомогу у різних напрямках: працевлаштування, зміна професії, професійна психологічна підтримка, надання житла тощо завдяки партнерству з різними профільними організаціями [66]. Сьогодні ця ініціатива продовжує розширюватись, виходячи на міжнародний рівень, де ветерани з різних країн разом вирушають у захопливі подорожі для того, щоб підтримати один одного та показати собі й іншим, що вони такі ж сильні та незламні, а травми, отримані на війні з часом загоюються.

У Сіетлі в США існує фонд «На природі для всіх» (Outdoors for All Foundation), який має на меті покращити якість життя дітей та дорослих з обмеженими можливостями завдяки активному туризму у різні природничі місця [67]. Ця організація не направлена лише на ветеранів чи цивільних, які постраждали від війни, хоча для них також є окрема програма. Цільовою аудиторією є всі, хто

хотів би подорожувати чи займатися певним видом екстремального спорту, але має особливі потреби. Вони організовують найрізноманітніші види спорту для людей з обмеженими можливостями, наприклад: катання на лижах та сноуборді, велосипедні прогулянки, каякінг, хайкінг, скелелазіння, йога, групові активності на природі, окрема програма для ветеранів, кемпінг, який супроводжується відвідуванням різних туристичних місць округу тощо [67]. Все це направлено як на підтримку фізичної форми, так і психологічної, адже, можливо, до отримання травми якийсь вид спорту був частиною життя для когось, тому дана програма допоможе знову займатися улюбленою справою, а може навіть відкрити для себе щось цілковито нове. Така допомога може стати не просто хобі, а шансом знайти друзів, відчувати життя, побороти психологічні проблеми, створені травмою та покращити фізичний стан.

Отже, хоча цільове використання туризму для психологічної реабілітації у світі ще досить новий напрямок, але через те, що все більше війн та інших збройних конфліктів розпалюються щорічно - перспективний. Як було висвітлено у цьому підрозділі, більшість програм створена саме для ветеранів, які отримали травму та потребують допомоги, але з якихось причин не хочуть чи не можуть звернутися до кваліфікованих психологів. Щодо цивільного населення - зазвичай для їх реабілітації можна використовувати багатoproфільні проєкти, які не мають чіткої спеціалізації на жертвах війни, але головне, щоб там був професійний лікар, який знав як їм допомогти. Загалом переважна кількість програм реабілітації, які використовують туризм як основний інструмент - приватні ініціативи, бо державні фокусуються на більш конвенційних методиках. Через це завжди стає питання отримання фінансування, що можливо тільки через цільові фонди, прямі пожертви та підприємства-партнери, бо вони не підходять для видатків з бюджету.

3.2. Розробка завдань туризму у державній програмі психологічної реабілітації України

Аналіз наявних програм психологічної реабілітації населення України внаслідок воєнних дій показав, що певна кількість була створена ще у 2014 році та продовжує діяти, але при цьому, створюються й нові програми. Важко сказати, чи переважають за кількістю державні, чи приватні проєкти, проте зрозуміло, що для забезпечення потреб населення протягом та після повномасштабної війни, їх знадобиться багато, щоб доступ до них мала б кожна людина по всій території України та навіть за кордоном. Розробляти конкретні методики та заходи варто безпосередньо психологам та іншим фахівцям, базуючись на міжнародному досвіді, порадах та консультаціях різних релевантних глобальних інституцій, а також теоретичних та практичних працях, дослідях вітчизняних спеціалістів.

Станом на одинадцятий рік війни фахівці стверджують, що переважна частина населення України матиме потребу у психологічній підтримці через отримані травми, незалежно від того, є вони моральними чи фізичними, тому створювати реабілітаційні програми активно потрібно вже зараз. Звісно, кожна людина потребує індивідуальної міри втручання та підходу, тому класичні практики можуть не завжди бути ефективними, проте саме на них базується більшість нині чинних програм. Вивчення міжнародного досвіду показало, що у розвинених країнах вже близько 30 років використовують різноманітні неконвенційні методи психологічної реабілітації тих, хто постраждав від воєнних дій, а саме: іпотерапія, арт-терапія, ландшафтна терапія, музична терапія та не менш дієвий спосіб - туризм. Загальновідомим є факт того, що самі по собі природа та фізична активність мають дуже позитивний вплив на моральний стан людини, адже вони понижують так званий гормон стресу - кортизол.

У 2 розділі згадувалась ініціатива першої леді України та засідання 10 травня 2023 року, де були представлені нові проєкти для надання психологічної допомоги всім, хто цього потребує. Аби удосконалити теперішню психологічну

реабілітацію, варто розглянути завдання проєктів у туризмі на державному рівні. Приклад українського досвіду його використання для психологічної реабілітації підтверджує ефективність цього способу терапії як для дорослих, так і для дітей, тому при розробці відповідних програм варто додавати елементи туризму у розроблені програми.

