

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ**

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ

Кафедра музейно-туристичної діяльності

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ТАБОРУВАННЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ:
ГІРСЬКИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТУР ДЛЯ ЖІНОК 23-30 РОКІВ.**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 242 Туризм

освітньо-професійної програми «Туризмознавство»

ФАДЕЄВОЇ ЯНИ ВОЛОДИМИРІВНИ



Допущено до захисту:

Завідувач кафедри музейно-
туристичної діяльності,
доктор культурології, доцент



**ЩЕРБАНЬ
АНАТОЛІЙ
ЛЕОНІДОВИЧ**

Науковий керівник:

Старший викладач кафедри
музейно-туристичної діяльності,
кандидат культурології



**ЯРІКО
МИРОСЛАВА
ОЛЕКСІВНА**

Харків – 2024

Харківська державна академія культури
 Факультет: Культурології та соціальних комунікацій
 Кафедра музейно-туристичної діяльності
 Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
 Спеціальність: 242 Туризм і рекреація



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
І. Анатолій ЩЕРБАНЬ
 « 25 » грудня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА
ФАДЕЄВА ЯНА ВОЛОДИМИРІВНА

Тема роботи: «Таборування як форма психологічного туризму: гірський
 реабілітаційний тур для жінок 23-30 років»

керівник роботи – Яріко М.О., кандидат культурології, старший викладач кафедри музейно-туристичної діяльності.

затверджений засіданням кафедри, протокол №3 від 18.09.2023 р.

2. Строк подання здобувачем роботи - грудень 2023 р.

3. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити):

ВСТУП РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН

1.1 Історія становлення та сутність психологічного туризму

1.2 Класифікація різновидів психологічного туризму

1.3 Психологічна та фізична реабілітація особистості засобами психологічного туризму

Висновки до РОЗДІЛУ 1

РОЗДІЛ 2. ТАБОРУВАННЯ ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ

2.1 Світовий досвід розвитку таборування

2.2 Український досвід розвитку таборування

2.3 SWOT-аналіз проекту «Психологічні Карпати»

2.4 Реабілітаційний тур «Психологічні Карпати»

Висновки до РОЗДІЛУ 2

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

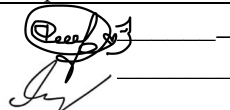
ДОДАТКИ

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	січень 2023 р.	
2.	Виявлення та вивчення літератури з теми кваліфікаційної роботи	лютий - квітень 2023 р.	
3.	Написання тексту I розділу кваліфікаційної роботи	травень - червень 2023 р.	
4.	Написання тексту II розділу кваліфікаційної роботи	вересень-листопад 2023 р.	
5.	Збір емпіричного матеріалу з теми дослідження, його опрацювання, опис	листопад - грудень 2023 р.	
6.	Написання висновків, оформлення роботи, її передзахист на кафедрі	грудень 2023 р.	
7.	Підготовка презентації та захист кваліфікаційної роботи	січень 2024 р.	

Здобувач

Керівник роботи



Фадеева Я.В.

Яріко М.О.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить 48 сторінок і 23 джерела

Об'єктом дослідження є психологічний туризм. Предметом дослідження є гірський реабілітаційний тур, як форма психологічного туризму. Метою дослідження є особливості психологічного туризму, розробка гірського реабілітаційного туру для жінок 23-30 років.

Наукова новизна роботи: феномен таборування як форми реабілітації для жінок 23-30 років в українській туризмології було розглянуто вперше.

Практичне значення: результати роботи можуть бути використані як для впровадження таборування як форми психологічної та фізичної реабілітації жінок, так і для розробки нових практичних дисциплін для ОПШ спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

У першому розділі роботи проаналізовано історію становлення і сутності психологічного туризму, класифікацію різновидів психологічного туризму та реабілітацію особистості засобами даного туризму.

Другий розділ присвячено світовому та вітчизняному досвіду розвитку таборування, та створенню унікального туристичного продукту з урахуванням подій та потреб цільової аудиторії через унікальний психологічний підхід.

Практична частина роботи – розробка 7-денного туру для жінок 23-30 років, мета якого – фізична та психологічна реабілітація в умовах війни. Перевірка проекту на практиці показала можливості його подальшого удосконалення та впровадження на туристському ринку України.

Ключові слова: психологічний туризм, психічне здоров'я, реабілітація, таборування, тур для жінок, відпочинок, розвиток.

REVIEW

Qualification work contains 48 pages and 23 sources.

The object of research is psychological tourism. The subject of the study is a mountain rehabilitation tour as a form of psychological tourism. The purpose of the research is to study the peculiarities of psychological tourism, to develop a mountain rehabilitation tour for women aged 23-30.

Scientific novelty of the work: the phenomenon of camping as a form of rehabilitation for women aged 23-30 was considered for the first time in Ukrainian tourismology.

Practical significance: the results of the work can be used both for the introduction of camping as a form of psychological and physical rehabilitation of women and for the development of new practical disciplines for the OPP of the specialty 242 "Tourism and Recreation".

The first section of the paper analyses the history of the formation and essence of psychological tourism, the classification of types of psychological tourism and the rehabilitation of the individual through this tourism.

The second section is devoted to the world and domestic experience of camp development and the creation of a unique tourist product, taking into account the events and needs of the target audience through a unique psychological approach.

The practical part of the work is the development of a 7-day tour for women aged 23-30, aimed at physical and psychological rehabilitation in war. Testing the project in practice showed opportunities for its further improvement and implementation in the Ukrainian tourism market.

Keywords: psychological tourism, mental health, rehabilitation, camping, tour for women, recreation, development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН	8
1.1 Історія становлення та сутність психологічного туризму	8
1.2 Класифікація різновидів психологічного туризму	12
1.3 Психологічна та фізична реабілітація особистості засобами психологічного туризму.....	14
Висновки до РОЗДІЛУ 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ТАБОРУВАННЯ ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ.....	19
2.1 Світовий досвід розвитку таборування	19
2.2 Український досвід розвитку таборування.....	26
2.3 SWOT-аналіз проекту «Психологічні Карпати».....	28
2.4 Реабілітаційний тур «Психологічні Карпати»	30
Висновки до РОЗДІЛУ 2.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	46
ДОДАТКИ	49
Додаток 1. Анкета для учасниць туру «Психологічні Карпати».....	49
Додаток 2. Правила для прогулянки у гори.	50

ВСТУП

Актуальність дослідження у сфері психологічного туризму визначається зростанням інтересу до впливу подорожей на психічне здоров'я та загальний емоційний стан. Дослідження можуть вивчати ефективність психологічних методів відновлення під час подорожей, вплив культурного середовища на емоційний добробут туристів або розробляти стратегії для психологічного супроводу та самозабезпечення під час подорожей. Такі дослідження можуть визначати, як туризм може сприяти не лише фізичному, але й психологічному розвитку особистості.

На сьогодні ще не можна говорити про достатній рівень наукової розробки теми психологічного туризму взагалі, а тим паче – психологічної та фізичної реабілітації жінок. Психологічний туризм в Україні є порівняно молодим напрямком. Його вивчення лише починається.

Об'єкт дослідження: психологічний туризм.

Предмет дослідження: гірський реабілітаційний тур як форма психологічного туризму для жінок 23-30 років.

