

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ І МУЗЕЙНО-
ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра туристичного бізнесу

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ У
ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖАХ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ**

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 242 «Туризм»
освітньо-професійної програми «Туризмознавство»

СИНЬКО АНАСТАСІЇ ДМИТРІВНИ

Допущено до захисту:

завідувач кафедри:

доктор культурології, доцент БожкоЛюбов Дмитрівна

Науковий керівник:

канд.пед.наук, доцент АніщенкоАлла Петрівна

Харків – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕРСПЕКТИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1. Напрями розвитку туризму в Україні у післявоєнний час.....	8
1.2. Сутність, особливості та причини виникнення ПТСР.....	13
1.3. Значення психологічного туризму та психологічних методів в боротьбі з ПТСР	17
Висновки до Розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	25
2.1. Теоретичне обґрунтування туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».....	25
2.2. Особливості практичної реалізації туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».....	32
2.3. Розробка фандрейзингової кампанії для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».....	36
Висновки до Розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

1. ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: воєнні події в Україні 2014-2023 років вплинули на кожного українця. Будь то військовий з передової лінії фронту, підліток, який перебував в окупації, внутрішньо-переміщена особа чи пересічний громадянин – біль війни на собі відчули всі. Як результат – 57% українців опинилися в зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу [4]. Симптоми посттравматичного синдрому викликають тривожно-фобічні стани, людина постійно занурюється у минуле до нав'язливих спогадів, порушується пам'ять та сон, проявляється апатія, небажання життя, тривога, асоціальна поведінка тощо. Все це заважає людині жити, працювати, творити, розвиватись. Відбудова України вимагає значних зусиль від кожного громадянина, щоб зробити державу Європейською, демократичною, квітучою, технологічно та інформаційно розвиненою. На жаль, війна ще досі триває, території піддаються обстрілам, деякі частини України знаходяться під окупацією, тому важливо вже зараз шукати шляхи щодо подолання цієї проблеми. Один з напрямів – це профілактика та боротьба з посттравматичним розладом засобами туризму. У післявоєнний час туризм, так чи інакше, продовжить свій розвиток. Проте, необхідно шукати нові напрями туристичної діяльності, що відповідають викликам часу. Безперечно, туризм в Україні стане конкурентоспроможним та вийде на високий рівень з новими кластерами та методами, а туристичним фірмам потрібно буде приділяти найбільше уваги саме психологічному здоров'ю споживачів туристичних послуг. А оскільки мистецтво та природа в усі часи могли позитивно впливати на стан людини, то вони зможуть стати екологічними методами подолання ПТСР під час туристичних подорожей.

Питанням стресу, викликаного воєнними подіями займалися такі вчені як: Зузкінд О., Рузек Дж., Фрідман М., Една Б. та Фoa Теренс М. Серед вітчизняних науковців виділилася українська вчена у галузі психіатрії Венгер О. У той же час, Підлісецька Л. досліджувала діагностичні критерії

ПТСР для дітей та підлітків. Харченко В. та Шугай М. займалися психологічною діагностикою та корекцією ПТСР особистості [5]. Також дослідженнями ПТСР під час війни займався координатор з розробки законодавства у сфері психічного здоров'я проекту «Психічне здоров'я для України» Осипян А. Психологічний напрямок туризму в Україні почав досліджуватися не так давно. Цим питанням займалися Гуцуляк Н. та Чабан М. Більш ґрунтовно психологічний туризм досліджували іноземні вчені: Алієва В., Буряк Л., Вілліаміра М., Вірді Р., Дьяченко М., Дугельна Т., Дункер К., Ланберг О., Малкіна-Пих І., Манілова І., Паталкова М., Столярчук Є., Тріані А [14]. Чимало науковців досліджували феномен арт та еко-терапії. Термін арт-терапії було введено педагогом та митцем, А. Гіллом у 1938 році. Незважаючи на проведені дослідження, питання перспектив використання туристичних подорожей, як психологічного методу для подолання ПТСР було недостатньо вивченим, тому ми обрали тему перспектив використання психологічних методів, а саме, арт-терапії та еко терапії у туристичних подорожах для подолання ПТСР.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що застосування засобів туризму у профілактиці та подолання посттравматичного синдрому у громадян, сприяє відновленню їх психологічного здоров'я та формування соціальної активності у розбудові післявоєнної України.

Об'єктом дослідження виступає психологічний туризм.

Предметом наукової роботи є перспективи використання психологічних методів у туристичних подорожах для подолання посттравматичного стресового розладу.

Мета: теоретично розробити та практично впровадити туристичну подорож «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

Завдання:

1. Розглянути напрями розвитку туризму в Україні у післявоєнний час.
2. Вивчити сутність, особливості та причини виникнення посттравматичного синдрому.

3. Дослідити особливості застосування туристичних засобів як методів профілактики та подолання посттравматичного синдрому в українців.
4. Теоретично обґрунтувати туристичну подорож «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».
5. Розглянути особливості практичної реалізації туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».
6. Розробити фандрейзингову кампанію для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

Ми використовували такі методи: теоретичні – узагальнення, системного та причинно-наслідкового аналізу, індукція, дедукція, пояснення, а також емпіричні – спостереження, моделювання, проект.

Теоретичне значення: сприяння розвитку психологічного туризму та застосування психологічних методів для подолання посттравматичного стресового розладу при розробці туристичних продуктів, сприяння розвитку сталого туризму.

Практична значимість полягає у тому, що вразливі верстви населення України, які відчували на собі жах війни, зможуть, подорожуючи Україною, відчувати соціальну підтримку, спробувати нівелювати пережитий руйнівний досвід, відновити психіку, повернутись до звичайного життя та включитись в соціально активну діяльність.

Структура роботи: бакалаврська робота складається з 58 сторінок, переліку скорочень, вступу, двох розділів, шести підрозділів, висновків, списку літератури з 35 джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕРСПЕКТИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Напрями розвитку туризму в Україні у післявоєнний час

Загальновідомим фактом є те, що туристична сфера завжди була особливо чутливою до різних світових подій. Будь то пандемія, природна катастрофа, екологічна криза чи політичний конфлікт – туристичний бізнес потерпав від наслідків у будь-якому разі. 2020 рік, у зв'язку з всесвітньою пандемією, кардинально змінив тенденції на ринку туристичних послуг та пріоритетів туристів, під час вибору країни для подорожі. Попри закриті кордони, 2020-2021 роки були періодом росту внутрішнього туризму в Україні. Ймовірно, туристичний потік продовжував зростати за рахунок розміру туристичного збору, який у 2021 році зріс на 24% порівнюючи з 2019. У 2021 році український кордон перетнули 4,2 млн. іноземців. Це на 26,3% більше порівняно з 2020 роком. Проте, у допандемічний період Україна приймала від 12 до 14 мільйонів іноземців щорічно [34].

Як тільки но туризм почав відновлюватися – українці стикнулися з черговим випробуванням. Ще у січні 2022 року, світові ЗМІ зосереджували увагу на можливому вторгненні Російської Федерації на територію України. Органи влади багатьох країн розсилали своїм громадянам застереження щодо відвідування нашої держави. Економіка країни зазнала небаченої шкоди, а туристична галузь на півдні та сході зупинилася повністю. У даний час, неможливо оцінити масштаб втрат, оскільки вони зростають щодня. Військові дії знищили деякі історико-культурні об'єкти, а решта потребують реставрації. Для усвідомлення обсягу збитків лише за перший місяць вторгнення - український бізнес втратив більше, ніж за два роки пандемії. За даними Euromonitor International, глобальний в'їзний туризм втратив 6,9 млрд. доларів США у 2022 році через війну в Україні. Оскільки бойові дії ще

досі тривають, дійсно важко оцінити глибинність наслідків та масштаби збитків[35].

Попри всі втрати, спричинені війною, сума туристичного збору, як зазначає Державне агентство розвитку туризму, за перше півріччя 2022 року склала 8904200 грн., що майже на 28,8% більше, ніж за аналогічний період 2021 року, коли до бюджету надійшло 69 млн. 453 тис. грн. Київ та щечотири області стали лідерами по сплаті туристичного збору. Столиця збільшила бюджет більш ніж на 20 млн. грн. Абсолютним лідером стала Львівська область, де зростання становило аж 193%, а міський бюджет поповнився на 19 млн. 774 тис. грн. Сума туристичного збору Івано-Франківської області зросла на 76,4% до 9 млн. 47 тис. грн. Закарпатська область отримала дохід від туризму в 8 млн. 872 тис. грн, а це на 144% більше за минулорічний показник. Дохід від туризму в Закарпатській області склав 8 млн. 872 тис. грн., що на 144% більше, ніж за відповідний період минулого року[8]. Тобто, подорожувати українці продовжили і під час війни. І пояснюється це тим, що постійний стресовий стан людини потребує відновлення в нових реаліях війни.

Найбільший приріст у першому півріччі 2022 року зафіксовано в семи областях, з них шість - у Західній Україні. Без урахування вищезгаданих Львівської, Івано-Франківської та Закарпатської областей, найбільше зростання порівняно з відповідним періодом 2021 року зафіксовано в Тернопільській (145%), Хмельницькій (116%), Кіровоградській (105%) та Чернівецькій (103%) областях [8].

У всі часи Україна мала чималий туристичний потенціал як в культурному так і в природному аспекті. Проте, далеко не всі іноземці цим цікавилися. Більш того, не всі українці були освідомленні туристичним потенціалом власної держави. Трагічні події 2022-2023 років змусили весь світ перейматися ситуацією в Україні та пишатися героїзмом наших людей. Цим самим, підвищився інтерес до країни і люди почали цікавитися історією та культурою української нації. У майбутньому, це стане метою формування

міжнародного туризму на теренах України. Відкривати та розвивати нові види туризму, такі, як воєнний, що є досить популярним серед іноземних туристів. Створення та відновлення постраждалих музеїв, розбудова музеїв, присвячених героїзму нашого народу у боротьбі з загарбниками. Експозиції цих музеїв продемонструють незламність та сміливість наших воїнів, всі жахи, з якими стикались люди на окупованих територіях та в черговий раз переконують відвідувачів у тому, що війні не місце у сучасному світі. Уже зараз багатьох регіонах збирають докази злочинів агресора. Непридатні ракети, міни – усе це майбутні музейні експонати. Також, особливу увагу туристи вже зараз проявляють до міст, що змінила війна. Буча, Ірпінь, Ізюм, Харків. Екскурсії, в тому числі і віртуальні, до цих міст продемонструють жахливий стан раніше квітучих та розвинених територій та заохотять шукати шляхи фінансування для скорішого їх відновлення[34].