Від Міністерства оборони був представлений проєкт «Створення системи психологічного відновлення особового складу Збройних Сил України RECOVERY» [69]. Проєкт передбачає створення центрів для надання психологічної допомоги сім'ям військових та самим військовим звільненим з полону [69].

Основне завдання проєкту в туризмі - створити місця, де люди можуть отримати допомогу щодо свого психологічного здоров'я особливо там, де вони люблять бувати. Важливо, щоб ці місця мали легкий доступ до таких професіоналів як психологи та терапевти. Має бути гарантія того, що допомога завжди буде доступна під час туристичної діяльності, орієнтованої на відновлення. Також завданням є розвиток туристичної рекреації в спокійних і мальовничих місцях, таких як природні заповідники, гори тощо. На прикладі проаналізованих закордонних програм для військових, туризм може грати важливу роль у психологічній допомозі. Багатьом сім'ям важко підтримувати стосунки на відстані тим паче, коли весь час знаходишся у стані незнання та тривожності за другу половинку.

Ті самі експедиції в компанії кваліфікованих психологів можуть допомогти парі з подоланням психологічних сімейних проблем. Це зміна обстановки, свіже повітря, природа – все це лише позитивно вплине на психологічний стан людини. Також на прикладі організації про яку вже заходила мова «Veterans Expeditions», військові зможуть відновити втрачену мотивацію до життя та зрозуміти, що воно все ще продовжується.

Від Міністерства соціальної політики - проєкт «Створення центрів життєстійкості в Україні» [69]. Він направлений на психологічну підтримку громад, добровольців, соціальних та медичних працівників [69].

Метою цього проєкту в туризмі є створення центрів консультування та психологічної допомоги в популярних туристичних місцях, щоб туристи та волонтери могли отримати допомогу, якщо вони її потребуватимуть. Дуже важливо, щоб у цих центрах були експерти, які знають, як розв'язувати різні проблеми психологічного здоров'я.

Від Міністерства охорони здоров'я був представлений проєкт «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги» [69]. Цей проєкт насамперед охоплює всі вікові групи населення та допомагає наблизити психологічну допомогу через сімейного лікаря та перенаправлення у разі потреби до професіонала вузького напрямлення [69].

У цьому випадку, завданням у туризмі є забезпечення туристичних центрів відповідними фахівцями для проведення оцінки психологічного здоров'я. У разі виявлення глибших проблем персонал може сприяти перенаправленню до спеціалізованих служб. Це може передбачати партнерство з найближчими лікарнями або клініками, що спеціалізуються на психологічному здоров'ї. Це дозволить динамічніше розібратися з проблемами та отримати допомогу від кваліфікованих спеціалістів. Також важливим є адаптація програм туризму і відновлення до різноманітних потреб військовослужбовців, членів їхніх сімей та інших постраждалих груп. Це може включати спеціалізовані програми для різних вікових груп, заходи, що охоплюють сім'ї, та підходи, що враховують культурні особливості.

Мета в туризмі полягає в тому, щоб дати туристичним центрам відповідних експертів для проведення перевірок психологічного здоров'я. Якщо виявлено серйозніші проблеми, персонал може допомогти зв'язати людей з іншими експертами. Це може означати співпрацю з лікарнями чи клініками, які зосереджуються на психологічному здоров'ї. Завдяки цьому буде змога краще

розв'язувати проблеми та отримувати допомогу від експертів. Також важливо змінити програми туризму та відновлення, щоб відповідати різним потребам військовослужбовців, їх сім'ям та іншим людям, які постраждали. Це може включати спеціальні програми для різних вікових груп, сімейні заходи та підходи тощо.

Від Міністерства у справах ветеранів представлений проєкт «Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)» [69]. Проєкт передбачає розробку додатка для надання психологічної підтримки військовим та їх родинам [69].

Завданням туризму може бути інтеграція у додаток каталогу ресурсів, таких як місцеві служби психологічного здоров'я, туристичні заходи, орієнтовані на оздоровлення, та групи підтримки в громаді. Це може допомогти користувачам знайти відповідні послуги та заходи під час подорожі. Також його можна використовувати, щоб пропонувати персоналізовані рекомендації щодо туристичної діяльності та підтримки психологічного здоров'я на основі профілів та вподобань користувачів. Це може включати пропозиції щодо конкретних місць відпочинку, місцевих визначних пам'яток або терапевтичних заходів, які відповідають інтересам користувача та його цілям відновлення.

Від Міністерства освіти і науки презентований проєкт «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти» [69]. У ньому хочуть змінити психологічну допомогу в освітній системі та впровадити «навички психологічної стійкості» на різних освітніх рівнях [69].