Мета: на підставі дослідження особливостей психологічного туризму, розробити гірський реабілітаційний тур для жінок 23-30 років.

Завдання:

1. Дослідити історію становлення та сутність психологічного туризму;
2. Створити класифікацію різновидів психологічного туризму;
3. Дослідити психологічну та фізичну реабілітацію засобами психологічного туризму;
4. Проаналізувати світовий та вітчизняний досвід психологічного туризму;
5. Розробити туристичний проєкт для жінок.

Аналіз досліджень і публікацій. Серед українських авторів психологічний туризм досліджували - Білецький Л., Вербовський Є.Р., Гритчук Г., Заїка О.І., Устименко Л. М., Котик С., Гребінь В., Чабан М., Чучко, В. О. Серед зарубіжних авторів частіше мова йде про wellness-tourism досліджували їх - Andreu M. G. N. L., Font-Barnet A., Roca M. E., Cohen M. M., Elliott F., Oates L., Schembri A., Mantri N., Dillette A. K., Douglas A. C., Majeed S., Gon Kim W., та yoga-tourism -Bowers H., Cheer J. M., Telej E., Gamble J. R., Norman A., Pokorny J. J., мета яких є співзвучною з метою психологічного туризму в Україні.

Методи дослідження: дослідження виконувалось із застосуванням описового методу, аналізу, синтезу та узагальнення, моделювання.

Наукова новизна роботи: феномен таборування як форми реабілітації для жінок 23-30 років в українській туризмології було розглянуто вперше.

Практичне значення: результати роботи можуть бути використані як для впровадження таборування як форми психологічної та фізичної реабілітації жінок, так і для розробки нових практичних дисциплін для ОПП спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

Апробація результатів дослідження. Основні тези роботи було представлено на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Стратегічні перспективи туристичної та готельно-ресторанної індустрії в Україні: теорія, практика та інновації розвитку» 30.10.2023 р. у м. Умань. Також тур з певними змінами було запропоновано для робочого колективу компанії «Айті-тур». Результати відповідали очікуванням (учасниці відмітили, що почали краще розуміти себе, пропрацювали тривожні почуття та фізично загартувались).

Кваліфікаційна робота складається з вступу, 2 розділів, висновка, списку використаних джерел із 23 найменувань та 2х додатків. Загальний обсяг 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН

1.1 Історія становлення та сутність психологічного туризму

Історія становлення психологічного туризму бере свій початок у Стародавньому світі. У той час люди вже використовували природні ресурси для лікування фізичних та психічних захворювань. У середньовіччі психологічний туризм був пов'язаний з релігійними практиками. Люди їздили в паломництва до святих місць, щоб очистити душу та знайти душевний спокій. Проте у 20 столітті психологічний туризм став активно розвиватися і у нерелігійному сегменті. Це було пов'язано з декількома факторами, зокрема зі зростанням рівня стресу та тривожності в сучасному суспільстві, розвитком науки та медицини, поширенням інформації про різні методи та техніки оздоровлення [1, с. 248].

В Україні, незважаючи на новизну напряму психологічного туризму, на низці сайтів організацій, що пропонують проведення психологічних турів, вже можна виявити ряд визначень психологічного туризму (псі-туризму, psy-туризму або Ψ-туризму).

Частина даних визначень підкреслює значення психологічного туризму на відновлення психологічного здоров'я людей, наприклад:

- «Технологія відновлення та збереження психологічного здоров'я сучасної людини. Це технологія, яка відновлює духовні сили, зміцнює волю, гармонізує енергетичну структуру особистості людини, створюючи тим самим сильну, здорову, цілеспрямовану, невідчужувану обставинам людини» [7, с. 173];
- «Спеціально розроблена технологія для відновлення та збереження психологічного здоров'я сучасної людини» [8, с. 4].

Визначення психологічного туризму в іншій групі можна розглядати з організаційного погляду як форму туризму, яка передбачає

кваліфікований супровід психолога, з метою, сприяння особистісному розвитку та психологічному розвантаження клієнтів:

- «Поєднання гарного цікавого відпочинку та набуття корисних психологічних навичок» [6, с. 236];
- «Новий напрямок на ринку послуг, що поєднує організований відпочинок, професійне та особистісне зростання. При цьому ефективний відпочинок (100%) = відпочинок (50%) + психологічний супровід та розвантаження (30%) + саморозвиток, навчання (20%)» (з пропозиції туристичного підприємства Travel Agent) [9, с. 294];
- «Відпочинок з психологічним супроводом, тісно переплетений із програмою особистісного зростання» [10, с. 131];
- «Вид відпочинку, коли під час подорожі відпочиваючих супроводжує практикуючий психолог чи група психологів-організаторів, які забезпечують програму подорожі та виступають гарантом її проведення» [7, с. 163];
- «Новий напрямок, що виник на стику психології та туризму. Іншими словами, це захоплюючий туристичний похід у «місця Сили» поєднаний із психологічними тренінгами (гештальт, психоаналіз, юнгіанство, трансперсональний підхід) та традиційними практиками суфіїв, йогів та індіанських шаманів» [11, с. 295] і т.д.

Нова редакція Закону України «Про туризм» не передбачає серед видів туризму психологічний туризм. З наявних у переліку ст. 4 видів він може поєднувати в собі елементи, щонайменше, таких видів туризму, як культурно-пізнавальний (навчальні та розвиваючі тренінги та заняття, знайомство з іншими культурами), лікувально-оздоровчий (психотерапевтичні вправи та тренінги), релігійний (езотеричні та духовні практики), екологічний/зелений (що проводиться в екологічно чистих районах, на природі), пригодницький (психологічні ігри, квести, ігрові тури тощо).

За організаційною ознакою можна виділити такі групи суб'єктів, які на фактично пропонують проведення психологічних турів:

- туристичні підприємства;
- психологічні центри та інші організації;
- громадські організації, які займаються навчанням з йоги, просвітництвом, поширенням езотеричних навчань та ін [6, с. 291].

Оскільки перелічені організації відносяться до різних галузей, неможливо упорядкувати їх діяльність і забезпечити включення психологічних турів у єдиний статистичний облік. Крім того, психологічні послуги в Україні нині не підлягають ліцензуванню, що може призвести до появи пропозицій низького рівня якості або навіть небезпечних для життя та здоров'я людей.

На думку М. Чабан, «представники туризму, посилаючись на затверджену нормативними документами класифікацію видів туризму, відкидають психологічний туризм. Крім того, дослідження в галузі туризму не потрапляють в епіцентр наукових інтересів представників психологічної науки, що призводить до невдалих спроб науково обґрунтувати це явище силами фахівців-ентузіастів тільки в галузі туризму» [12, с. 23].

Термін «психологічний туризм» М. Чабан пропонує розглядати як вид туризму, що виділяється за критерієм «короткочасний чи триваліший відпочинок з метою фізичного чи психологічного відновлення організму» [10, с. 131]. Натомість важливо даний вид туризму не змішувати з рекреаційним: адже у першому випадку йдеться про відновлення психологічних ресурсів людини (саме про відновлення тих внутрішніх сил, до яких клієнт звертається у складних життєвих ситуаціях), у другому – про лікування, оздоровлення людини, яка страждає на якесь захворювання і виступає в ролі пацієнта. В основі цієї концепції П-туризму лежать фундаментальні положення гештальт-психології. Цей вид туризму покликаний вдовольняти потреби психічно та фізично здорової людини.