Майбутніх туристів необхідно знайомити з культурою українського народу, нашими традиціями, героїчною та волелюбною ментальністю. І допоможе цьому сільський, культурний, гастрономічний та інші види туризму, де подорожуючі відвідають села, аби туристи на собі відчули український побут минулого. Спробувати кришталево чисту воду в колодязі, розтопити піч та відчути це тепло, спробувати місцеві гастрономічні страви, оцінити їх смак з екологічно чистих продуктів. Саме такого специфічного відпочинку потребують жителі мегаполісів.

Ще одним трендом як серед іноземних так і внутрішніх туристів можуть стати українські національні атрибути. Про вишиванку чув мабуть кожен, проте, не всім відомо, що у кожному регіоні вишиванки є абсолютно різними. Це було обумовлено особливостями території, її побутом та іншими факторами. На вишиванках відображали унікальні візерунки, малюнки, використовували характерні для регіону кольори. Майстер-класи для туристів урізноманітнять подорож та прикрасять гардероб модниць [35].

Гастрономічний туризм ніколи не втрачав своєї популярності. Українська національна кухня як новий тренд міжнародного туризму з

національними закладами ресторанного господарства та специфічною місцевою кухнею (вареники, борщ, голубці, налисники, бануш, деруни, крученики та інші українські смаколики) буде поширюватися.

Не зайвим буде налагодження міжнародних зв'язків у сфері туризму з країнами-партнерами: формування та поширення маркетингової кампанії на зовнішніх ринках, спільні тури, франшизи, залучення в Україну світові готельні мережі тощо. Це сприятиме розвитку українського туризму та підняття його на міжнародний рівень..

Реанімуванню туристичної індустрії у післявоєнний час сприяють такі інструменти як державно-приватне співробітництво та регіональний розвиток. Саме поєднання цих двох типів дасть змогу відродити не лише окремі регіони а й всю країну. Базою цих взаємодій є співпраця як з іншими державами, так і з підприємствами всередині України. Оскільки усі сторони зацікавлені у отриманні профіту з такої взаємодії – це стане основою для формування сприятливих умов для розвитку країни. Саме тому, варто підтримувати великий та малий бізнес всередині держави. У такому разі, позитивний вплив пошириться як на відновлення транспортної інфраструктури так і на будівництво нових закладів розміщення та харчування й, звичайно, на створення та реставрацію вже наявних туристичних дестинацій [34].

Майбутнє туристичної галузі в Україні у післявоєнний час також залежить від успішності маркетингової кампанії. Оскільки зараз Україна стала об'єктом обговорень саме через війну, неймовірно важливо спрямувати цю зацікавленість на туристичний аспект. Адже дійсно, нам є що показати та чим вразити туристів з усього світу. Проте, потрібно детально продумати імідж нашої держави, аби вона не стала заручником моносфери, як для любителів воєнного туризму. Звісно, тема війни повинна підніматися і створення турів, пов'язаних з подіями 2014-2023 років є абсолютно доречними. Тим не менш, не можна зосереджувати увагу лише на воєнному туризмі. Україна також багата лижними курортами, середньовічними

замками та фортецями, лісами та озерами, урбаністикою – усе це доводить тезу про те, що Україна дійсно багатогранна держава, де можна знайти відпочинок на будь-який смак [35].

Якщо мету в'їзних туристів обгрунтовано, то з розвитком внутрішнього туризму ситуація буде дещо іншою. Це обумовлено тим, що під час війни більше мільйона українців, переважно жінки та діти, виїхали за кордон, 4,8 млн. - внутрішньо переміщені на території України, 1,5 млн. знаходяться на окупованих територіях. Узагалі всі українці відчували на собі біль війни. Безумовно, це відобразилося на психологічному стані громадян. Така ситуація негативно впливає на психологічний стан людей та сприяє формуванню посттравматичного стресового розладу. Як зазначають науковці, навіть по закінченню війни, ці проблеми не зникнуть самі по собі. Державі, органам місцевого самоврядування, громадським організаціям слід планувати роботу щодо надання психологічної допомоги сім'ям загиблих захисників України, і воїнам, які повернулись з війни, і людям, які звільнились з окупованих територій, і тим, хто втратив майно і житло, і тим, повертається додому. Саме з цієї причини, українці потребуватимуть не тільки фізичного, а й психологічного відпочинку, відновлення сил для подальшої розбудови власного життя та країни в цілому. Вся туристична галузь в нових умовах розвитку туризму повинна зважати на такі обставини та пропонувати в переліку туристичних послуг і послуги з фізичного та психологічного відновлення людей, які потерпають від посттравматичного синдрому [4].

Отже, туристична галузь, як і вся Україна та інші галузі національної економіки та господарства вагомо постраждала від воєнних подій. Незважаючи на те, що війна досі триває, питання реанімації туристичної індустрії потрібно підіймати вже зараз. Доведено, що Україна має величезний туристичний та рекреаційний потенціал та зацікавленість міжнародних туристичних операторів. Післяперемоги, Україна запропонує світу унікальний перелік варіантів для туристичних подорожей. Знання

людства про жахливість війни спонукає світову спільноту ще більше уваги присвятити захисту миру. Цікавими для відтворення туристичної галузі є відбудова та створення музеїв, в тому числі й воєнних. Пропозиція нових видів туризму таких, як військовий туризм, туризм до місць особливо потерпілих від війни. Особлива увага має бути зосереджена на рекламі історико-культурної спадщини українців, їх звичаї та традиції. Особливості атрибуту українського народу - вишиванки. Гастрономічний туризм також не лишиться осторонь. Ми маємо усі передумови для того, щоб розкрити Україну сповна, її туристичний та рекреаційний потенціал. Показати наші курорти, природу, парки тощо. Для активізації внутрішнього туризму важливим є розвиток психологічного туризму - застосування засобів та інструментів туристичної діяльності в профілактиці та подоланні посттравматичного синдрому. Це обумовлено, наслідками війни, які відчуває кожен українець. Загалом, туризм в Україні має усі передумови для успішного відродження. Ефективність залежить лише від професійно розробленої маркетингової кампанії, співпраці з країнами-партнерами та підтримкою великого та малого бізнесу всередині країни.

1.2. Сутність, особливості та причини виникнення ПТСР

Суспільство все частіше потерпає від психічних розладів. Панічний, тривожний розлади, синдром хронічної втоми, емоційне вигорання, посттравматичний стресовий синдром, неврастенія, депресія – ці слова відомі кожному з нас. Згідно з даними Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні – 8 мільйонів громадян живуть з тими чи іншими психічними розладами [6]. Частіше за все, від вигорання та втоми потерпають жителі великих міст, через високий рівень стресу на робочих місцях. Проте рекордсменом серед психічних розладів серед українців може стати колективний ПТСР, спричинений війною 2014-2023 років.

Посттравматичний стресовий розлад, або ПТСР – це тривожний розлад, який є реакцією організму на травматичну подію, що несла загрозу людському життю. Комбатантський синдром, в'єтнамський синдром, афганський синдром, східний синдром – саме так у побуті прийнято називати ПТСР. Звісно, причинами його розвитку можуть стати аварії, стихійні лиха, катастрофи, побутове або статеве насильство. Проте найчастіше, це реакція саме на військові дії, теракти, що спричинили загрозу або змусили стати свідком чужої смерті. Незважаючи на те, що даний розлад є реакцією на потужний стресор, його прояви рідко можна помітити саме на момент події, що травмує. Здебільшого, ПТСР проявляється приблизно через пів року після надзвичайної ситуації. Тим не менш, якщо стрес-фактор мав сильний вплив та значну тривалість, як перебування в окупації, свідоцтво регулярних обстрілів та постійних тривог, то вірогідність швидкого розвитку ПТСР стає значно вищою[14].

Одним з перших, хто згадав ПТСР вважають Геродота, за версією якого, афінський легіонер, що вийшов з битви при Марафоні 490 р. до н.е. неушкодженим, невдовзі лишився зору, оскільки став свідком смерті свого товариша. Проте, вагомі наукові роботи з дослідження даного синдрому почали з'являтися лише у ХХ столітті. Сам термін ПТСР з'явився у 1978 році, коли його включили до довідника DSM–III. Термін неодноразово редагували, вносили правки щодо його природи. Звертали увагу, що тварини також підвладні даному розладу, оскільки він є реакцією на подію, що травмує подію, тож задля безпеки організму, мозок не дає можливості забути про неї й реагує відповідним чином. Проте, ще тривалий час науковці не могли одноголосно визначитися з вичерпним переліком симптомів та необхідністю розділяти реакцію на травматичні події на нормальну та патологічну, для визначення кордонів ПТСР. У роботах Дж. Херман було вперше введено поняття: «комплексного посттравматичного стресового розладу як психологічного порушення, спричиненого тривалою дією соціальної або побутової травми. Причинами якого можуть бути

фізичне або емоційне перенапруження, побутове та сексуальне насильство, тортури, ув'язнення або полон під час воєнного конфлікту» [5].

Психолог та координатор з розробки законодавства у сфері психічного здоров'я проєкту «Психічне здоров'я для України» Артем Осипян звертав увагу на розвиток ПТСР у різних ситуаціях. За його даними, 30% біженців мають ознаки ПТСР. Фізичні травми, спричинені надзвичайними ситуаціями, будь то автокатастрофа чи влучання ракети у жилий будинок, безумовно, можуть стати причиною розладу. Події, що травмують, та сталися в дитячому віці з плином часу перетворюються у справжні травми, що у свою чергу стають підґрунтям для формування ПТСР. Проте, сильніше за все, від даного синдрому страждають ветерани бойових дій та особи, що отримали фізичні травми на війні. Дослідження серед військових показали, що даний синдром має накопичувальний ефект, оскільки ПТСР через місяць мали 4%, а через чотири місяці вже у три рази більше [31].

Прийнято виділяти три групи факторів, комплекс яких, призводить до виникнення ПТСР: інтенсивність, тривалість, несподіваність та не контрольованість події, що травмує, працездатність захисних механізмів людини та наявність зовнішньої підтримки, персональні фактори ризику(вік на момент травми, наявність психічних розладів та інших подій, що травмують до моменту X). Частіше за все, особливо вразливими до ПТСР є діти та дорослі, віком до 22 або старші 30 років. Стосовно гендерних особливостей вчені зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після подій, що травмують. У той же час, варто пам'ятати, що кожен, кого торкнулися військові дії, переживає та реагує на ситуацію по-своєму і це є абсолютно нормальною реакцією на ненормальну подію [17].