У цьому проєкті завданням туризму може бути розробка освітньо-туристичних програм, які включають воркшопи та заходи, зосереджені на психологічній стійкості, управлінні стресом та емоційному інтелекті. Ці програми можуть бути інтегровані у шкільні поїздки, табори та освітні тури. Можна організовувати табори, які поєднують традиційні рекреаційні заходи з майстер-класами з розвитку психологічної стійкості та освітніми сесіями з питань психологічного здоров'я. Також співпраця з туроператорами та туристичними

компаніями може бути корисна для розробки туристичних маршрутів для студентів, які включають елементи, що сприяють психологічній реабілітації, такі як: вивчення природи, культурні обміни тощо. Головне, щоб під час цих поїздок був кваліфікований персонал психологічної підтримки.

Міністерство внутрішніх справ запропонувало програму «Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених ситуаціях» [69]. Її розробили для того, аби після надання психологічної підтримки на місці інциденту, постраждалий мав подальше спрямування і супровід фахівців [69].

Завданням туризму у проєкті є навчання та тренінги для туристичного персоналу, включаючи гідів та працівників готелів, алгоритму надання першої психологічної допомоги. Можна створити протокол для зв'язку з командами екстреної психологічної допомоги, які можуть швидко реагувати на інциденти, пов'язані з туристами. Ще одним завданням може бути розробка інформаційних матеріалів, таких як брошури та додатки, що описують кроки алгоритму та надають контактну інформацію для екстрених та подальших психологічних служб. Розповсюдити ці матеріали в ключових туристичних місцях, зокрема в аеропортах, готелях та туристичних інформаційних центрах.

Міністерства молоді та спорту запропонувало проєкт «Молодіжні центри та активні парки — частина екосистеми психічного здоров'я» [69]. Метою проєкту є психологічна допомога цивільному населенню, яке постраждало через війну за підтримки платформи «СпівДія» [69].

Завданням туризму може бути допомога у пошуку просторів та інформування туристів про наявність таких центрів. Інтегрування послуг психологічної підтримки в молодіжні центри та активні парки, доступні для туристів для проведення консультацій, терапевтичних сесій та груп підтримки для туристів, які зазнали травми внаслідок війни. Організовування громадських заходів та соціальну діяльність, які сприяють взаємодії та взаємній підтримці. Це можуть бути культурні фестивалі, спортивні заходи та проєкти громадських робіт, в яких беруть участь як туристи, так і місцеві жителі.

Наразі розробка та втілення таких масштабних державних проєктів пов'язаних з психологічною реабілітацією є актуальними, особливо в воєнний та повоєнний час. Проаналізувавши дані програми, ми можемо чітко відзначити, що туризм має широкі можливості забезпечити відновлення як військовим, так і цивільному населенню.

3.3. Оцінка впливу туризму на повоєнну психологічну реабілітацію населення України

Щоб оцінити ефективність впливу туризму, як складової програм повоєнної психологічної реабілітації населення України, вже зараз можна звернутися до успішних прикладів використання цього методу як у вітчизняному досвіді, так і у закордонному, які були наведені раніше. Варто зазначити, що в розвинених країнах така практика є більш розповсюдженою та існує довше, тому кількість прикладів успіху вища. У США та Великій Британії ці програми найчастіше ініціюють самі ветерани, тому ймовірність досягнення вдалих результатів зростає, адже вони значно краще розуміють потреби та засоби, що необхідні для психологічної реабілітації, а також, на що орієнтуватись для оцінки ефективності заходів. В Україні ж існують приклади як державних, так і недержавних програм, при чому їх кількість не так суттєво відрізняється.

З метою визначення результативності імплементації елементу туризму у такі ініціативи, необхідно розробити певні кількісні та якісні показники. Оскільки переважна кількість перелічених іноземних програм спирається в основному саме на подорожі, то ключовими показниками ефективності можна вважати безпосередньо кількість людей, психологічний стан яких покращився внаслідок проходження програми. Ініціативи, що спираються на класичні методи, такі як кабінетні консультації з психологами, а туризм використовують лише як одну із методик сприяння реабілітації, оцінити окремо важче. Для цього можна провести порівняння, щоб співставити кількість випадків психологічної реабілітації у

схожих програмах, де в одній не використовується туризм, а в іншій використовується.

Дати об'єктивну оцінку зможе лише кваліфікований психолог, але у будь-якому випадку для цього треба проводити психологічні тести до та після програми, а також моніторити стан людини й надалі, бо необхідне досягнення саме довгострокових результатів, а не лише певне покращення безпосередньо під час та одразу після процедур. Оскільки збір інформації про пацієнта - це складний процес, тут суттєво спростити задачу може проєкт “Реабілітація травм війни в Україні”, започаткований Оленою Зеленською, адже однією з його цілей є диджиталізація усієї медичної документації. Таким чином, спостереження стану людини буде доступнішою для лікарів та інших фахівців.