Тому «здійснювати психологічний супровід клієнтів можуть фахівці (консультанти з переживань та сприйняття), які не мають медичної освіти, але мають вищу психологічну освіту» [12, с. 65].

Слід зазначити, що М. Чабан розглядає «психологічний туризм як вид туризму, призначений особам репродуктивного віку» [12, с. 38], що необґрунтовано звужує сферу його застосування, «оскільки психологічні тури цілком можуть бути запропоновані і для дітей (за згодою батьків або з їх супроводом), і для дієздатних осіб старшого віку, які не мають медичних протипоказань» [12, с. 38]. Крім того, досить чіткого визначення психологічного туризму не надано, хоча цей вид туристичної діяльності справедливо віднесений автором саме до групи рекреаційного туризму.

Доцільно запропонувати таке визначення: психологічний туризм - це організований відпочинок з обов'язковим супроводом професійного психолога/психологів тривалістю в межах від 24 год до 1 року в місцях, віддалених від місць постійного проживання туристів, з метою, відновлення та розвитку психологічних ресурсів людини.

А ось метою психологічного туризму, за визначенням Чабан є «досягнення внутрішньої цілісності і гармонії особистості (краще розуміння і прийняття людиною себе, велика наповненість і свідомість життя, поліпшення контактів із зовнішнім світом) за допомогою спеціально організованої туристської діяльності - П-туризму через психологічний супровід туриста, що виражається в допомозі йому зорієнтуватися в просторі своєї психічної реальності» [12, с. 48]. Таке формулювання мети вірне з позиції психолога, з позиції ж суб'єкта, що надає послуги у сфері психологічного туризму, її краще подати як «отримання додаткового прибутку за рахунок диверсифікації пропонованих тур-продуктів, залучення нових клієнтів та задоволення їх психологічних потреб» [12, с. 48].

З огляду на різноманіття пропонованих рядом підприємств турів «перспективними напрямками психологічного туризму є:

- для колективів підприємств та окремих підрозділів: тренінги, професійні навчальні програми, корпоративні семінари, формування та впорядкування мотивацій, профілактика професійного вигорання, підвищення згуртованості колективу та ін.;
- для невеликих груп та окремих клієнтів: розвиток творчих здібностей, інтуїції, креативності, самоактуалізація, особистісне зростання, досягнення внутрішньої гармонії, управління стресами та конфліктами, робота зі страхами, розвиток комунікативних навичок, вивчення та коригування поведінки у незвичайних та екстремальних ситуаціях, сімейна терапія (для однієї або кількох сімей) та ін.;
- для дітей та школярів: ігри та тренінги на розвиток пам'яті, уваги, мислення, уяви, творчості та креативності, впевненості, на корекцію поведінки, вміння вести себе в колективі, засвоєння окремих навчальних дисциплін, вироблення корисних практичних навичок тощо» [6, с. 264].

1.2 Класифікація різновидів психологічного туризму

«За характером та організацією проведення психологічні тури можна поділити на:

- активні, що проводяться в природних умовах (як додаток до пішохідного, гірського, водного туризму та ін) з періодичним переміщенням групи протягом усього туру;
- стаціонарні, які проводяться в природних умовах, на турбазах, у будинках відпочинку, готелях та інших засобах розміщення, а також у приватному секторі без переміщення групи (виїзні тренінги, семінари, ігри);

- транспортно-екскурсійні, що супроводжуються періодичними переміщеннями групи на одному або кількох видах транспорту (у цьому плані для проведення психологічних програм найбільш підходять круїзні тури або потрібен спеціально обладнаний транспорт)» [6, с. 53].

«Надаються такі можливі організаційні форми взаємодії фахівців з туризму та психологів при розробці, реалізації та супроводі психологічних турів:

- включення до штату туристичних підприємств-туроператорів дипломованих психологів (психолога);
- укладання туристичними підприємствами (турагентами чи туроператорами) разових чи постійних договорів із психологічними центрами (службами, організаціями та ін.);
- укладання туристичними підприємствами (турагентами чи туроператорами) разових чи постійних договорів із фізичними особами – дипломованими психологами;
- самостійна розробка, організація та пропозиція турів професійними психологами та/або організаціями, що спеціалізуються на наданні психологічних послуг або психологічної допомоги. У цьому випадку можуть виникнути організаційні складності у віднесенні такої діяльності до тієї чи іншої галузі та сфери підприємництва, зі статистичним, податковим обліком, а також із забезпеченням якісного туристичного супроводу клієнтів» [7, с. 29].

Екотуризм - це вид відпочинку, який передбачає перебування в природі. Екотуризм може бути як релаксаційним, так і спортивним. Наприклад, проживання в наметах в екологічно чистих умовах є релаксаційним видом екотуризму, а скелелазіння, подорож в гори, рафтинг – спортивним [1, с. 83].

Культурний відпочинок - це вид відпочинку, який передбачає відвідування історичних пам'яток та культурних заходів. Культурний відпочинок може бути як релаксаційним, так і розвиваючим. Наприклад, відвідування музеїв, галерей, театрів є релаксаційним видом культурного відпочинку, а участь в майстер-класах, лекціях, семінарах - розвиваючим.

Спортивна і екстремальна форми - це види психологічного туризму, які спрямовані на розвиток у собі нових якостей, таких як впевненість, рішучість, сила духу, а також на боротьбу зі своїми страхами і комплексами. Спортивний туризм передбачає заняття різними видами спорту, такими як скелелазіння, подорож в гори, рафтинг тощо. Екстремальний туризм передбачає заняття видами спорту, які пов'язані з ризиком для життя та здоров'я, такими як стрибки з парашутом, каякінг, дайвінг тощо.

Рекреаційний вид - це вид психологічного туризму, який створений для максимального розслаблення. Рекреаційний туризм передбачає відпочинок на курорті, поєднаний з проведенням тренінгів. Тренінги можуть бути спрямовані на різні цілі, такі як підвищення самооцінки, розвиток усвідомленості, зняття стресу тощо.

1.3 Психологічна та фізична реабілітація особистості засобами психологічного туризму.

«Психологічний туризм - це вид туризму, який спрямований на оздоровлення та гармонізацію психоемоційного стану людини. Він включає в себе різні види діяльності, направлені на розвиток особистості, подолання стресу та тривожності, поліпшення фізичного здоров'я та загального самопочуття» [11, с. 82].

Психологічний туризм може бути ефективним засобом психологічної та фізичної реабілітації особистості. Він може допомогти людям, які:

- Пережили психологічну травму;

- Мають проблеми зі здоров'ям на нервовій основі;
- Стресують через роботу або особисте життя;
- Бажають покращити своє самопочуття та якість життя [12, с. 34].

Психологічний туризм може позитивно вплинути на психічне та фізичне здоров'я людини за такими напрямками:

- Зменшення стресу та тривожності;
- Покращення емоційного стану;
- Підвищення рівня енергії;
- Поліпшення якості сну;
- Покращення концентрації та пам'яті;
- Зміцнення імунітету;
- Підвищення рівня витривалості.