Посттравматичний синдром може проявлятися як у легкій формі, у вигляді втоми, так і у тяжкій, у вигляді депресії та панічних розладів. Проте існує перелік симптомів, які з'являються у постраждалих частіше всього. Досить поширеними є порушення сну, кошмарні сновидіння з подіями, які

пережила особа. Це можуть бути напливи нав'язливих спогадів. Через це, людина відчуває втому, апатію, дратівливість, прагне уникати емоційних навантажень. З часом, втрачається здатність концентрувати увагу на чомусь. Часто, людина відчуває страх, невпевненість, відкладає прийняття рішень. Як наслідок, людина стає все більш асоціальною, закривається від зовнішнього світу, і, нажаль, часто вдається до алкоголізму, наркотиків і тому подібному, оскільки вважає це найлегшим способом заглушення проблеми. У дітей, загальні симптоми повторюються, проте частим проявом є ще агресія, або, навпаки, апатичний стан. Відображення пережитих подій у грі та малюнках. Часто спостерігається порушення уваги та пам'яті. У підлітків, це може трансформуватися у саморуїнівну поведінку: нанесення самоушкоджень, зловживання алкоголем або наркотичними засобами [5].

Подібно будь-якому процесу, ПТСР має особливі фази проходження і досить рідко він перетворюється у незворотні порушення особистості. Варто усвідомити, що для того, щоб побороти ПТСР потрібно працювати над його викоріненням, звернувшись до спеціаліста або прийняти запобіжні заходи. Адже тікаючи та ігноруючи ПТСР, людина ризикує накопичити проблеми та дійти до моменту, коли ситуація набере безповоротних наслідків. Перший етап – це відчай, якому характерна гостра тривога без чіткого усвідомлення про події, що сталися. Друга фаза – заперечення, що проявляється через проблеми зі сном, амнезію, заціпеніння та соматичні симптоми. Третя фаза – нав'язливість, якій притаманні перепади настрою, гіперчутливі реакції, хронічні порушення сну. Четверта фаза – опрацювання, коли людина розуміє причини власної травми та пригніченого стану. І остання, п'ята фаза – завершення, де людина відчуває себе набагато краще та готова будувати плани на майбутнє [17].

Проте, вийти на дві останні фази, не докладючи зусиль – майже неможливо. Щоб попередити розвиток ПТСР або викорінити, якщо він вже є – необхідно притримуватися певних заходів. Потрібно, за можливості, налагодити звичний для себе режим дня, повернутися до звичної рутини.

Потрібно повернутися у соціум, налагодити зв'язок хоча б з найближчими людьми, спілкування з якими має позитивний вплив. Фізична активність дуже гарно відволікає та допомагає, це не обов'язково повинні бути важкі тренування у спортзалі, легка зарядка, розтяжка або вечірня прогулянка – чудовий варіант. Потрібно навчитися фільтрувати своє інфополе, обмежувати перегляд новин часом або кількістю. Потрібно переглядати лише перевірені засоби інформації, які не демонструють жорстокі сцени та емоційно негативний контент. Якщо відчувається необхідність, то звернутися по допомогу до психолога, який допоможе стабілізувати емоційний стан та попередити розвиток ПТСР. Одним з найекологічніших методів боротьби з ПТСР є еко-терапія та арт-терапія. Це обумовлено тим, що під час перебування на природі, людина так чи інакше перенаправляє свою увагу та розпилює її на навколишнє середовище. У свою чергу, арт-терапія – один із варіантів фізичної роботи, під час якої людина не тільки виконує машинальні дії а й думає та фантазує.

Отже, з'ясовано, що ПТСР - це тривожний розлад, який є реакцією організму людини на подію, що травмує. Здебільшого, причиною даного розладу виступають бойові дії, теракти, катастрофи, фізичне та соціальне насилля. Частіше всього, жертвами стають діти та дорослі до 22 та старше 30 років. До основних симптомів ПТСР відносять проблеми зі сном, кошмарні сновидіння, напливи сцен з події, що травмує втрата концентрації, апатичність, асоціальність та депресивний стан. Врятуватися від ПТСР можливо, якщо докладати зусиль та звертатися до запобіжних заходів. Це можуть бути фізична активність, повернення до звичного режиму дня, спілкування з близькими людьми, екологічний відпочинок, який допомагає переключити увагу на інші речі, зайняти себе фізично та духовно.

1.3.Значення психологічного туризму та психологічних методів в боротьбі з ПТСР

Оскільки проблемою нашої наукової роботи виступає поширення посттравматичного стресового розладу, спричиненого воєнними діями, доречним буде розглянути термін психологічної реабілітації. Під цим поняттям мають на увазі комплекс психологічних заходів, націлених на відновлення порушених психологічних функцій людей, які отримали психологічну травму. Ціль психологічної реабілітації – надати постраждалому допомогу у відновленні психічного здоров'я для повернення до нормального життя у мирний час. Психологічна реабілітація часто застосовується у психологічному туризмі.

Психологічний туризм, або як його ще називають «псі-туризм» - доволі нове поняття у туристичній індустрії. Його поява обумовлена шаленим темпом сучасного життя та значним емоційним навантаженням на людину. У підручниках, під психологічним туризмом розуміють: «спеціально розроблену технологію для відновлення і підтримки психічного здоров'я людини в сучасних умовах». У той же час, Подмаркова І. П. описує психологічний туризм як: «особливий інноваційний вид туризму, що доповнює традиційний турпродукт професійним психологічним супроводом і дозволяє забезпечити не тільки фізичне відновлення організму людини, але й відновлення та / або розвиток її психологічних ресурсів» [19].

Тобто, психологічний туризм – це подорож у супроводі одного або кількох психологів, яка, окрім, стандартного відпочинку, доповнюється майстер-класами та тренінгами для відновлення психіко-емоційного стану туриста[19].

Прийнято вважати, що 70% психологічного туру припадає на відпочинок, а решту 30% становить психологічна підтримка. Психологічна подорож повинна містити в собі три базові складові: фізичне відновлення, психологічне розвантаження та саморозвиток. Особливість даного виду туризму полягає у тому, що за відносно короткий час, зазвичай один-два тижні, турист має можливість окрім типового відпочинку, оновитися психологічно та навчитися різним практикам для духовного збагачення та

емоційної рівноваги. З цим допомагає кваліфікований фахівець, який розробляє та проводить психологічні тренінги та практики. Більш того, якщо турист потребуватиме психологічної допомоги або матиме бажання висловитись щодо свого стану, супроводжуючий психолог завжди надасть необхідну консультацію. В ідеальному варіанті, після такого туру турист наповнюється силою та енергією, збагачується фізично, духовно та емоційно. Психологічна подорож дає можливість налагодити стосунки з близькими людьми, знайти в собі сили та жагу до досягнення цілей та знов відчутти інтерес до життя навколо [14].

Існує декілька варіантів психологічних турів. Один з них - це горотерапія, коли турист або група туристів рушають в гори у супроводі провідника та психолога. Це також може бути поїздка до курортів, яка буде наповнена тренінгами. Інший варіант - екотуризм, коли туристи возз'єднуються з природою та проживають у диких умовах, поодаль від цивілізації. Та останній тип - це тури в сучасних містах, наповнені психологічними практиками та тренінгами сюди також можна віднести тури до так званих «місць сили» [14].

Під час психологічних подорожей застосовуються спеціальні методи. Вони допомагають покращити психологічний стан та емоційний фон, налагодити зв'язок з реальністю та повернути гармонію з собою та світом. Медитації навчають концентрації та самодисципліні. Вони допомагають розслабитися, знизити рівень напруги та зменшити вплив стресу на організм. Оскільки психологічний туризм неможливий без супроводу кваліфікованого фахівця, то консультації виступають як один з головних методів. Особливість полягає у тому, що психолог не тисне на туриста та не нав'язує свою допомогу. Клієнт сам звертається до фахівця, коли відчуває бажання та потребу у цьому. Головне, прописати це та вказати орієнтовний час, виділений на консультації, для кращого розуміння програми туру. Ще одним інструментом у психологічному туризмі виступають тренінги. Вони допомагають налагодити відносини з соціумом, оскільки частіше за все,

являють собою групові заняття. Зазвичай, це тренінги психологічного спрямування. Вони можуть ґрунтуватися на самопізнанні та самоаналізі, позитивному мисленні, особистісному зростанню або самодисципліні. До речі, частіше за все, психологічний тур розробляється саме на групу туристів. Незалежно від рівню інтроверсії-екстраверсії, у компанії однодумців, об'єднаних спільною проблемою, людям легше розкриватися. Більш того, під час спілкування, вони можуть отримати слушні поради або винести корисну для себе інформацію, та, звичайно, знайти товаришів за інтересами. Ще одним методом у психологічному туризмі є еко терапія, анімалотерапія, евідмотерапія та різновиди арт-терапії. Усі ці методи використовуються у психологічних турах залежно від тематики та особливостей подорожі [14].

Пропонуємо більш детально розглянути саме арт та еко терапії. Термін арт-терапії було введено педагогом та митцем, Андріаном Гіллом у 1938 році. Її активно використовують як метод боротьби з психологічними розладами та вона може стати рішенням багатьох проблем, пов'язаних зі стресом. Арт-терапію визначають як напрям у психотерапії та психологічній корекції, суть якого проявляється у застосуванні до терапії мистецтва та творчості. Тобто, метою даного процесу є гармонізація психологічного стану людини, під час творчості, шляхом самопізнання та самовираження. Справа в тому, що під час малювання або ліплення людина відволікається від повсякденних проблем, концентруючись на своєму об'єкті творчості. Більш того, малюючи, людина здатна виразити емоції які вона відчуває. Це може бути любов, радість, злість, смуток та багато іншого. Арт-терапія, мабуть, один із найекологічніших способів вираження емоцій, особливо негативних. Оскільки роздратованість та емоційна нестабільність є одними із симптомів ПТСР. Не зовсім здоровим вважають виміщення своєї незадоволеності на близьких людях чи пересічних громадянах. Набагато краще вимістити весь негатив під час написання картини, наприклад. У такому сенсі, арт-терапія може навіть мати значення медитації, оскільки людина позбувається негативу та покращує свій психічний стан. У більш широкому значенні, арт-

терапією можна вважати бібліотерапію, або казкотерапію, фототерапію, ігрову терапію, музикотерапію, танцювальну терапію, лялько терапію, пісочну терапію та багато інших [3].