Практика імплементації психологічних консультацій на природі та її безпосередній вплив на ментальне здоров'я людини, стали основою багатьох напрямків терапії, такі програми називаються “природні рецептурні програми” [70]. Прикладом цього є екотерапія, яка визначається як метод покращення психологічного стану, проводячи сеанси та інші супутні активності на природі з психологом чи іншим спеціалістом [71]. Її можна використовувати як у поєднанні з іншими видами психологічної реабілітації, так і як самостійний метод. До видів екотерапії належать подорожі у різні природні місця, проведення часу з тваринами назовні, наприклад, іпотерапія на відведених для взаємодії з конями ділянках; “блакитні справи”, що проводяться поблизу водойм; терапевтичне фермерство, яке передбачає догляд за рослинами та худобою; активності зі збереження довкілля; заняття спортом звичайним і більш екстремальними та освоєння різних видів мистецтва на природі, що було описано на конкретних прикладах у другому розділі [71].

Існує чимало емпіричних доказів про позитивний вплив природи не лише на загальний психоемоційний стан людини, але і як засіб для подолання таких психологічних проблем, як депресія, хронічний стрес, тривожність, посттравматичний синдром тощо. У своєму дослідженні науковці Міждисциплінарних досліджень West Science за допомогою програмного

забезпечення SPSS на основі опитування 180 з різних вікових та гендерних груп населення, випадково обраних з Регентства Західний Бандунг, дослідили вплив природи на ментальне здоров'я в Індонезії [72]. Аналіз був проведений з метою конкретно визначити, який вплив на різні психологічні проблеми спричиняє перебування часу на природі, збираючи інформацію про тривалість, локацію та залучені активності. Опитування показало, що більша частина респондентів проводять активне дозвілля на природі принаймні раз на тиждень, наприклад, займаючись скандинавською ходьбою чи хайкінгом у лісах, на які цей регіон дуже багатий, просто прогулюючись у парку чи відпочиваючи біля водойм. Опитані визнали, що таким чином проведений час сприяє міцному ментальному здоров'ю та допомагає почувати себе краще. Кореляційний аналіз показав негативний зв'язок (r) між частотою перебування на природі та рівнем стресу ($r = -0.65$), тривожністю ($r = -0.54$) і проявами депресії ($r = -0.48$), а імовірність помилитися при відхиленні нульової гіпотези про відсутність впливу була менше заданого рівня значущості у 0.01 [72]. Отже, емпіричні докази підтвердили гіпотезу про позитивний вплив частого перебування на природі та взаємодії з довкіллям з покращенням психологічного стану людини.

Наведене дослідження індонезійських вчених є лише одним з багатьох, які підтверджують цей зв'язок, а також реальні кейси успішних випадків покращення психологічного стану людини після проходження того чи іншого виду терапії, пов'язаної з туризмом були представлені раніше у цій роботі як вітчизняні, так й іноземні. Виходячи з цього можна впевнено надавати рекомендації уповноваженим інституціям та організаціям, які формують стандарти створення програм повоєнної психологічної реабілітації в Україні, про доречність впровадження туризму як окремого елементу чи основи для них.

Стрес та інші наслідки, пов'язані з воєнними діями мають негативний вплив на продуктивність праці [73]. Це проявляється у нестачі енергії, розсіюванні уваги та негативному впливу на соціальні взаємини - все це призводить до зниження якості роботи. Згідно з дослідженням Американської торговельної палати в Україні та компанії "Делойт", саме психологічний стан працівників є одним з найбільших

викликів (55%) у сфері управління персоналом, які виокремлюють фірми-члени палати, через що 75% нематеріальної підтримки роботодавців спрямовано саме на психологічну допомогу [74]. Розробка програм психологічної реабілітації населення є в інтересах держави, адже дослідження показують, що якість людського капіталу сприяє економічному зростанню країни, тому передові держави, які багато в нього інвестують, мають високий ВВП, наприклад, Сінгапур, Ірландія та Швейцарія [75].

Отже, оцінка впливу туризму на повоєнну психологічну реабілітацію населення України - складний та багатогранний процес, який потребує комплексного підходу, заснованого як на вітчизняному, так і на закордонному досвіді. Позитивний міцний зв'язок між проведенням часу на природі та покращенням психологічного здоров'я доведений емпірично, тому використання туризму як складової або навіть самостійної основи рекомендується додавати у програми післявоєнної психологічної реабілітації населення України. Турбота про підтримку ментального здоров'я населення має стати пріоритетним напрямком для держави, адже саме інвестиції у людський капітал сприятимуть його покращенню та зростанню економіки, яке набуло негативних значень внаслідок воєнних дій.