Психологічна реабілітація засобами психологічного туризму

«Психологічна реабілітація - це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості» [11, с. 82]. Психологічний туризм може бути ефективним засобом психологічної реабілітації, оскільки він допомагає людям:

- Знизити рівень стресу та тривожності;
- Покращити емоційний стан;
- Розвивати самооцінку, впевненість у собі та стресостійкість;
- Навчитися ефективно справлятися з різними життєвими труднощами.

Психологічний туризм може бути використаний для психологічної реабілітації людей, які пережили психологічну травму, мають проблеми зі здоров'ям на нервовій основі, а також людей, які відчувають стрес через роботу або особисте життя.

Фізична реабілітація засобами психологічного туризму

Фізична реабілітація - це комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичних функцій, якостей, властивостей людини.

Психологічний туризм може бути ефективним засобом фізичної реабілітації, оскільки він допомагає людям:

- Покращити фізичну форму;
- Зміцнити здоров'я;
- Знизити ризик розвитку хронічних захворювань;
- Покращити самопочуття та якість життя.

Психологічний туризм може бути використаний для фізичної реабілітації людей, які мають травми або захворювання опорно-рухового апарату, а також людей, які хочуть покращити свою фізичну форму та здоров'я.

Приклади психологічного туризму, який може бути використаний для психологічної та фізичної реабілітації особистості:

- Піші походи в гори - це чудовий спосіб покращити фізичну форму, знизити рівень стресу та тривожності, а також відчути себе сильним і витривалим;
- Йога - це комплекс фізичних вправ, дихальних технік та медитацій, який допомагає збалансувати психоемоційний стан, підвищити рівень енергії та покращити самопочуття;
- Медитація - це практика, яка допомагає зосередитися на сьогоднішньому та навчитися контролювати свої думки та емоції. Вона є ефективним способом зменшення стресу та тривожності;
- Психологічні тренінги - це програми, які допомагають людям розвинути такі якості, як самооцінка, впевненість у собі та стресостійкість.

«Дослідники виділяють кілька психотерапевтичних факторів подорожі: подорож запускає процес змін, дозволяє підготуватися психологічно до нового етапу життя та вирватися із заціпеніння та застою; вчить бути готовим до несподіванок у житті та терпимо їх переносити; відкривають можливості особистісного зростання, змін, самопізнання, повертають себе; дають можливість насолодитися свободою, мати свій час

і місце життя; це психологічна «струс», воно стимулює всі процеси в організмі, включаючи розуміння ситуацій і прийняття рішень; подорожі роблять переживання та усвідомлення яскравішими, розширюють «репертуар» особистості, нові сили та можливості, підвищують витривалість, терпіння, кмітливість і підприємливість; відкривають нове сприйняття часу та простору, допомагають усвідомити бентежність великих міст і повільність провінцій, зрозуміти відносність світу та своєї ролі в ньому» [11].

Висновки до РОЗДІЛУ 1.

АТО, карантинні обмеження, викликані пандемією COVID-19 та активна фаза російсько-української війни різко збільшили рівень стресу в українському суспільстві. Однією з відповідей на це став розвиток психологічного туризму та його дослідження. Психологічні тури можуть бути розраховані на родини з дітьми та без, колективи підприємств, тимчасово переміщених осіб, осіб, які безпосередньо постраждали від бойових дій, воїнів ЗСУ. Серед основних розробників таких турів – туроператори та неурядові громадські організації.

Сам термін «психологічний туризм» є новим, в українську науку його ввів М. Чабан. Важливо підкреслити, що психологічний туризм не повинен сприйматися як ідентичний рекреаційному туризму. Загалом дослідники цієї теми визначають кілька психотерапевтичних факторів подорожі, що роблять її не лише відпочинком, але і ефективним інструментом для розвитку особистості. Така подорож сприяє активізації процесів змін, надаючи можливість особистості підготуватися психологічно до нового етапу життя та вибратися із заціпеніння та застою. Також це відкриття можливостей для освоєння навичок готовності до несподіваних ситуацій в житті та терпимості до них, в нашому випадку більше всього виділяється саме активна фаза російсько-української війни. І

головне подорожі відкривають нові можливості для особистісного зростання, змін, самопізнання та відновлення втраченого контакту з собою, надання можливості насолоджуватися свободою і володінням своїм часом.

Психологічний туризм вирізняється тим, що він створює можливість для глибокого переосмислення, розширення горизонтів та збагачення внутрішнього світу особистості.

РОЗДІЛ 2. ТАБОРУВАННЯ ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ

2.1 Світовий досвід розвитку таборування

Таборування – це вид відпочинку, який передбачає перебування в таборі, де учасники мають можливість зайнятися різними видами діяльності, спрямованими на розвиток особистості та оздоровлення. Таборування може бути різного типу, включаючи психологічні табори. Отже, в таборуванні як різновиді психологічного туризму можна розглянути дві складові: власне туристичні послуги та психологічні практики під час перебування в таборі. Усі ці компоненти мають важливе значення, адже психологу самотійно важко забезпечити комфортну подорож, тобто не завжди вдається успішно поєднувати функцію психолога та менеджера. Тому психологи часто можуть укласти контракти з певним туристичним агентством або табором.

«Таборування було визнане сегментом індустрії туризму, що розвивається» [23, с. 796]. Його було визначено як форму природного туризму, що представляє особливий інтерес. «Таборування було головним предметом досліджень дозвілля в 1960-х і 1970-х роках» [23, с. 797]. З появою нових тенденцій, попит на таборування значно змінився: від звичайних таборів лише з наметом і вогнищем до сучасних таборів, які пропонують різноманітні вишукані зручності для туристів. Сьогодні туристи хочуть отримати унікальний досвід, який перевершує враження від природи та соціальної взаємодії. Виникає питання про те, як покращити туристичний досвід і зробити туристів задоволеними та лояльними відвідувачами.

У Європі таборування почало набирати популярності в другій половині 20 століття. Враховуючи масовий характер таборування, воно

стало вирішальним для розвитку туризму в Європі. На початку 21-го століття Середземномор'я як місце для кемпінгу для європейців перебуває у фазі зрілості та поступово входить у фазу насичення та занепаду свого життєвого циклу [22, с. 10]. «Срібний туризм» став недавньою тенденцією в таборванні, де зростає кількість літніх туристів старше 65 років, які зупиняються в таборах. Стратегія диференціації була виходом із фази зрілості цього виду туризму через різні форми інновацій від мобільних будинків, бунгало, наметів для глемпінгу до сучасних караванів.

На прикладі Хорватії, як і в багатьох інших країнах, тут таборвання перебуває на стадії зрілості, і необхідно створити новий досвід, щоб залучити туристів до певного туристичного місця. Потенціал Хорватії для таборвання полягає в задоволених і лояльних туристах, природних пам'ятках і якісному розміщенні. Особливо підкреслюється соціальне та значення таборвання разом із красою навколишнього середовища. Було проведено низку досліджень щодо, наприклад, бронювання місць у хорватських таборах, тривалості перебування, середньої кількості туристів на ділянку, а також звичок і ставлення туристів у таборі перед сезоном та після сезону [19, с. 29]. Тим не менш, ця область все ще залишається досить малодослідженою. Також зростає інтерес до розвитку таборвання в континентальній Хорватії та до розвитку глемпінгу.