Еко-терапія або ландшафтна терапія - це вид психологічної корекції, який має на меті відновити стан людини шляхом зцілення природою. Природа завжди мала значний вплив на людське сприйняття. Вона могла заспокоїти, коли людина цього потребувала. Вчені довели, що під час прогулянок по «зеленій» місцевості: парках, садах, лісах, тощо - знижується гормон стресу - кортизол. Більш того, природа здатна знизити кров'яний тиск та позитивно вплинути на людську психіку. Недарма ми відчуваємо спокій та розслаблення коли слухаємо потік струмка, звуки дощу, пташиний спів, шум листя дерев. У сучасному світі технологій ці звуки стали розкішшю, почути яку можуть далеко не всі жителі мегаполісів. Шум води з під крану навряд-чи допоможе нам заспокоїтись, а дмухання вентилятора не зімітує вітер. Наша психіка сформована таким чином, що вона з легкістю відрізняє штучні звуки від натуральних, тому й не реагує на них. Саме тому, ландшафтна терапія й стала неймовірно актуальною у наш час. Існує безліч варіантів еко-терапії. Це може бути прогулянка по парку у супроводі психолога або споглядання на цвітіння сакури або медитація на свіжому повітрі. Тактильна взаємодія з об'єктами природи: піском, водою, рослинами – також діє розслаблюючим чином на людську психіку. До більш складних форм відносять взаємодію з навколишнім середовищем на більш глибинному рівні. Одним з варіантів є висадка рослин, сенс якої полягає не лише у механічних діях, а й у створенні нового життя та занурення у процес. Також це може бути поєднання з арт-терапією. Наприклад, збирання опалого листя та створення художньої композиції з нього, малюнку, гербарію та інших. Така діяльність з метафори чогось зів'ялого, помираючого перетворюється на відроджене та оновлене, що буквально дарує друге життя [21].

Проте, що арт-терапія, що еко-терапія, набули широкого застосування саме у психології, оскільки передбачали під цими поняттями методи

психологічної корекції, використовувані для нормалізації психічного та емоційного стану людини. Так чи інакше, туристичним фірмам необхідно буде приділяти найбільше уваги саме психологічному стану клієнтів. Тож ми вирішили дослідити перспективи використання психологічних методів, а саме арт-терапії та еко-терапії, у туристичних подорожах для подолання ПТСР.

Отже, психологічний туризм - це сучасний вид туризму, який окрім базового турпродукту доповнюється психологічною підтримкою та спеціальними заходами. Психологічна подорож повинна складатися з трьох базових складових: фізичного відновлення, психологічного розвантаження та саморозвитку. У цьому допомагають такі заходи як: медитації, психологічні консультації та тренінги. Також тури доповнюються різного виду терапіями. Зокрема: евдемотерапією, анімалотерапією, еко-терапією та арт-терапією. Ефективність арт-терапії полягає у поєднання механічного процесу з розумовою діяльністю. Під час створення художнього об'єкту людина виміщає свої емоції, що допомагає екологічно працювати з симптомами ПТСР. Еко терапія – терапія природою, мала вплив на людський організм ще на інстинктивному рівні. Природні явища, такі як пташиний спів, шум дощу та дмухання вітру не можуть бути замінені антропогенними речами. Тож ландшафтна терапія є особливо актуальною у наш час. Це може бути прогулянка по саду, висадка дерев чи розсади. Найбільш ефективним є синергія еко та арт-терапії, наприклад, створення художніх об'єктів з відмерлої природи за допомогою засобів мистецтва. Проте, дані методи застосовуються переважно у психологічній корекції. Тож ми вважаємо за необхідне просування арт та еко-терапії у туристичних подорожах як методів подолання ПТСР.

Висновки до Розділу1

З'ясовано, що туристична галузь, як й інші галузі економіки України, вагомо постраждала від воєнних подій. Незважаючи на те, що війна досі триває, питання реанімації туристичної індустрії потрібно підіймати вже зараз. Оскільки Україна має значний туристичний потенціал та зацікавленість міжнародних партнерів, після перемоги, потрібно запропонувати унікальний перелік варіантів туристичних подорожей. Цікавими для відтворення туристичної галузі є відбудова та створення музеїв, в тому числі і військової слави наших захисників. Особлива увага має бути зосереджена на рекламі історико-культурної спадщини, звичаїв та традицій українців. Особливості атрибуту українського народу - вишиванки. Гастрономічний туризм також не лишиться осторонь. У нас є усі передумови для того, щоб розкрити Україну сповна, її туристичний та рекреаційний потенціал. Показати наші курорти, природу, парки тощо. Для активізації внутрішнього туризму важливим є розвиток психологічного туризму - застосування засобів та інструментів туристичної діяльності в профілактиці та подоланні посттравматичного синдрому. Це обумовлено, наслідками війни, які відчуває кожен українець. Загалом, туризм в Україні має усі передумови для успішного відродження. Ефективність залежить лише від професійно розробленої маркетингової кампанії, співпраці з країнами-партнерами та підтримкою великого та малого бізнесу всередині країни.

Було зазначено, що ПТСР- це тривожний розлад, який є реакцією організму людини на подію, що травмує. Здебільшого, причиною даного розладу виступають бойові дії, теракти, катастрофи, фізичне та соціальне насилля. До основних симптомів ПТСР відносять проблеми зі сном, кошмарні сновидіння, напливи сцен з події, що травмує втрата концентрації, апатичність, асоціальність та депресивний стан. Врятуватися від ПТСР можливо, якщо докладати зусиль та звертатися до запобіжних заходів. Це можуть бути фізична активність, повернення до звичного режиму дня,

спілкування з близькими людьми, екологічний відпочинок, який допомагає переключити увагу на інші речі, зайняти себе фізично та духовно. Допомогти у цьому може психологічний туризм.

Психологічний туризм - це сучасний вид туризму, який окрім базового турпродукту доповнюється психологічною підтримкою та спеціальними заходами. Психологічна подорож налічує три базові складові: фізичне відновлення, психологічне розвантаження та саморозвиток. У цьому допомагають такі заходи як: медитації, психологічні консультації та тренінги. Також тури доповнюються різного виду терапіями. Зокрема еко-терапією та арт-терапією. Ефективність арт-терапії полягає у поєднанні механічного процесу з розумовою діяльністю. Під час створення художнього об'єкту людина виміщає свої емоції, що допомагає екологічно працювати з симптомами ПТСР. Еко-терапія - терапія природою, мала вплив на людський організм ще на інстинктивному рівні. Природні явища, такі як пташиний спів, шум дощу та дмухання вітру не можуть бути заміненими антропогенними речами. Тож ландшафтна терапія є особливо актуальною у наш час. Це може бути прогулянка по саду, висадка дерев чи розсади. Найбільш ефективним є синергія еко та арт-терапії, наприклад, створення художніх об'єктів з відмерлої природи за допомогою засобів мистецтва. Проте, дані методи застосовуються переважно у психологічній корекції. Тож ми вважаємо за необхідне просування психологічних методів у туристичних подорожах для подолання ПТСР.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Теоретичне обґрунтування туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»

Як вже було з'ясовано, війна суттєво вплинула на життя українців та стала причиною багатьох змін, у тому числі й у туристичній сфері. Туристичний ринок потребує трансформувань, обумовлених зміною потреб споживачів. Оскільки війна забрала спокійне життя у багатьох українців - це вже зараз негативно відображається на психічному стані кожного з нас. Згідно зі статистичними даними, 57% громадян опинилися в зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу [4]. Відповідно, туроператорам необхідно створювати нові туристичні продукти, спрямовані на нормалізацію психічного стану та боротьбу з ПТСР. Тож ми пропонуємо розробити проект: «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

Актуальність проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» обумовлена війною в Україні, що триває з 2014 року. Багато людей втратили щонайменше спокій та відчуття безпеки. Через це, більшість українців відчують симптоми ПТСР. Боротися з цим ми пропонуємо шляхом створення психологічного туру, який буде спрямовано на подолання ПТСР у внутрішньо переміщених осіб.

Переваги проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»: по-перше, допомога у подоланні ПТСР людям, чия психіка похитнулася через війну, засобами туризму шляхом психологічного пропрацювання їхньої проблеми та поверненні до нормального життя.

Надання туристам основ самопомоги під час екстрених ситуацій, засвоєння методів психологічного та фізичного відновлення. По-друге, формування та розвиток психологічного туризму в Україні, просуваючи психологічні тури. Це надважливо, оскільки новітній світ розвивається занадто швидко і в погоні за ним, люди психологічно виснажуються і потребують емоційного відновлення. По-третє, реалізація проекту сприяє підвищенню атракційності туристичних дестинацій, які є маловідомими, проте мають чималий потенціал. Реалізація таких турів, сприяє підвищенню популярності туристичних об'єктів, що допоможе в процесі просування на туристичному ринку. У свою чергу, це сприятиме пізнаваності українських локацій та привертатиме увагу й іноземних туристів, що забезпечить розвиток сталого туризму у державі.

Місце проведення психологічних турів: Відповідно до сайту НПП «Сколівські Бескиди», подано наступну інформацію: «Національний природний парк «Сколівські Бескиди», що у Львівській області, де зростають вікові величні ліси, смарагдові полонини, панорамні краєвиди, 6 найкращих водоспадів Львівщини, високогірне озеро Журавлине. Тут прокладено 146 км туристичних шляхів, облаштовано 27 природних джерел мінеральної води та проживає 63 види тварин і росте 40 видів рослин, занесених до Червоної книги України» [24]. Тому, ми вважаємо, що даний парк є ідеальним місцем для проведення психологічно-екологічних турів.

Алгоритм дій:

1. Розробити 5 семиденних турів, у яких приймуть участь 50 туристів.
2. Залучити кваліфікованих спеціалістів у галузі психології та психіатрії.
3. Розробити індивідуальні життєві плани для учасників туру.

Очікувані результати: У період з 01.06. 2023 по 27.07. 2023 року реалізовано 5 семиденних турів. Як результат, 50 осіб з вираженими симптомами ПТСР з числа внутрішньо переміщених осіб візьмуть участь у психологічному турі. По закінченню відпочинку, у туристів знизиться рівень

тривожності, вони відновляться психологічно та фізично, а симптоми посттравматичного стресового розладу буде знижено.

Цільова аудиторія – внутрішньо переміщені особи з тимчасово окупованих територій (або там, де ведуться бойові дії) Харківської області. Перш за все, планується провести роботу саме з внутрішньо переміщеними особами. У разі успішності проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид», у майбутньому планується розробка подібних турів для учасників бойових дій, враховуючи особливості їх психіки та способу життя.

Проблемна вирішення якої спрямовано проект «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» – це те, що через війну в Україні багато громадян постраждали не тільки фізично а й психологічно. Більшість громадян опинилися в зоні ризику, що сприяє формуванню посттравматичного стресового розладу та негативно впливає на психічний стан, погіршуючи якість життя.

Мета проекту: «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» - подолання посттравматичного синдрому у внутрішньо переміщених осіб шляхом участі у психологічному турі на території Національного природного парку «Сколівські Бескиди».

Вирішення проблеми - результат. Вирішення даної проблеми допоможе 50 особам з ПТСР побороти даний розлад, відпочити, відновитися та повернутися оновленими, активними й енергійними. Підвищиться обізнаність про деякі туристичні дестинації нашої держави, що зможе привернути увагу не тільки вітчизняних, а й іноземних туристів. Усе це сприятиме розвитку сталого туризму в Україні.