Загалом використання туризму як методу психологічної реабілітації є перспективним напрямом для післявоєнного відновлення населення України. На прикладах закордонного досвіду було показано, що у розвинених країнах це є досить поширеною практикою, яка переважно передбачає подорожі у місця дикої природи чи заняття екстремальним спортом. Зазвичай ініціаторами таких програм є ветерани або активні військові, які хочуть допомагати побратимам.

В Україні частіше зустрічаються саме державні програми, тому за ініціативи першої леді Олени Зеленської та за участі семи міністерств, було розроблено проекти нових програм для психологічної реабілітації та допомоги, але жодна з них не включає туризм. Його імплементація може стати суттєвим позитивним доповненням до них, адже підлаштуватися можна під кожну ініціативу, таким чином зробивши їх більш різноманітними та ефективними.

Щоб оцінити вплив туризму на повоєнну психологічну реабілітацію населення України, потрібно розробити кількісні та якісні показники. Індикатори будуть відрізнятися для програм, які засновуються на туризмі, від тих, що використовують його лише як складову. Імплементація буде доцільною у будь-якому випадку, адже емпірично доведений прямий сильний зв'язок між частотою проведення часу на природі та покращенням психологічного стану, який впливає на якість людського капіталу та економічне зростання країни.

ВИСНОВКИ

1.Розкрита еволюція терміну «психологічна реабілітація». Першочергово люди використовували термін «реабілітація», який з'явився у XX столітті. З часом суспільство відчуло потребу не лише у фізичному відновленні, але й у психологічному, тому наприкінці цього ж століття з'явився термін «психологічна реабілітація».

З'ясовано, що існує велика кількість різноманітних видів туризму, таких як: зелений, психологічний, пригодницький тощо, які можуть сприяти покращенню процесу психологічної реабілітації. На підставі цього, туризм можна розглядати як дієвий засіб для підтримки сталого емоційного стану.

Проведене теоретичне узагальнення моделей та теорій психологічної реабілітації та їх використання у контексті туризму.

2.З'ясовано, що кожна вікова група має свої певні особливості психологічної реабілітації в туризмі, що вказує на те, що шари суспільства мають бути розділені задля правильно підбраного відпочинку та покращення психологічного стану населення. Для літніх людей туризм є одним із засобів для збереження активного способу життя, для молодого покоління та дорослих він може сприяти абстрагуванню від буденності та набуттям нових спогадів та вражень, для дітей це ідеальне середовище для саморозвитку та зміни фокусу на щось нове, а для людей з особливими потребами, у які входять всі вікові групи, це можливість для соціалізації. Це підкреслює факт того, що для правильного підходу, треба мати розуміння чого бажає більше кожний віковий сегмент.

3.Проаналізовані різні актуальні статті щодо психологічного стану населення України під час війни. За наведеними даними, повномасштабна війна вплинула абсолютно на всі верстви населення. Найчастіше виділяють саме дітей та підлітків, ВПО та військових. Наразі, за психологічною реабілітацією звертається більше цивільне населення, але у повоєнний час дуже гострою стане проблема психологічної підтримки військових. На підставі цього, ми можемо зробити

висновок, що повоєнні програми туристичної психологічної реабілітації потрібно розробляти вже зараз.

4. Проведено дослідження державних та недержавних програм як звичайної психологічної реабілітації, так і саме за допомогою туристичної сфери. Спільним для всіх вікових сегментів залишається потреба у психологічній підтримці. В Україні вже існує чимало таких ініціатив, ще починаючи з 2014 року. Основною проблемою при дослідженні стало те, що використання туризму саме для психологічної реабілітації ще досить погано розвинено, хоча країна має великий потенціал для цього.

5. Проаналізовані закордонні ініціативи використання туризму для надання психологічної реабілітації. В основному більша кількість є приватними програмами, бо державні спираються на більш традиційні методики.

Виявлено, що у світі туризм ще не так активно використовують для психологічної реабілітації, але напрям є актуальним та перспективним. Більшість програм закордоном створені саме для ветеранів. Для цивільного населення зазвичай використовують проєкти, які є універсальними та не спеціалізуються тільки на постраждалих від війни.

6. На основі державної ініціативи були розроблені завдання туризму для 7 проєктів різних Міністерств України. На підставі цього, було виявлено, що туризм має всі можливості для допомоги населенню у психологічній реабілітації.