Є багато позитивних факторів, які впливають на практику таборвання на природі в кожній країні. Як правило, чим багатший регіон на природні території, тим більше в ньому туристів з різних регіонів. Природний туризм сприяє надходженню іноземної валюти, а також сприяє збільшенню доходів країни. Це також диверсифікує економіку, є джерелом зайнятості та сприяє зростанню сільських територій через їх багатство природними об'єктами, де можна здійснювати різноманітну діяльність у природі. Це також призводить до збільшення інфраструктури, як-от місць

для таборів, а також покращення природних парків, щоб прийняти відвідувачів або гостей.

Таборування на природі сприятливий для зняття стресу. Це тому, що коли люди опиняються на природі, у контакті з деревами, птахами та іншими об'єктами, існує тенденція більше зосереджуватися на тому, що вони мають навколо, ніж на думках про свої проблеми та турботи. Коли вони повертаються до свого звичайного розпорядку дня, вони мають ясний розум і оновлений дух, що іноді допомагає їм впоратися зі своїми турботами чи проблемами [18, с. 24].

Таборування також корисне для дітей, тому що, коли діти на природі, вони більше цікавляться тим, що може запропонувати світ, наприклад, лісовим пейзажем. Діти, які займаються таборуванням на природі, також можуть навчитися доглядати за рослинами та тваринами, вони також зможуть визначити шкідливих і нешкідливих комах.

Таборування на природі також важливе для сімей. Це допомагає згуртувати їх і змушує дітей більше спілкуватись зі своїми батьками. Це також допомагає їм весело проводити час всією сім'єю, разом грати в ігри та разом плавати. Усі ці дії зазвичай не відбуваються, коли вони повертаються до свого звичайного повсякденного життя.

Загальні тенденції відпочинку на природі визначаються загальною кількістю людей, які беруть участь у заходах або самій практиці таборування, загальною кількістю днів, використовуваними інструментами, мотивацією. У період з 2013 по 2020 рік загальна кількість учасників таборування зросла на 4,4 % з приблизно 208 мільйонів до 217 мільйонів.. Найшвидше розвиваються природні види діяльності, такі як фотозйомка, спостереження за природою, катання на байдарках і полювання також приваблюють гостей з різних вікових груп [14, с. 356]

Останні тенденції таборування вказують на збільшення кількості туристів, які хочуть більше спілкування. Ця тенденція призвела до

збільшення кількості багать, оскільки це полегшує взаємодію, коли різні люди сидять навколо багаття, поки воно горить. Також відбулися великі зміни в різноманітному обладнанні та технологіях, які використовуються на природі. Туристи, як правило, купують складні інструменти для кемпінгу, такі як кемпінгові автомобілі, останні моделі наметів, і зазвичай вони прагнуть поїхати туди, де вони можуть виставити ці придбання.

До таборів пред'являються такі вимоги:

- наявність природно-лікувальних факторів, що забезпечують нормальне функціонування курорту;
- необхідні технічні пристрої та споруди для раціонального застосування курортних факторів (наприклад: басейни, грязелікарні, пляжі тощо);
- спеціально пристосовані приміщення для лікування та житла (санаторії, будинки відпочинку);
- наявність лікувально-профілактичних установ, що забезпечують медичне обслуговування хворих та відпочиваючих;
- наявність оздоровчих закладів, спортивних споруд та майданчиків;
- наявність закладів громадського користування, установ громадського харчування, торговельного та побутового обслуговування, культурно-просвітницьких установ.

Нині становище змінюється, розуміння ландшафтотерапії розширюється. Лікувально-оздоровчий туризм розглядає організацію оздоровлення населення саме з точки зору технології і етапів подорожі та покращення стану здоров'я людини в результаті подорожі. Це поліпшення відбувається або шляхом повного задоволення потреби у відпочинку з використанням різноманітних складових природного комплексу або спеціальних методів впливу на організм людини як ландшафтотерапія та кліматотерапія, психотерапія тощо. Для багатьох країн світу цей вид туризму є найпоширенішим та наймасовішим.

Поняття таборування тісно пов'язане з поняттям екотуризму, що також є різновидом психологічного туризму. Природоохоронцю на ім'я Гектор Себальос-Ласкурєн часто приписують перше визначення екотуризму в 1987 році, тобто це «туризм, який полягає в подорожі до відносно незайманих або незабруднених природних територій з конкретною метою вивчення, милування та насолоди краєвидами і його дикими рослинами і тваринами, а також будь-якими культурними проявами, що знайдені в цих областях» [18, с. 814].

Міжнародне товариство екотуризму (TIES), некомерційна організація, що займається розвитком екотуризму з 1990 року, визначає екотуризм як «відповідальну подорож природними територіями, яка зберігає навколишнє середовище, підтримує добробут місцевого населення та передбачає інтерпретацію та освіту. [16, с. 143]

Міжнародний союз охорони природи (IUCN) розглядає екотуризм як важливий інструмент збереження природи, хоча його не слід розглядати як рішення, що виправляє все, коли йдеться про виклики збереження: «Можуть бути деякі території, які просто не підходять для розвитку екотуризму, і деякі підприємства, які просто не працюватимуть на більшому туристичному ринку. Маркетинг екосистеми, виду або ландшафту для екотуристів допомагає створити цінність і ця цінність може допомогти зібрати кошти для захисту та збереження цих природних ресурсів.

Сталий екотуризм повинен керуватися трьома основними принципами: збереження, громади та освіта. Консервація є, мабуть, найважливішим компонентом екотуризму, оскільки воно має пропонувати довгострокові, стійкі рішення для покращення та захисту біорізноманіття та природи. Зазвичай це досягається за допомогою економічних стимулів, які оплачують туристи, які шукають досвіду на природі, але також може надходити від самих туристичних організацій, досліджень або прямих зусиль щодо збереження навколишнього середовища. Спільнота

екотуризму має збільшити можливості працевлаштування та розширити можливості місцевих громад, допомагаючи у боротьбі з глобальними соціальними проблемами, такими як бідність, і досягнення сталого розвитку. Одним із найбільш забутих аспектів екотуризму є освітній компонент. Так, ми всі хочемо побачити ці красиві, природні місця, але також варто дізнатися про них. Підвищення обізнаності про проблеми навколишнього середовища та сприяння більшому розумінню та вдячності за природу є, мабуть, не менш важливим, ніж збереження природи.

Психологи використовують різні техніки при плануванні таборування як виду психологічного туризму. Ці техніки спрямовані на те, щоб зробити табір максимально ефективним для учасників з точки зору їхнього психологічного та фізичного здоров'я.

Задачі психологів при плануванні таборування:

- Аналіз потреб учасників, що допомагає зрозуміти, які види діяльності та умови будуть найбільш корисними для учасників;
- Вибір безпечного та комфортного місця табору. Вони враховують такі фактори, як клімат, рельєф, наявність інфраструктури тощо;
- Розробка програми табору, яка включає в себе різні види діяльності, спрямовані на оздоровлення та гармонізацію психоемоційного стану учасників. Ці види діяльності можуть включати в себе фізичні вправи та психологічні тренінги, що допомагають учасникам розвинути такі якості, як стресостійкість, самооцінка, впевненість у собі тощо. Зокрема, використовують практики медитації та інші практики саморозвитку;
- Оцінка ефективності табору після його завершення. Це допомагає їм зрозуміти, наскільки табір досягнув своїх цілей і що можна покращити в наступних таборах.