Етапи/завдання:

1. Визначення цільової аудиторії проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». Проведення тестування щодо визначення рівня ПТСР.

Очікувані результати: проведено анкетування 200 осіб та обрано 50 осіб з високим рівнем посттравматичного розладу.

2. Облаштування реабілітаційного центру в селі Сухий Потік, Стрийський район, Львівська область.

Очікувані результати: облаштовано реабілітаційний центр в селі Сухий Потік Стрийського району, Львівської області на 10 осіб.

3. Розробка програми реабілітації для цільової аудиторії.

Очікувані результати: розроблена програма реабілітації в рамках психологічного туру на 5 семиденних турів по 10 осіб на території Національного природного парку «Сколівські Бескід».

4. Провести 5 турів у період з 01.06 2023 до 27.07. 2023.

5. Провести заключне анкетування учасників проекту.

Очікувані результати: проведено заключне тестування цільової аудиторії та виявлено рівень посттравматичного стресового розладу.

Методи, використані під час реалізації завдань: анкетування, співбесіди, групові та індивідуальні консультації, групи самопомоги, туристичні маршрути, екологічні стежки, психологічні та соціальні тренінги, терапія мистецтвом та природою.

Ресурси: квитки на потяг «Харків - Ужгород», готель, мікроавтобус для переміщення групи, пальне, продукти харчування, медикаменти, відеопроєктор, папір, ручки, матеріали для арт-терапії, трекові палки для проходження туристичних маршрутів, каримати.

Бюджет-100 тис. грн.

Опис діяльності за проектом «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

Таблиця 2.1 – Визначення цільової аудиторії проекту

Період реалізації діяльності: з 01.05.2023 по 15.05.2023
Опис діяльності: <ol style="list-style-type: none"> 1. На основі даних Департаменту соціальної політики Харківської міської ради визначити 200 осіб, які є переміщеними з окупованих територій Харківської області. 2. Провести тестування щодо визначення рівня ПТСР, за результатами якого, обрати 50 осіб з найвищим рівнем [27].
Цільова група: переміщені особи з окупованих територій Харківської області.
Результат діяльності: сформовано 5 груп по 10 осіб

Таблиця 2.2 - Облаштування реабілітаційного центру в селі Сухий Потік, Стрийський район, Львівська область

Період реалізації діяльності: з 10.05.2023 по 20.05.2023
Опис діяльності: <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготувати приміщення приватного готелю, що знаходиться в селі Сухий Потік, Стрийський район, Львівська область для прийому 10 осіб з високими рівнем посттравматичного синдрому з числа переміщених осіб з окупованої території (або території, де ведуться бойові дії) [Додатки 1-4: будинок-готель]. 2. Закупити продукти для харчування. 3. Підготувати приміщення для проведення тренінгів та груп самопомоги.
Цільова група: 50 осіб з високими рівнем посттравматичного розладу з числа внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій (або тих, де ведуться бойові дії).
Результат діяльності: підготовлено приміщення для проживання, налагоджено процес харчування, облаштовано приміщення для проведення тренінгів та груп самопомоги.

Таблиця 2.3 - Розробка програми реабілітації для цільової аудиторії

Період реалізації діяльності: з 15.05.2023 по 25.05.2023
<p>Опис діяльності:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розроблено режим дня: <ul style="list-style-type: none"> 7.00 – підйом, гігієнічні процедури 8.00 – зарядка на свіжому повітрі 9.00 – сніданок 10.00 – консультація психолога 11.00 – проходження туристичного маршруту, тренінги 14.00 – обід 13.00 – відпочинок 15.00 – перекус 16.00 – психологічна просвіта, група самопомоги, арт-терапія 18.00 – прогулянка на свіжому повітрі та медитації, ігри 20.00 - підведення підсумків дня, вільний час 22.00 - сон 2. Туристичні маршрути та екологічні стежки: <ul style="list-style-type: none"> - Прогулянково-пізнавальна стежка «Бучина» [18] - екологічна стежка «Альтана» [11] - Туристичний шлях «До джерел мінеральної води» [28] - Туристичний шлях «Павлів потік – водоспад Кам'янка» [30] - Стежками легендарної «Тустані» [26] - Туристичний шлях «Сколе- ур.Каменистий – водоспад Гуркало» [29] 3. Тренінги: <ul style="list-style-type: none"> - «Як зберегти психологічну рівновагу під час війни» [33] - «Внутрішня мотивація» [12] - «Соціалізація — основа успішного розвитку особистості» [25] - «Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни» [10] - Вебінар: «Практичні поради в боротьбі зі стресом в умовах воєнного стану» 4. Технології подолання стресових розладів Медитації, консультації з психотерапевтом, тренінги, арт-терапія: транслюємо емоційний стан за допомогою фарб, сендплей, еко терапія.
Цільова група: 50 осіб з високими рівнем посттравматичного розладу з числа переміщених осіб з окупованої території (або тих, де ведуться бойові дії).
Результат діяльності: пройдено 6 маршрутів, прийнято участь у 4 тренінгах

Таблиця 2.4 – Проведення 5 турів

Період реалізації діяльності: у період з 01.06 2023 до 27.07. 2023
<p>Опис діяльності:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести тестування на рівень ПТСР[25] 2. Сформувати 5 групи по 10 осіб. 3. Придбати квитки. 4. Доставити групу до готелю для їх розміщення. 5. Ознайомити з правилами перебування в готелі, з правилами безпечної життєдіяльності. 6. Реалізувати програму реабілітації протягом 7 днів. 7. Провести підсумкове тестування. 8. Від'їзд групи.
Цільова група: 50 осіб з високими рівнем посттравматичного розладу з числа внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій (або тих, де ведуться бойові дії)
Результат діяльності: групою відвідано туристичні маршрути та екологічні стежки. Прийнято участь у тренінгах, медитаціях, заходах з арт-терапії, сендплею, еко терапії.

Таблиця 2.5 - Ризики, які можуть бути пов'язані з реалізацією проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»

Ризики		Імовірність	Стратегія мінімізації ризиків
В н у т р і ш н і	Відсутність інформації	середня	Звернення до громадських організацій, що працюють з переміщеними особами Залучення психологів з громадського сектору
	Недостовірність анкетування		
	Відсутність кваліфікованих фахівців		
З о в н і ш н і	Продовження бойових дій	висока	

Механізми моніторингу і оцінювання проекту «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

1. Інформацію щоденно на основі спостереження та співбесіди з учасниками групи збирає та аналізує керівник проекту.
2. Проведення анкетування учасників групи під час участі в тренінгах.
3. Співбесіди під час роботи груп самодопомоги.

Таблиця 2.6 - Основні зацікавлені сторони та групи впливу

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Харківська міська рада 2. Департамент соціальної політики Харківської міської ради 3. Територіальний центр надання соціальних послуг Салтівського району м.Харкова 4. Туристичні агенства, що спеціалізуються на внутрішньому туризмі 5. НПП «Сколівські Бескиди» |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Отже, з метою подолання ПТСР розроблено проект туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». Психологічний туризм поєднує декілька напрямів допомоги цільовій аудиторії - відпочинок, психологічне розвантаження, саморозвиток, знайомство з місцевістю, звичаями та культурою, занурення у природу. Місце для проведення психологічних турів: Національний природний парк «Сколівські Бескиди». Визначення цільової аудиторії на основі тестування осіб з числа переміщених осіб, які постраждали від наслідків війни та знаходяться на обліку Департаменту соціальної політики Харківської міської ради. Програма туру включає проживання в комфортабельному готелі та проходження програми реабілітації шляхом дослідження туристичних маршрутів, екологічних стежок, участь у тренінгах, відвідування індивідуальних психологічних консультацій, груп самодопомоги, арт-терапію.

2.2. Особливості практичної реалізації туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»

На основі результатів діагностики та інтерпретації отриманих емпіричних даних розроблено модель психотерапевтичного втручання у роботі та алгоритм проведення психологічного туру. «Модель передбачає наступні напрями роботи: психоедукація з питань ПТСР, підтримка у налагодженні сприятливого психологічного клімату у сім'ї з урахуванням специфіки психоемоційних та поведінкових проявів ветеранів, розвиток комунікативних компетенцій, розвиток навичок власної психоемоційної регуляції, розвиток умінь турботи про себе та відновлення ресурсів, пропрацювання травматичного досвіду» [1].

Одними з заходів моделі втручання є консультації з психотерапевтом та тренінги. Консультації надаються індивідуально і допомагають проаналізувати наявну проблему, яка заважає людині жити. Перевагою даного заходу є відсутність нав'язування з боку психотерапевта. Турист сам вирішує коли йому варто поділитися переживаннями та роздумами або звернутися за допомогою. У одному турі беруть участь 10 туристів, відповідно, на консультації виділено одну годину на день для кожного. Вони не є примусовими, тож турист сам вирішує чи потребує він цього у даний момент чи ні.

Тренінги спрямовані перш за все на психологічну рівновагу та відновлення ресурсного стану людини. Це будуть заняття, що допоможуть туристам розвинути мотивацію, налагодити зв'язок з людьми навколо. Це обумовлено тим, що посттравматичний стресовий розлад часто призводить до апатичного стану, під час якого людина замикається у собі, відвертається від навколишнього світу та втрачає мотивацію та цілі. Тренінги допоможуть вирішити цю проблему через самоаналіз та спілкування. Також планується проведення тренінгів спрямованих на розвиток позитивного, оптимістичного світогляду, якого нерідко так бракує. Таким чином, з туристами заплановано проведення психологічну роботу, результати якої, вони зможуть зберегти й по завершенню туру.

Одними з ключових заходів в рамках психологічного туру є медитації. Вони допомагають знизити рівень тривожності, стати більш врівноваженими та спокійними, а також сприяють кращій концентрації. Регулярні медитації суттєво знижують рівень стресу та запобігають ризику виникнення депресії. Необов'язково сидіти в позі лотосу 2 години. Це можуть бути 5 хвилин у розслабленій, комфортній позі, головне робити це регулярно. Під час медитацій, людина концентрується на власному диханні та дає собі час на відпочинок від постійних роздумів та переживань. Медитації проводяться кожного дня, разом з ранковою зарядкою. Окрім цього, буде продемонстровано дихальні техніки, які допоможуть справитися з тривогою у екстремому режимі.