7. Констатуємо, що психологічна реабілітація є досить складним та довгим процесом, спираючись на український та закордонний досвід. Був наведений конкретний приклад кореляційного аналізу, який доводить, що активне дозвілля на природі сприяє покращенню психологічної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Модель психологічної реабілітації при ПТСР URL: https://www.dkpp.com.ua/wpcontent/uploads/2020/04/reabilitatsiina_ps_konsp_lekc.docx
2. ЗАКОН УКРАЇНИ Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>
3. Туризм в умовах війни. URL : <https://www.synevyr.info>
4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ URL : https://tourlib.net/statti_ukr/chuchko.htm
5. Реабілітаційна психологія: від теорії до практики URL: <https://psihologonline.pro/reabilitatsiyna-psykholohiya-metody>
6. Біопсихосоціальна модель допомоги URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2013/6-2/article-1241/biopsihosocialna-model-dopomogi-osnovni-principi-diagnostiki-ta-likuvannya#gsc.tab=0>
7. НАЙВАЖЛИВІШЕ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-diagnozom-yedynym-abo-shho-oznachaye-biopsyhosocialna-model-dopomogy-dlya-ukrayincziv/>
8. СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ URL: https://stud.com.ua/111205/psihologiya/sotsialno_kognitivna_teoriya_osobistosti
9. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // Psychological Review. – 1977. – V. 84. – P. 191-215.
10. Людина, яка подорожує: постнекласична парадигма наукових досліджень туризму : матеріали Методологічного міждисциплінарного інтернет-семінару (м. Полтава, 17 квітня 2018 р.) Полтава: ПУЕТ, 2018. 156 с. С.108-115
11. Що допомагає нам вистояти в періоди тривалого стресу URL: <https://moz.gov.ua/article/news/scho-dopomagaе-nam-vistojati-v-periodi-trivalogo-stresu>

12. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34.
<https://doi.org/10.1037/trm0000105>
13. The Theory of Planned Behavior URL: <https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>
14. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50 (2), 179-211.
15. The Theory Of Planned Behavior: Behavioral Intention URL: <https://www.simplypsychology.org/theory-of-planned-behavior.html>
16. A modified theory of planned behavioral: A case of tourist intention to visit a destination post pandemic Covid-19 in Indonesia October 21, 2021 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08230>
17. A Comprehensive Guide to the Bronfenbrenner Ecological Model URL: <https://www.verywellmind.com/bronfenbrenner-ecological-model-7643403>
18. Вікова структура населення URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
19. Дитячий туризм, як нетрадиційна форма активного відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності дітей дошкільного віку/ Ковальчук Т.С. - вихователь ДНЗ №620, Кам'янець-Подільський, -2014.-68с.
20. Як подорожі впливають на дітей: погляд науковців URL: <https://tripmydream.ua/media/natxennya/yak-podorozhi-vplivaut-na-ditey>
21. Travel Trends by Age Demographic: Age as the Key Factor in Tourism URL: <https://mize.tech/blog/travel-trends-by-age-demographic-age-as-the-key-factor-in-tourism>
22. "Tourism and leisure behaviour in an ageing world." *Annals of Leisure Research*, 22(2), pp. 264–265
23. Туризм для людей похилого віку в Закарпатті: варто знати. URL: <https://pershij.com.ua/turyzm-dlia-liudei-pokhyloho-viku-v-zakarpatti-var-to-znaty/>
24. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки працівників ОВС: методичні рекомендації/ Заг.ред. С.І.Яковенка. К.:РВВ КІВС, 2000.119 с.

25. Доступний (інклюзивний) туризм: основні поняття URL: <https://konfgeolutsk.wordpress.com>
26. Inclusive Tourism URL: <https://fastercapital.com/keyword/inclusive-tourism.html>
27. Гліжинська О. Психологічний стан українців у воєнний період. Укрінформ - актуальні новини України та світу. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html>.
28. В Україні вже 365 повністю зруйнованих закладів освіти » Профспілка працівників освіти і науки України. Профспілка працівників освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10684-v-ukraini-vzhe-365-povnistu-zruinovanykh-zakladiv-osvity.html#>:
29. У Запоріжжі відкрили кімнату терапії м'якою іграшкою. Суспільне | Новини. URL: <https://suspilne.media/zaporizhzhia/425520-psihologicna-pidtrimka-ditej-v-umovah-vijni-u-zaporizzi-vidkrili-kimnatu-terapii-makou-igraskou/>.
30. Війна і сирітство: скільки дітей в Україні залишилися без батьків та як змінився рівень їхнього усиновлення - Юридична Газета. Юридична газета – онлайн версія. URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/civilne-pravo/viyna-i-siritstvo-silki-ditej-v-ukrayini-zalishilisya-bez-batkiv-ta-yak-zminivsya-riven-yihnego-usi.html>.
31. Мірошнікова А. Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тинейджерів під час війни. Освіторія Медіа. URL: [https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/#:~:text=Війна%20вплинула%20найбільше&text=Майже%20три%20чверті%20\(73%\),3%20часів%20пандемії%20COVID-19](https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/#:~:text=Війна%20вплинула%20найбільше&text=Майже%20три%20чверті%20(73%),3%20часів%20пандемії%20COVID-19).
32. Українська правда. Життя. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? Опитування. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/27/253094/>.
33. Як зберегти психічне здоров'я під час повномасштабного вторгнення РФ. Суспільне | Новини. URL: <https://suspilne.media/443628-cerez-vijnu-psihicni-rozladi-maut-90-naselenna-kraini-intervu-z-profesorom-centru-psihicnogo-zdorova/>