Одна з цікавих технік таборування – «ландшафтна аналітика»: психотерапевтична подорож, яка передбачає технічно дводенний або більш тривалий похід за певним маршрутом, під час якого учасникам відкривається їхній «внутрішній ландшафт», а фізичні об'єкти, такі як поле, лісова хаща чи підземелля, стають символами закутків душі та провідниками у заповідний внутрішній світ. Роботи тут ведуться власне психологами та психотерапевтами, соціальними та медичними працівниками. Теоретично цей метод «лежить на межі аналітичної психології, транзактного аналізу та терапії творчим самовираженням. У ньому чути відлуння архаїчних ініціацій» [3, с. 10]. Програма включає індивідуальні та групові тренінги на природі, наприклад, за допомогою технік спрямованого фантазування та спрямованої афективної уяви, терапією творчим самовираженням (ТТС) та застосуванням принципів та підходу екзистенційно-ініційної психотерапії К. Дюркхайма. Шлях та час у ландшафтній аналітиці – дають людині досвід прикордонних, перехідних станів – ініціацій та трансформацій у відносно безпечній та спокійній формі [3; 4].

Інше поняття – тревелтерапія (traveltherapy) [7; 19]. Тревелтерапія чи психотерапевтичні подорожі, «засновані» Е. Кроу, стають дедалі популярнішими: це – простий спосіб, що дозволяє трансформувати накопичений досвід, здобути новий і перевести відносини на новий якісний рівень, зміцнюючи ідентичність людини та її стосунки. Кроу вважає, що завдяки подорожам психологічне сприйняття часу прискорюється і це прискорює перебіг психологічних процесів, переживань і уявлень, прискорює зміни і робить їх легшими: «за одну тижневу пригоду в екзотичному місці можна випробувати набагато більше, ніж за рік просиджування у себе вдома та в офісі перед комп'ютером по 40 годин на тиждень».

Г. Міллер сказав «Іноді переміщення - це не крапка в дорозі, а новий спосіб бачити речі». Дж. Стейнбек висловився ще більш ємно: «Не люди роблять подорожі, а подорожі роблять людей», це не просто подорож заради самої подорожі, багато в чому подорож є духовною практикою. Подорож завжди повинна відбуватися в поєднанні з психотерапією [7, с.16]. Оскільки зцілення та внутрішнє зростання відбулися, оскільки людина може повернутися додому, психологічно вже подолавши проблеми.

Основна ідея Е. Кроу полягає в супервізії подорожі, що діє як каталізатор зцілення за допомогою організації певних нових досвідів, упакованих в короткий проміжок часу [7, с.17]. Крім того, додаткова перевага тревелтерапії полягає в тому, щоб допомогти розширити можливості людей, пропонуючи їм почуття власної значущості, повноти життя та виконаного обов'язку. Поїздка – це життєстверджуюча подія, де людина може сказати «Так! Я зробив це. Я був успішним. Я досяг чогось» [7, с.17].

Приклади таборування в психологічному туризмі:

- Піший відпочинок в Альпах;
- Ретрити йоги в горах;
- Можливості для медитації в Альпах;
- Катання на лижах в Альпах в поєднанні з технікою майндфулнес;
- Ароматерапевтичні ретрити;
- Робота в командах під час відпочинку в Альпах.

2.2 Український досвід розвитку таборування.

В Україні наразі значного поширення набув «ретрит у Карпатах», зазвичай такий ретрит включає в себе практики йоги та медитацій і перебування «поруч з природою».

Ретрит (з англ. retreat – «усамітнення», «віддалення від суспільства») – це час, коли людина присвячує себе духовним практикам, найчастіше за містом. В Україні ретрити набирають популярності у мешканців мегаполісів, які зіткнулися з емоційним вигорянням від великих потоків інформаційного шуму.

Одним із прикладів українського досвіду таборування як психологічного туризму є ретрити в СПА-готелі «Респект Карпати» на курорті Східниця. Цей готель пропонує широкий спектр послуг, спрямованих на оздоровлення та гармонізацію психоемоційного стану людини.

Популярний ретрит в Карпатах для початківців, які найчастіше відбуваються у згаданому СПА-готелі, – це йога-тур. Учасники ретриту мають можливість займатися йогою, медитацією, прогулюватися на свіжому повітрі, купатися в басейні та відвідувати СПА-процедури.

Головна ідея проведення таких ретритів – це зцілення через природу. Тому, крім занять йогою та прогулянки на свіжому повітрі, на учасників чекають, велопогулянки, купання в басейні, класична сауна і «гастрономічна терапія».

Ретрит є ефективним способом покращити своє фізичне та психічне здоров'я. Він допомагає:

- Знизити рівень стресу та тривожності;
- Покращити емоційний стан;
- Зміцнити імунітет;
- Покращити фізичну форму;
- Позбавитись від шкідливих звичок;
- Навчитися керувати своїми думками та емоціями.

Ретрит – це не відпустка, а важка робота над собою. Це свого роду санаторій, але упорядковують у ньому не фізичне, а ментальне здоров'я.

Напрямки роботи, які пропонуються на ретритах у Карпатах:

- Хатха-йога та пранаяма – це комплекс фізичних вправ і дихальних технік, які допомагають зміцнити тіло, покращити дихання та розслабитися;
- Медитація та саморегуляція – це практики, які допомагають розвинути усвідомленість, знизити стрес і тривожність, а також покращити емоційний стан;
- Робота з емоціями та трансформація – це практики, які допомагають вивільнити емоційні блоки, розкрити свій потенціал і знайти гармонію;
- Духовна робота – це практики, які допомагають розвинути духовність, знайти своє призначення і досягти внутрішнього спокою;
- Коучингова робота.

Щодо проживання, то такі табори пропонують різні варіанти: кемпінги, юрти, юрти-хостели та бази відпочинку.

2.3 SWOT-аналіз проекту «Психологічні Карпати»

SWOT-аналіз можливості розробки реабілітаційного туру «Психологічні Карпати»

Тур «Психологічні Карпати» – це унікальна можливість об'єднати захоплюючі гірські пригоди із поглибленими психологічними сесіями, створюючи ідеальну платформу для вдосконалення фізичного та психічного благополуччя учасників при військовому стані. Цей аналіз допомагає ретельно оцінити сильні та слабкі сторони туру, виявити можливості для розвитку та ідентифікувати потенційні загрози, які можуть виникнути в процесі його реалізації враховуючи контекст та динаміку туристичного ринку. Перейдемо до ретельного розгляду кожної з компонентів аналізу з метою забезпечення якісного та збалансованого розвитку туру.