Вагоме значення мають арт та еко терапії. Арт-терапія – це лікування мистецтвом, під час якого, мозок людини фокусується на об'єкті творчості та відволікається від проблем й переживань. Відомо, що творчість може сказати багато про автора. Відповідно, й відобразити його внутрішній стан. Туристам запропонують виразити свій емоційний стан за допомогою фарб у перший та останній день подорожі. Неважливо, що вони намалюють. Головне – це трансляція власних емоцій за допомогою кольорів. До речі, це один з екологічних способів виміщення негативу. Деякі стародавні культури, такі як єгиптяни, китайці, вважали, що кольори здатні впливати на фізичний стан людини, та, навіть, лікувати. Вони називали це хромотерапією. Червоний колір застосовувався для покращення кровообігу, жовтий – для очищення організму та стимуляції нервової системи, помаранчевий – для лікування легенів та підвищення рівня енергії, а синій відповідав за лікування болі та заспокоєння хвороб. Хоча, хромотерапія й застосовується у сучасній косметології, її вплив на фізичні особливості людини піддаються скептицизму. У той же час, у тому, що кольори впливають на емоційний стан людини, сумніву немає. Існує загальноприйнятий психологічний вплив кольору, оскільки він відноситься до двох основних категорій: теплого і холодного. Теплі кольори, такі як червоний, жовтий і помаранчевий, можуть

викликати різноманітні емоції, починаючи від затишку та тепла, до ворожості та гніву. Холодні кольори, такі як зелений, синій і фіолетовий, часто викликають відчуття спокою, а також смутку. Чорний колір часто асоціюється з темінню, бунтом, руйнуваннями та смертю. Аналізуючи все це, ймовірно, у перший день, картини більшості туристів будуть похмурими, з переважним темним, тьмяним фоном. Якщо ж психологічний тур буде ефективним – то в останній день, картини туристів стануть яскравішими та оптимістичними, що відобразатиме їх внутрішній стан та позитивну трансформацію. Ці два малюнки стануть індикатором психологічного стану туристів та говоритимуть про те, наскільки ефективним для них виявився тур. Окрім цього, буде проведено такого підвиду арт-терапії як терапія піском, або сендплей. На дощечку висипається пісок і турист взаємодіє з ним. Через тактильний досвід, людина малює, занурюється у пісок та концентрується на процесі, тим самим, знімаючи напругу та відволікаючись від власних переживань[14].

Ми вважаємо доречним використовувати еко-терапію під час подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». Оскільки локацією для туру було обрано НПП «Сколівські бескиди», то без участі довкілля не можна було обійтися. Велич природи завжди зачаровувала людей. Під час перебування у горах, лісі, полі – люди усвідомлюють, наскільки їхні проблеми є маленькими, порівняно зі світом навколо. Під час вело прогулянки, походу в гори, збирання грибів у лісі, або посадки рослин – люди відчують єднання, яке було втрачене через життя у мегаполісі. Людей заспокоюють та розслабляють натуральні звуки, такі як: пташиний спів, звуки струменя з джерельною водою, шелест дерев у лісі. Ми пропонуємо відновити втрачений контакт з природою, тож туристи ходитимуть у ліс, будуть медитувати під чарівні звуки, дихатимуть свіжим повітрям та споглядатимуть на рослинний та тваринний світ. Оскільки флора та фауна даного парку дійсно вражає, кожен знайде заняття собі до смаку. Можна прогулятися до Журавлиного озера, пройтися до водоспаду Кам'янка

або скелей «Стоунхендж», чи просто насолоджуватися красою парку. Також планується поїздка на оленячу ферму, де туристи зможуть взаємодіяти з тваринами, годувати їх, гладити, тим самим, піклуючись про них. Це добре заспокоює та заряджає позитивом.

Підбиваючи підсумок, для туру «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» було використано модель втручання, заходами якої стали консультації з психотерапевтом, головною умовою яких є відсутність нав'язування з боку фахівця та передача ініціативності туристу. Це медитації, які допоможуть налагодити внутрішній спокій, навчитися опановувати себе у екстрених ситуаціях при панічних атаках та тривозі. Доповненням стали тренінги, спрямовані на боротьбу зі стресом, пошук мотивації та самопомоги. Також це арт- та еко терапії. Перша навчає виміщати свої негативні емоції через фарби та мистецтво, що допомагає повернути спокій. Еко терапія допомагає переключати увагу від власних проблем, шляхом взаємодії з природою.

2.3. Розробка фандрейзингової кампанії для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»

Мета програми: залучення фінансових та матеріальних ресурсів для реалізації проекту туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид».

Завдання:

1. Визначити перелік спонсорів.
2. Визначити перелік інструментів фандрейзингу.

У якості спонсорів, ми обрали Департамент соціального захисту Харківської міської ради, оскільки проект «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» спрямований на подолання ПТСР у внутрішньо переміщених осіб Харківської області, які є цільовою аудиторією Департаменту. Ще одним спонсором обрано НПП «Сколівські Бескиди»,

адже тури будуть проводитися саме на його території, що, у свою чергу, приверне увагу туристів, підвищить обізнаність про парк та забезпечить сталий розвиток туризму. І останнім спонсором є міжнародна підтримка ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни», оскільки туристична подорож «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» підходить на отримання грантової допомоги.

Очікувані результати: отримано підтримку від Департаменту соціального захисту Харківської міської ради у розмірі 30 тисяч гривень, від НПП «Сколівські Бескиди» у розмірі 20 тисяч гривень та грантову від ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни» міжнародної підтримки у розмірі 50 тисяч гривень. Залучено двох спонсорів та подана проектна заявка як заявка на грант.

План реалізації: відповідно до інформації, вказаної на сайті Департаменту соціальної політики Харківської міської ради, дана організація являє собою: «самостійний виконавчий орган Харківської міської ради, утворений нею ж. Метою діяльності Департаменту є забезпечення прав мешканців територіальної громади міста з питань соціального захисту населення, соціальної підтримки та надання соціальних послуг вразливим верствам населення та забезпечення сприятливих умов для функціонування в місті Харкові закладів, установ, організацій соціального спрямування. Це, також, надання пропозицій щодо створення та підтримки підприємств, закладів, установ та організацій, діяльність яких спрямована на розвиток соціального захисту населення. Завданнями Департаменту є сприяння громадським та іншим організаціям у проведенні ними роботи з питань соціального захисту сімей, дітей, осіб з інвалідністю, осіб похилого віку та інших вразливих категорій населення міста Харкова, у тому числі, внутрішньо переміщених осіб» [16].

На сайті НПП «Сколівські Бескиди» представлено наступну інформацію: «Національний природний парк «Сколівські Бескиди» було створено Указом Президента України від 11 лютого 1999 року на базі

Сколівського лісового заказника загальнодержавного значення, оголошеного тут у 1983 році з метою охорони високопродуктивних корінних ялицево-букових та букових лісів, а також частини території ландшафтного заказника загальнодержавного значення «Зелеміль» та ландшафтного заказника місцевого значення «Майдан», заповідних урочищ «Дубинське», «Сопіт», «Журавлине». Головним завданням є вирішення питань охорони біологічного різноманіття, в тому числі й природного середовища взагалі. Ще одним завданням є оптимізація і розширення території заповідника. Також, важливим є підвищення обізнаності громадян про маловідому, проте перспективну туристичну дестинацію»[24].

На сайті Громадського простору, подано інформацію про конкурс грантів для ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни», відповідно до якої: «Інститут Економічних Досліджень у партнерстві з французькою організацією ERIM (EqualRights & IndependentMedia) розпочав реалізацію проекту «Екстрена підтримка громадянського суспільства та ЗМІ у відповідь на війну в Україні». Проект фінансується Європейським Союзом і має на меті посилити стійкість та ефективність постраждалих від війни організацій та суб'єктів громадянського суспільства в Україні, а також передбачає підтримку громадянського суспільства, що постраждало від війни в Україні, у продовженні їхньої роботи. Мета конкурсу - надання підтримки ОГС та волонтерським спільнотам, які впроваджують гуманітарні і волонтерські ініціативи, що сприяють вирішенню нагальних проблем, обумовлених війною та інформують суспільство про поточні виклики та шляхи допомоги громадянам» [7].

Під час розробки фандрейзингової кампанії ми оперували такими інструментами фандрейзингу як: донорська допомога, державне фінансування та краудфандинг. Під донорською допомогою ми маємо на увазі грантову допомогу від міжнародної організації. У якості державного фінансування виступають Департамент соціальної політики Харківської міської ради та НПП «Сколівські Бескиди». У той же час, краудфандинг – це

вид громадського фінансування, який полягає у зборі невеликих внесків від значної кількості зацікавлених осіб. Зазвичай, до фінансування долучаються небайдужі люди, яких цікавить проект та які мають бажання підтримати його. Звичайно, для даного типу фінансування необхідні звітність та прозорість. Для цього створиться сторінка проекту на одній з інтернет-платформ, що дозволить спостерігати за процесом реалізації проекту та його витратами.

Контактною особою Департаменту соціальної політики Харківської міської ради є Директор Департаменту - Болгова Лариса Віталіївна, на сайті також вказана електронна адреса 34756609@mail.gov.ua [22].

У НПП «Сколівські Бескиди» це Директор парку Приндак Василь Петрович, також вказана електронна адреса адміністрації парку beskydy2005@ukr.net [24].

У конкурсі грантів для ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни» вказано електронну адресу для листування iergrant@ier.kyiv.ua [7].

Проект «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид» було розроблено у відповідності до форми гранатової заявки фонду та подано на вказану електронну адресу.

При підготовці до особистої зустрічі зі спонсором ми керувалися особливими порадами. Заздалегідь було оговорено дату та місце для зустрічі. Було досліджено напрями діяльності кожного спонсора та сформовано пакет документів, зокрема проект, для якого розроблялася фандрейзингова кампанія. Під час презентації проекту було висвітлено актуальність проблеми, методи її вирішення, включаючи, цілі та етапи реалізації проекту. Було звернуто увагу на ресурси, необхідні для реалізації, зокрема фінансування, необхідний бюджет та інші залучені засоби. І, звичайно, для зацікавленості спонсора у фінансуванні, акцентовано увагу на вигодах, які він отримає від реалізації. Після цього, ми поцікавилися враженнями

спонсора від презентації, вислухали його поради та відповіли на запитання[2].

Під час зустрічі, ми обрали стратегію «партнерських стосунків», тож ми скоріше пропонували, а не просили. Ми скористалися технікою «активного слухання», тож проявляли повагу до спонсора та уважно вислуховували його думки. Ми керувалися правилами етичного спілкування: були чесними, поважали співрозмовника, проте не зловживали лестощами. Оскільки обрані спонсори представники культури, орієнтованої на майбутнє, то особливу увагу було зосереджено саме на вигодах та перспективах, які можна отримати у подальшому співробітництві [2].