34. В Україні провели масштабне дослідження психологічного стану українців під час війни. Рівненська обласна державна адміністрація. URL: <https://www.rv.gov.ua/news/v-ukrayini-proveli-masshtabne-doslidzhennya-psihologichnogo-stanu-ukrayinciv-pid-chas-vijni>.
35. Задирака О. Вплив війни на стан психіки: чи залишимося ми травмованим суспільством. rfi. URL: <https://www.rfi.fr/uk/україна/20230223-вплив-війни-на-стан-психіки-чи-залишимося-ми-травмованим-суспільством>.
36. Slovo i Dilo. Соціологи з'ясували, скільки українців втратили роботу та частину доходу через війну. Слово і Діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/02/21/novyna/suspilstvo/socziolohy-zyasuvaly-skilky-ukrayincziv-vtratyly-robotu-ta-chastynu-doxodu-cherez-vijnu>.
37. Білоус О. МВФ оцінив кількість населення України та дав прогноз на найближчі роки. РБК-Украина. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/mvf-otsiniv-kilkist-naselennya-ukrayini-ta-1713333704.html>.
38. Михайлов Д. Кожен другий український пенсіонер отримує менше ніж 4000 тисяч гривень – Оpendатабот. Суспільне Новини. URL: <https://suspilne.media/663554-kozen-drugij-ukrainskij-pensioner-otrimue-mense-niz-4000-tisac-griven-opendatabot/>.
39. Янковський О., Бадюк О. «Понад мільйон дітей виїхали»: куди українці мігрують через війну і як їх повертати. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/novyny-pryazovya-mihratsiya-ukrayintsiv-cherez-viynu-yak-povernuty/32735569.html>.
40. Теорія і практика організації активного відпочинку та туризму для неповносправних осіб : навчальний посібник / О. Волошинський та ін. Львів, 2009.
41. СЕТА - Центр психічного здоров'я НаУКМА. Центр психічного здоров'я НаУКМА. URL: <https://kmarehab.com/ceta/>.
42. Про СЕТА. СЕТА. URL: <http://www.ceta.org.ua/>

43. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ. Торгово-промислова палата України. URL: <https://ucci.org.ua/international-projects/programa-psikhologichnoyi-reabilitatsiyi-ditei>
44. PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF UKRAINIAN CHILDREN FROM THE EAST OF UKRAINE WHO SUFFER AGGRESSION OF THE RUSSIAN FEDERATION AGAINST UKRAINE. The Ukrainian Chamber of Commerce and Industry. URL: <https://ucci.org.ua/uploads/files/62b23516567f6120570485.pdf>
45. Програма «Психологічна реабілітація». Санаторій "Мармуровий палац". URL: <https://mpalace.com.ua/psiho-reabit.php>.
46. Психологічна реабілітація для дорослих - Іоаннів Центр. Іоаннів Центр. URL: <https://ioanivcenter.com/psychologichna-reabilitacziya-dlya-doroslyh/>.
47. Заняття з психологом з використанням нейрочату - Іоаннів Центр. Іоаннів Центр. URL: <https://ioanivcenter.com/zanyattya-z-psychologom-z-vykorystannyam-nejrochatu/>.
48. Комунальний заклад «Будинок ветеранів» Рівненської міської Ради – Соціальний захист у м.Рівне. Соціальний захист у м.Рівне – Офіційний сайт Департаменту соціальної політики Рівненської міської ради. URL: <https://rivnesoc.gov.ua/komunalnyj-zaklad-budynok-veteraniv-rivnenskoyi-miskoyi-rady/>.
49. ГРОМАДСЬКА СПІЛКА “ДІМ ВЕТЕРАНА” ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСТЬ. Міністерство у справах ветеранів. URL: https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/___26_02.pdf.
50. Хто ми - Rehabilitation. Rehabilitation. URL: <https://rehabilitation.org.ua/golovna/hto-my/>.
51. Людиноцентричний підхід в реабілітації - Rehabilitation. Rehabilitation. URL: <https://rehabilitation.org.ua/без-катеропії/to-specialists/lyudynocentrychnyj-pidhid-v-reabilitacziyi/>.