SWOT – аналіз

Сильні сторони	Слабкі сторони
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Унікальний контент. Унікальна комбінація гірських пригод і психологічних сесій створює особливий тур; ✓ Професійні інструктори. Наявність досвідчених інструкторів та психологів, що забезпечить якісний супровід учасників; ✓ Розташування. Чарівні пейзажі та гірські маршрути додають привабливості та ексклюзивності туру; ✓ Різноманітність активностей: піший туризм, психологічні сесії, інтерактивні ігри. Широкий спектр активностей задовольнить різні інтереси учасників. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Фізичний стан учасників. Деякі активності можуть бути важкими для тих, хто не має достатньої фізичної підготовки; ✗ Залежність від погодних умов. Надмірний дощ чи погана видимість можуть вплинути на проведення певних активностей; ✗ Конкуренція на Ринку. Існує кілька подібних турів. Конкуренція може бути високою, і тур має виділитися серед інших пропозицій.
Можливості	Загрози
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Розширення турпотoku. Привертання нових груп клієнтів. Розширення маркетингових зусиль для привертання різних цільових аудиторій; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Негативний вплив на природу. Можливість виникнення проблем з екологією; ➤ Непередбачувані події. Несприятливі погодні умови

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Розвиток внутрішнього туризму; ➤ Розвиток психологічного та еко-туризму; ➤ Партнерства з готелями та ресторанами. Співпраця з місцевими підприємствами. Встановлення партнерства з готелями та ресторанами для отримання знижок або додаткових послуг; ➤ Спеціалізовані групи. Співпраця з освітніми та корпоративними групами. Розробка спеціалізованих турів для навчальних або корпоративних заходів. 	<p>чи інші непередбачені обставини - можуть вплинути на безпеку та проведення заходів;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Зміни в туристичній політиці: Зміни в законодавстві чи політиці. Вплив на тур операторську діяльність та ліцензії; ➤ Економічна нестабільність; ➤ Військові дії.
---	---

Отже SWOT-аналіз вказує на потужні та слабкі сторони туру, можливості для розвитку, а також загрози, які можуть виникнути. Важливо постійно моніторити ці аспекти та адаптувати стратегії для досягнення успіху у розробці та проведенні туру «Психологічні Карпати».

2.4 Реабілітаційний тур «Психологічні Карпати»

Перед туром йде збір анкет у онлайн режимі на платформі Telegram.
(додаток 1)

День 1. Прибуття і заселення

1. Приїзд до готелю.

Після подорожі з місця Чернівці група прибуває до затишного готелю, «Карпати» розташованого серед карпатських гір в селі Мигово, де учасників чекають комфортний номер та вражаючий вид на гори.

2. Заселення.

Заселення у номери, час на розпаковку речей та підготовка до пригод, які чекають у цьому неймовірному місці.

3. Смачний обід.

Після короткого відпочинку група вирушає до ресторану готелю, де на учасниць чекає смачний обід з місцевими стравами. Тут можна скуштувати традиційні карпатські страви і насолодитися атмосферою гірського ресторану.

4. Вільний час.

Після обіду відпочинок у комфортних умовах готелю, використовуючи його інфраструктуру або розглядаючи гірські пейзажі з тераси, також можна скористатись різними іграми на території готелю.

5. Збори з групою.

Вечір розпочинається зі зборів з групою, де буде ще раз представлена програму туру. На цьому етапі також відбудуться перші інтеграційні ігри, які допоможуть краще пізнати один одного та зблизити групу:

Гра «Миттєві враження»

Кожна учасниця обирає предмет, який символізує її настрій або очікування від туру. Потім кожна пояснює свій вибір групі. Ця гра допоможе зрозуміти, які очікування і настрої перебувають у групі.

Гра «Пізнай свого сусіда»

Кожна учасниця отримує аркуш паперу з іменем і фактом про іншу учасницю групи (завчасно були описані в анкеті), які вони повинні вгадати, спілкуючись з іншими. Це допомагає розбудовувати комунікацію та дізнаватися більше про інших.

6. Психологічна гра на зближення за вечерєю.

Вечеря проходить в атмосфері теплої і затишної ресторану готелю. Тут на учасників чекає психологічна гра на зближення, яка допоможе створити ще сильніше зв'язок між учасницями групи прямо під час їжі. Гра дозволяє кожній учасниці відчувати психологічну близькість, поділитися своїми емоціями та думками через неформальні, творчі завдання, та також дозволяє кожній дівчині поділитися своїми історіями і асоціаціями.

Гра «Імпровізована Смакота»

- Смакування та Асоціації:

Кожна учасниця вибирає харчовий продукт або страву зі столу.

Потім вона починає розповідати асоціації, які виникають у неї від цього продукту: коли вона вперше його смакувала, як воно пов'язане з її спогадами тощо.

- Гастрономічні Спогади:

Кожна учасниця ділиться своєю найяскравішою або найсмійнішою історією, пов'язаною із їжею.

Це може бути смішна ситуація під час вечері, особливий рецепт, або щось, що вона вперше спробувала та запам'ятала.

- Смакова Експертиза:

Учасниці можуть створити свої власні «гастрономічні оцінки» того, що вони спробували, обмінюючись думками та емоціями.

під час спільного прийому їжі. Вона створює атмосферу співпраці та дозволяє кожній учасниці.

Мета цього дня – створити атмосферу веселоців, сміху та незабутніх моментів – таким чином учасників можна підготувати до нових вражень та відкриттів у цьому унікальному куточку природи.

День 2. Похід у Гори

1. Сніданок та збори.

Розпочнемо цей прекрасний день із сніданку у ресторані готелю, де учасниці зможуть смакувати свіжі страви та насолоджуватися гарячими напоями. Після сніданку всі збираються на ганку готелю, для короткого оголошення правил для пригодницького походу в гори (додаток 2)

2. Початок походу.

Після зборів буде виділено додатковий час на збирання, а після вирушимо до початкової точки нашого маршруту в підніжжя першої гори. По дорозі можна взяти чай/каву/воду.

3. Підйом на Першу гору.

Підйом буде важливим етапом пригоди. Піднімаючись, група зможе насолодитися чарівними видами Карпат та зробити зупинки для фотографій і відпочинку.

4. Перехід через гірський хребет та обід у Гуцульському кафе.

Після першої частини маршруту всі пройдуть через невеликий гірський хребет та піднявшись на другу вершину дійдуть до гірського кафе, де буде чекати заслужений обід зі справжніми Гуцульськими смаками. Тут учасниці зможуть по-справжньому насолоджуватися місцевими стравами та відпочивати перед наступною частиною пригоди.

Після обіду всі вирушать до спускової тропи, що принесе всім нові враження та види. Тут ми продовжимо наше пригодницьке відкриття Карпат.

6. Загартовування у гірській річці.

Під час спуску до підніжжя гори, учасниці дістануться до невеличкої річки. Тут потрібно зняти взуття, щоб перейти справжню гірську річку (тільки за можливості здоров'я) Це можливість для загартування та відчуття енергії природи.

7. Повернення до готелю.

Так і завершиться пригода в горах та всі повернуться до готелю, де вже чекатиме чан для відновлення сил. Бонус: сушки з чаєм (Карпатська традиція).

8. Вечеря та Відпочинок.

Закінчиться цей активний день за приємною вечерею, де учасниці зможуть насолоджуватися смачною їжею та поділитися враженнями від пригод. Після вечері групі буде надано можливість відпочити та насолодитися затишком готелю.

День 3. Внутрішній розвиток та відпочинок

1. Сніданок.

Розпочнемо день з сніданку, де всі зможуть насолодитися різноманітними стравами та поділитися своїми враженнями від попередніх днів.

2. Вільний час на відпочинок.

Даємо собі час для особистого відпочинку. Учасниці зможуть скористатися спа-зоною готелю, прогулятися чарівними місцевостями або просто насолоджуватися тишею та спокоєм Карпат.

3. Групова психологічна сесія.

Після часу для себе група проведе групову психологічну сесію, де будуть обговорювати психологічний стан у період війни. Психолог допоможе всім знайти способи релаксації, адаптації та підтримки одна одній.