У якості прикладу, надаємо лист-звернення до одного зі спонсорів[додаток 5: лист спонсору]

Отже, з метою залучення коштів було розроблено фандрейзингову кампанію для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». У якості спонсорів було обрано Департамент соціального захисту Харківської міської ради, з очікуваною допомогою у розмірі 30 тисяч гривень. НПП «Сколівські Бескиди», з допомогою у розмірі 20 тисяч гривень. А також грантову допомогу від ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни» міжнародної підтримки у розмірі 50 тисяч гривень. Було використано такі інструменти фандрейзингу як: донорська допомога, державне фінансування та краудфандинг. Було зазначено представників даних організацій, з якими було проведено особисту зустріч та написано лист-звернення до одного зі спонсорів.

Висновки до Розділу 2

Отже, з метою подолання ПТСР розроблено проект психологічного туру туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». Психологічний туризм поєднує декілька напрямів допомоги цільовій аудиторії - відпочинок, психологічне розвантаження, саморозвиток, знайомство з місцевістю, звичаями та культурою, занурення в природу. Місце для проведення психологічних турів: Національний природний парк «Сколівські Бескиди». Визначення цільової аудиторії на основі тестування осіб з числа переміщених осіб, які постраждали від наслідків війни та знаходяться на обліку Департаменту соціальної політики Харківської міської ради. Програма туру включає проживання в комфортабельному готелі та проходження програми реабілітації шляхом дослідження туристичних маршрутів, екологічних стежок, участь у тренінгах, відвідування індивідуальних психологічних консультацій, груп самопомоги, арт-терапію.

Для даного туру було використано модель втручання, заходами якої стали консультації з психотерапевтом, головною умовою яких є відсутність нав'язування з боку фахівця та передача ініціативності туристу. Це медитації, які допомагають налагодити внутрішній спокій, навчитися опановувати себе у екстрених ситуаціях при панічних атаках та тривозі. Доповненням стали тренінги, спрямовані на боротьбу зі стресом, пошук мотивації та самопомоги. Також це арт- та еко-терапії. Перша навчає виміщати свої негативні емоції через фарби та мистецтво, що допомагає повернути спокій. Еко-терапія допомагає не зациклюватися на власних проблемах, шляхом взаємодії з природою.

З метою залучення коштів, було розроблено фандрейзингову кампанію для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». У якості спонсорів було обрано Департамент соціального захисту Харківської міської ради, з очікуваною допомогою у

розмірі 30 тисяч гривень. НПП «Сколівські Бескиди», з допомогою у розмірі 20 тисяч гривень. А також грантову допомогу від ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок війни» міжнародної підтримки у розмірі 50 тисяч гривень. Було використано такі інструменти фандрейзингу як: донорська допомога, державне фінансування та краудфандинг. Було зазначено представників даних організацій, з якими було проведено особисту зустріч та написано лист-звернення до одного зі спонсорів.

ВИСНОВКИ

1. Розглянуто напрями розвитку туризму в Україні у післявоєнний час. З'ясовано, що туристична галузь, як й інші галузі економіки України, вагомо постраждала від воєнних подій. Незважаючи на те, що війна досі триває, питання реанімації туристичної індустрії потрібно підіймати вже зараз. Оскільки, Україна має значний туристичний потенціал та зацікавленість міжнародних партнерів, після перемоги, ми повинні запропонувати унікальний перелік варіантів туристичних подорожей. Цікавими для відтворення туристичної галузі є відбудова та створення музеїв, в тому числі і військової слави наших захисників. Особлива увага має бути зосереджена на рекламі історико-культурної спадщини, звичаїв та традицій українців. Особливості атрибуту українського народу - вишиванки. Гастрономічний туризм також не лишиться осторонь. Ми маємо усі передумови для того, щоб розкрити Україну сповна, її туристичний та рекреаційний потенціал. Показати наші курорти, природу, парки тощо. Для активізації внутрішнього туризму важливим є розвиток психологічного туризму - застосування засобів та інструментів туристичної діяльності в профілактиці та подоланні посттравматичного синдрому. Це обумовлено, наслідками війни, які відчуває кожен українець. Загалом, туризм в Україні має усі передумови для успішного відродження. Ефективність залежить лише від професійно розробленої маркетингової кампанії, співпраці з країнами-партнерами та підтримкою великого та малого бізнесу всередині країни.

2. Вивчено сутність, особливості та причини виникнення посттравматичного синдрому. ПТСР - це тривожний розлад, який є реакцією організму людини на подію, що травмує. Здебільшого, причиною даного розладу виступають бойові дії, теракти, катастрофи, фізичне та соціальне насилля. До основних симптомів ПТСР відносять проблеми зі сном, кошмарні сновидіння, напливи сцен з події, що травмує втрата концентрації, апатичність, асоціальність та депресивний стан. Врятуватися від ПТСР можливо, якщо докладати зусиль та

звертатися до запобіжних заходів. Це можуть бути фізична активність, повернення до звичного режиму дня, спілкування з близькими людьми, екологічний відпочинок, який допомагає переключити увагу на інші речі, зайняти себе фізично та духовно. Допомогти у цьому може психологічний туризм.

3. Досліджено особливості застосування туристичних засобів як методів профілактики та подолання посттравматичного синдрому в українців. Психологічний туризм - це сучасний вид туризму, який окрім базового турпродукту доповнюється психологічною підтримкою та спеціальними заходами. Психологічна подорож налічує три базові складові: фізичне відновлення, психологічне розвантаження та саморозвиток. У цьому допомагають такі заходи як: медитації, психологічні консультації та тренінги. Також тури доповнюються різного виду терапіями. Зокрема еко-терапією та арт-терапією. Ефективність арт-терапії полягає у поєднання механічного процесу з розумовою діяльністю. Під час створення художнього об'єкту людина виміщає свої емоції, що допомагає екологічно працювати з симптомами ПТСР. Еко-терапія – терапія природою, мала вплив на людський організм ще на інстинктивному рівні. Природні явища, такі як пташиний спів, шум дощу та дмухання вітру не можуть бути заміненими антропогенними речами. Тож ландшафтна терапія є особливо актуальною у наш час. Це може бути прогулянка по саду, висадка дерев чи розсади. Найбільш ефективним є синергія еко та арт-терапії, наприклад, створення художніх об'єктів з відмерлої природи за допомогою засобів мистецтва. Проте, дані методи застосовуються переважно у психологічній корекції. Тож ми вважаємо за необхідне просування арт та еко терапії у туристичних подорожах як методів подолання ПТСР.

4. Теоретично обґрунтованотуристичну подорож «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». З метою вирішення проблеми розвитку посттравматичного стресового розладу внаслідок воєнних дій у постраждалих українців, зокрема, внутрішньо переміщених осіб, було

розроблено проект психологічного туру. Психологічний туризм поєднує декілька напрямів допомоги цільовій аудиторії - відпочинок, психологічне розвантаження, саморозвиток, знайомство з місцевістю, звичаями та культурою, занурення в природу. Місцем для проведення психологічних турів став Національний природний парк «Сколівські Бескиди». Було визначено цільову аудиторію на основі тестування осіб з числа переміщених осіб, які постраждали від наслідків війни та знаходяться на обліку Департаменту соціальної політики Харківської міської ради. Програма туру включає проживання в комфортабельному готелі та проходження програми реабілітації шляхом дослідження туристичних маршрутів, екологічних стежок, участь у тренінгах, відвідування індивідуальних психологічних консультацій, груп самопомоги, арт-терапію.

5. Розглянуто особливості практичної реалізації туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». Для даного туру було використано модель втручання, заходами якої стали консультації з психотерапевтом, головною умовою яких є відсутність нав'язування з боку фахівця та передача ініціативності туристу. Це медитації, які допомагають налагодити внутрішній спокій, навчитися опановувати себе у екстрених ситуаціях при панічних атаках та тривозі. Доповненням стали тренінги, спрямовані на боротьбу зі стресом, пошук мотивації та самопомоги. Також це арт- та еко-терапії. Перша навчає виміщати свої негативні емоції через фарби та мистецтво, що допомагає повернути спокій. Еко терапія допомагає переключати увагу від власних проблем, шляхом взаємодії з природою.

6. Було розроблено фандрейзингову кампанію для туристичної подорожі «Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид». У якості спонсорів було обрано Департамент соціального захисту Харківської міської ради, з очікуваною допомогою у розмірі 30 тисяч гривень. НПП «Сколівські Бескиди», з допомогою у розмірі 20 тисяч гривень. А також грантову допомогу від ОГС «Забезпечення нагальних потреб постраждалих внаслідок

війни» міжнародної підтримки у розмірі 50 тисяч гривень. Використано такі інструменти фандрейзингу як: донорська допомога, державне фінансування та краудфандинг. Зазначено представників даних організацій, з якими було проведено особисту зустріч та написано лист-звернення до одного зі спонсорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. (82 с.)
2. Краплич Р. Залучення фінансування з місцевих джерел(локальний фандрейзинг) : курс для неприбуткових організацій. Рівне: Фондація імені князів-добродійників Острозьких, 1998. (24-30, 54-57 с.)
3. Арт-терапія: лікування мистецтвом // Osvita.ua: [Веб-сайт]. URL: <https://osvita.ua/school/method/teacher/2624/> (дата звернення: 11.04.2023).
4. Більше половини українців перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР – МОЗ // The-village: [Веб-сайт]. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/edu-news/330541-bilshe-polovini-ukrayintsiv-perebuvayut-v-zoni-riziku-rozvitku-ptsr-moz> (дата звернення: 11.04.2023).
5. Визначення посттравматичних стресових розладів, що виникли внаслідок надзвичайних ситуацій // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/028.pdf> (дата звернення: 11.04.2023).
6. В Україні 8 мільйонів людей живуть з психічними розладами – ВООЗ // Ukrinform.ua: [Веб-сайт]. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3115748-v-ukraini-8-miljoniv-gromadan-zivut-z-psihicnimi-rozladami-vooz.html> (дата звернення: 11.04.2023).
7. ГУРТ: [Інтернет-портал]. Київ, 2023. URL: <https://gurt.org.ua>(дата звернення: 26.05.2023).