52. Тревел-терапія: подорожі позитивно впливають на психічне здоров'я. Люкс. URL: https://lux.fm/trevel-terapiya-podorozhi-pozitivno-vplivayut-na-psihichne-zdorovya_n127414.
53. Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників АТО. Державний торговельно-економічний університет / Київський національний торговельно-економічний університет. Елітна освіта - престижна робота!. URL: <https://knute.edu.ua/file/MjIwNw==/7b5590f55477bc3a88cdeb9e00622f7f.pdf>.
54. Туризм в умовах війни! Цього ти не знав!. synevir.info. URL: <https://www.synevir.info/туризм-в-умовах-війни/>.
55. Терапія позитивним стресом: хто й навіщо започаткував пси-туризм на Кіровоградщині. ФОТО | Без Купюр - Новини Кропивницького і Кіровоградщини. Без Купюр. URL: <https://www.kypur.net/terapiya-pozytyvnym-stresom-hto-j-navishho-zapochatkuvav-psy-turyzm-na-kirovogradshhyni/>.
56. Іванов П. Гори, таборове життя, тренінгові справи. Кропивницький психолог – про пси-туризм. Суспільне | Новини. URL: <https://suspilne.media/kropyvnytskiy/208883-gori-kolektiv-taborove-zitta-treningovi-vpravi-kropivnickij-psiholog-pro-psi-turizm/>.
57. Відпочинок та психологічна реабілітація: діти з Херсонщини побували у Польщі та в Карпатах. Херсон плюс. URL: <https://khersonstv.com/dity-z-khersonshchyny-pobuvaly-u-karpatakh-ta-v-polshchi/>.
58. #проект Подорожі дітей Херсонщини - Благодійний фонд «КРИЛА ФУНДЕЙШН». Вебсайт благодійного фонду «КРИЛА ФУНДЕЙШН». URL: <https://www.kryla.foundation/podorozhi-ditey-hersonschini/>.
59. Психологічна реабілітація та соціалізація військових: як це працює в Україні?. Громадське радіо. URL: <https://hromadske.radio/publications/1229673>.
60. Тюріна, В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень / Валентина Олександрівна Тюріна, Лариса Олександрівна Солохіна // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац.

ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. – Харків : ХНУВС, 2022. – С. 116-121.

61. Tori D. Therapy gone wild. <https://www.apa.org>. URL: <https://www.apa.org/monitor/2013/09/therapy-wild>.

62. Adventure Therapy for Veterans | Stanley. Stanley 1913. URL: <https://www.stanley1913.com/blogs/how-to-guides/veterans-and-active-military-outdoor-wilderness-therapy-guide>.

63. Sponsors | Veterans Expeditions. Veterans Expeditions. URL: <https://www.vetexpeditions.com/sponsors>.

64. Veteran Outdoor Non-profit | Veterans Expeditions. Veterans Expeditions. URL: <https://www.vetexpeditions.com/>.

65. About Us - Project Healing Waters. Project Healing Waters. URL: <https://projecthealingwaters.org/about-us/>.

66. Our Story. UK Military Veterans Charity | Walking With The Wounded | Walking With The Wounded. URL: <https://walkingwiththewounded.org.uk/about-us/our-story/>.

67. RECREATION PROGRAMS -. Welcome | Outdoors for All Foundation | Adaptive Recreation. URL: <https://outdoorsforall.org/programs/recreation-programs/>.

68. Зеленська про програму ментального здоров'я URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-health/3793184-zelenska-pro-programu-mentalnoho-zdorova-vze-mozemo-dilistisa-dosvidom-nabutim-strasnou-cinou.html>

69. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як? URL: <https://howareu.com/news/ministerstva-predstavyly-priorytetni-proiektu-u-mezhakh-vseukrainskoi-prohramy-mentalnoho-zdorovia>

70. Nature Prescriptions for Health: A Review of Evidence and Research Opportunities. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7344564/>.

71. What is ecotherapy?. Home - Mind. URL: <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/talking-therapy-and-counselling/eco-therapy/>.

72. The Impact of Nature Exposure on Mental Health and Well-Being / Rahaju Ningtyas et al. West Science Interdisciplinary Studies. 2023. Vol. 1, no. 08. P. 543–550. URL: <https://doi.org/10.58812/wsis.v1i08.173>.
73. How Stress Impacts Productivity. business.com. URL: <https://www.business.com/articles/stress-and-productivity-what-the-numbers-say/>.
74. РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ КАПІТАЛОМ В УКРАЇНІ. Американська торговельна палата в Україні. URL: https://chamber.ua/wp-content/uploads/2022/12/AmCham-Deloitte_Human-Capital-Research_20122022_UKR-1.pdf.
75. Joly H. JVI Open Lecture: Human Capital Index – What Is It, and Why Should We Care about It?. JVI. URL: <https://www.jvi.org/special-events/2021/jvi-open-lecture-human-capital-index-what-is-it-and-why-should-we-care-about-it.html>.