8. Державне агентство розвитку туризму // Туристична статистика України. Київ, 2022. URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/turzbir-v-ukrayini-za-pershe-pivrichchya-2022-roku-zris-mayzhe-na-29> (дата звернення: 16.04.2023).
9. Діагностика посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5 // Когнітивно-поведінкова психотерапія та психологічне консультування: [Веб-сайт]. URL: <https://psyter.com.ua/diagnostika-ptsr> (дата звернення: 11.04.2023).
10. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни // НУШ: [Веб-сайт]. Київ, 2017. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 26.05.2023).
11. Екологічна стежка «Альтана» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/stezhka-do-altany/> (дата звернення: 26.05.2023).
12. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. Житомир, 2006. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/4127/1/7.pdf> (дата звернення: 26.05.2023).
13. Маршрути // Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/> (дата звернення: 11.04.2023).
14. Освітні обрії // Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників АТО Гуменюк Г., Ткачівська І., Цап І. / URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12186/1/5862-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-15877-1-10-20220408.pdf> (дата звернення: 14.04.2023).
15. Особливості застосування кольору в туристичному продукті для незрячих людей - «Відчуй» колір / Синько А., Спесивцева К. / Матеріали міжнародної наукової конференції «Культурологія та

- соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку» /ХДАК, Харків, 2022.
- 16.Офіційний сайт Харківської міської ради, міського голови, виконавчого комітету: [Веб-сайт]. Харків, 2023. URL: <https://www.city.kharkiv.ua/uk/> (дата звернення: 26.05.2023).
 - 17.Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) // Довідник MSD для фахівців: [Веб-сайт]. URL: <https://www.msdmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd> (дата звернення: 11.04.2023).
 - 18.Прогулянково-пізнавальна стежка «Бучина» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/prohuliankovo-piznavalna-stezhka-buchyna/> (дата звернення: 26.05.2023).
 - 19.Психологічний туризм // Туристична бібліотека: [Веб-сайт]. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chaban.htm (дата звернення: 11.04.2023).
 - 20.Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО // Туристична бібліотека: [Веб-сайт]. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chaban.htm (дата звернення: 11.04.2023).
 - 21.Сади здоров'я або що таке ландшафтна арт-терапія // International scientific e-journal: [Веб-сайт]. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.06.01.html> (дата звернення: 11.04.2023).
 - 22.Сайт Департаменту соціальної політики Харківської міської ради: [Веб-сайт]. Харків, 2023. URL: <https://soczahist.kharkov.ua/> (дата звернення: 26.05.2023).
 - 23.Скільки заробила Чернігівщина на туристах за перші півроку? // Час Чернігівський. Чернігів, 2022. URL: <https://cntime.cn.ua/skilki-zarobila-chernigivshina-na-turistah-za-pers-article/> (дата звернення: 16.04.2023).
 - 24.Сколівські Бескиди: [Інтернет-портал]. Львів. URL: <https://skole.org.ua/> (дата звернення: 26.05.2023).

25. Соціалізація — основа успішного розвитку особистості // ВСЕОСВІТА: [Веб-сайт]. Київ, 2023. URL: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-dla-pedagogiv-socializacia-osnova-uspisnogo-rozvitku-osobistosti-180287.html> (дата звернення: 26.05.2023).
26. Стежками легендарної «Тустані» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/stezhkami-lehendarnoi-tustani/> (дата звернення: 26.05.2023).
27. Тест на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) // Психологічний центр Без паніки: [Веб-сайт]. Київ, 2023. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr> (дата звернення: 26.05.2023).
28. Туристичний шлях «До джерел мінеральної води» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/djerele-zaliznoi-vody/> (дата звернення: 26.05.2023).
29. Туристичний шлях «Сколе- ур. Каменистий – водоспад Гуркало» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/turystychno-piznavalnyy-marshrut-skole-ur-kamenystyy-vodospad-hurkalo/> (дата звернення: 26.05.2023).
30. Туристичний шлях «Павлів потік – водоспад Кам'янка» // Національний природний парк Сколівські Бескиди: [Веб-сайт]. Сколе, 2023. URL: <https://skolebeskydy-park.in.ua/route/turystychno-piznavalna-stezhka-pavliv-potik-vodospad-kamianka/> (дата звернення: 26.05.2023).
31. Чому не у всіх українців буде ПТСР // Life.pravda: [Веб-сайт]. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/04/25/248388/> (дата звернення: 11.04.2023).
32. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків // ЮНІСЕФ: [Веб-сайт]. Козлова А., Журавель

- T. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (дата звернення: 11.04.2023).
33. Як зберегти психологічну рівновагу під час війни // Психологічний центр Без паніки: [Веб-сайт]. Київ, 2023. URL: <https://trevog-bolshe.net/korporativnye-treningi> (дата звернення: 26.05.2023).
34. Vlasenko N. How Ukrainian tourism specialists survive // D W. Moldova, 2022. URL: <https://www.dw.com/en/war-in-ukraine-tourism-specialists-relate-their-experiences/a-61705114> (дата звернення: 16.04.2023).
35. Shehadi S. , Fingar C. / Support Ukraine by visiting us: The rebuilding of Ukraine's tourism industry is already under way // Investment Monitor. Interview, 2022. URL: <https://www.investmentmonitor.ai/interviews/rebuilding-ukraines-tourism-industry-under-way/> (дата звернення: 16.04.2023).

ДОДАТКИ

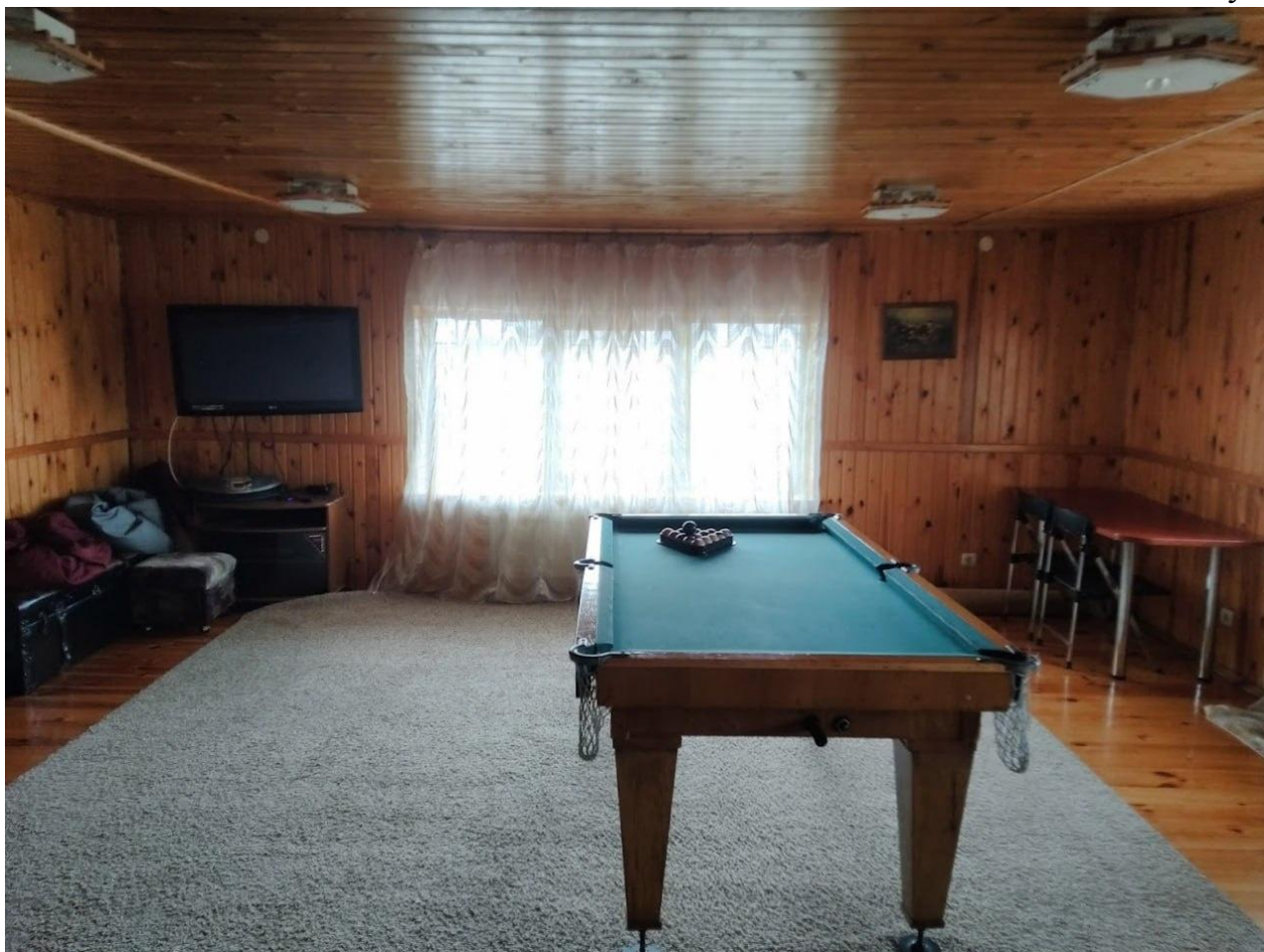
Додаток 1

Будинок-готель: зовнішній вигляд



Додаток 2

Кімната для відпочинку



Додаток 3

Кімната для проживання №1



Додаток 4

Кімната для проживання №2



Додаток 5

Лист спонсору

Шановна Болгова Лариса Віталіївна

Ми звертаємося до Вас з нагоди допомогти людям, які постраждали від війни, шляхом фінансування реабілітаційного центру з профілактики посттравматичного стресового розладу, у внутрішньо переміщених осіб Харківської області.

З причини воєнного конфлікту, багато людей стикаються з серйозними фізичними та психологічними наслідками, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Даний стан потребує комплексного та професійного підходу для відновлення фізичного та емоційного здоров'я постраждалих. Ми плануємо створити реабілітаційний центр, який забезпечить високоякісну психологічну допомогу, терапевтичні та реабілітаційні послуги для людей з ПТСР. Центр буде обладнаний сучасними засобами та матеріалами, а також матиме кваліфікований персонал, який забезпечить найефективнішу підтримку та допомогу. Ваше фінансове спонсорство в цьому проекті має надзвичайну вагу. Завдяки Вашій підтримці, ми зможемо забезпечити доступні послуги реабілітації для багатьох потерпілих від війни, допомагаючи їм повернутися до повноцінного життя. Ми пропонуємо Вам стати нашим спонсором та розглянути можливість фінансового внеску до цього проекту. Ми готові обговорити деталі співпраці, включаючи визнання Вашого щедрого внеску на наших промоційних матеріалах та заходах.

Дякуємо за вашу увагу та розгляд нашої пропозиції. Ваше спонсорство допоможе покращити життя багатьох людей, які постраждали від війни, і створить позитивний вплив на наше суспільство в цілому. Ми переконані, що Ваше спонсорство буде вирішальним кроком у реалізації цього важливого проекту. Ваше щедре фінансування допоможе нам забезпечити проект необхідними технічними засобами, обладнанням та фахівцями, а також розвитком програм психотерапії та підтримки.

Будь ласка, розгляньте можливість стати нашим спонсором та допомогти нам реалізувати цей важливий проект. Ми готові зустрітися з Вами для обговорення деталей співпраці та відповісти на всі Ваші запитання.

Дякуємо за Вашу увагу та підтримку. Ми сподіваємося на плідну співпрацю та на Ваш внесок у поліпшення життя людей, що потерпіли від війни.

З повагою,

Синько Анастасія Дмитрівна

Керівник проекту туристичної подорожі

«Відродження гармонії життя: тропами Сколівських Бескид»