4. Індивідуальні сесії.

Кожній учасниці буде запропоновано індивідуальну зустріч з психологом тривалістю 15-20 хвилин. Це буде завершальний етап після групової сесії, де кожна матимете можливість висловити свої почуття та виплеснути свої негативні емоції.

5. Обід.

Після психологічної сесії учасниць чекає обід у ресторані готелю, де всі зможуть насолодитися здоровою та поживною їжею.

6. Відпочинок у спа-зоні.

Продовжимо день відпочинком у спа-зоні готелю, де жінки зможуть використовувати різноманітні процедури для розслаблення та оздоровлення: арома-кімната, басейн, лазня, гідромасаж та інше.

7. Вечеря.

Завершимо день вечерею у ресторані готелю, насолоджуючись приємною атмосферою.

Цей день призначений для того, щоби зосередитися на своєму внутрішньому стані, забезпечити психологічну підтримку та взаємну підтримку в групі, а також насолодитися відпочинком та красою навколишнього середовища.

День 4. Самопізнання та відпочинок

1. Сніданок.

Розпочнемо день із сніданку, де всі зможуть вибрати страви на свій смак та поділитися планами на вільний день.

2. Вільний день.

День буде цілком вільним для групи. Кожна зможе обрати, як провести цей час: прогулянки, читання, релаксаційні вправи чи інші заняття, які принесуть радість і відпочинок.

3. Можливість записатись на Масаж.

Якщо учасниці бажають ще більше розслабитися, вони будуть мати можливість перед початком туру записатись на масаж. Для уточнення часу потрібно звернутись до адміністратора готелю.

4. Індивідуальні психологічні сесії.

У вільний час, якщо кожна дівчина відчуває необхідність, вона може підійти до психолога для індивідуальної консультації. Це може стати можливістю висловити особисті питання чи отримати пораду щодо внутрішнього стану.

5. Групова психологічна сесія.

У ввечері учасниць очікуватиме ще одна групова психологічна сесія біля багаття на території готелю. Це буде час для спільного обговорення вражень від вільного дня та поділу нових відкриттів.

6. Вечеря та відпочинок.

Завершать день вечерею у ресторані готелю, насолоджуючись смачною їжею. Після вечері у всіх буде вільний час для власного часу проведення.

Цей день присвячений особистим потребам. Відпочити, розслабитись та використати можливості для особистого розвитку та самопізнання.

День 5. Пригоди та відкриття

1. Сніданок.

Розпочнуть ранок зі смачного сніданку у готелі, щоб зарядитися енергією на цілий день пригод.

2. Екстремальні квадрацикли.

Після сніданку група спуститься до центру села, де чекатимуть квадрацикли. Тренери проведуть невеличкий майстер-клас де покажуть кожній, як правильно користуватися цим транспортом, після поділим на групи по 3 людини, а потім учасниці вирушать на вершину гір.

3. Психологічна сесія на вершині.

На вершині гори психологиня проведе групову сесію. Яка сприятиме відкриттю всіх почуттів та емоцій, під впливом природного середовища.

4. Інтерактивні ігри з психології.

Використовуючи інтерактивні ігри з психології, учасниці розширюватимуть знання про себе та своїх спів мандрівників, стимулюючи комунікацію та взаємодію в групі.

Гра «Спільні Статті»

Мета Гри:

Сприяти відкриттю та вираженню справжніх емоцій кожного учасника гри через спільне творення «статей» на різні теми.

Ця гра не вимагає додаткових матеріалів та стимулює спільне творення та вираження емоцій через короткі висловлення на спільну тему.

Правила Гри.

- Обирання Теми:

Група обирає загальну тему, наприклад, «Щасливі Моменти», «Надія», «Мої Мрії» або будь-яку іншу тему, яка стосується емоцій та внутрішнього світу.

- Створення «Статті»:

Кожен учасник має можливість додати одне-два речення або фрази до «статті» на обрану тему. Ці фрази можуть бути емоційними висловленнями, міркуваннями чи переживаннями.

- Обговорення та доповнення:

Після додавання своїх висловлень, учасники можуть обговорити та доповнити ідеї один одного. Група має можливість спільно створити «статтю», де кожен внесе свій внесок.

- Читання Висловлень:

Після завершення гри, група читає створену «статтю» вголос. Кожен учасник може висловити свої враження від виразів інших учасників та розповісти, чому вибрав саме таке висловлення.

- Висновки та рефлексія:

Гра завершується короткою рефлексією, де учасники можуть поділитися враженнями від участі в грі та емоціями, які вони виразили.

5. Повернення до села.

По завершенні пригоди квадрациклами група повернеться до центру села, насолоджуючись краєвидами Карпат під час спуску.

6. Обід та відпочинок у басейні.

Після повернення у центр села всі матимуть змогу пообідати у кафе, а потім повернутись до готельного комплексу де учасниці зможуть відвідати відкритий басейн з баром, там же зможуть відпочити та продовжити насолоджуватися днем з неймовірним пейзажем на гори.

7. Вільний час.

Всім буде наданий вільний час, щоб насолодитися відпочинком та індивідуальними бесідами.

Цей день призначений для емоційних вражень, спільного вивчення власного внутрішнього світу та зближення учасниць групи під час пригоди в Карпатах.

День 6. Повернення до Чернівців та вечірня гра

1. Виїзд з Карпат.

Після сніданку група розпочне повернення до Чернівців. Під час подорожі дівчата зможуть насолоджуватися останніми краєвидами Карпат і обмінюватися враженнями від туру.

2. Заселення в новий готель.

По прибутті до Чернівців ми заселимось в інший готель «Sweet Home», де всім буде надано комфортні умови для відпочинку.

3. Обід.

Після заселення учасники відправляються на обід у місцевий ресторан, де усіх чекає смачна кухня та приємна атмосфера.

4. Прогулянка містом.

Після обіду групу влаштовується невеличка прогулянку містом. Учасниці матимуть можливість дослідити красу Чернівців та насолодитися

архітектурними пам'ятками. Також група зможемо відвідати невелику екскурсію по неймовірному «Чернівецькому Національному Університету» - одному із найстаріших класичних університетів в Україні. Також дівчата побачать театральну площу та відвідають «Аптеку-музей».

5. Вечірня психологічна гра.

На вечер буде проводитися психологічна гра, спрямована на вивчення внутрішніх почуттів та поглиблення взаєморозуміння в групі.

Гра: «Розкриття почуттів».

Мета гри: сприяє відкритості, взаєморозумінню та підтримці в групі.

- Учасниці сідають в коло. Кожній дівчині видається анонімна картка із психологічним питанням чи завданням.

- Кожна учасниця відповідає на своє питання або виконує завдання та ділиться своїм внутрішнім станом.

- Після відповіді інші члени групи можуть доповнити свої думки, або поділитися власними досвідами.

6. Вільний час після гри.

Після гри всім буде надано вільний час для власного відпочинку та взаємодії з іншими учасницями групи.

Цей день завершить тур з багатьма новими враженнями, друзями та навичками для особистого розвитку.

День 7. Заключний день туру

1. Сніданок.

Розпочнемо день із спільного сніданку, де учасниці зможуть обговорити свої враження від останнього дня туру та поділитися своїми думками.

2. Остання психологічна сесія.

Проведемо заключну та найдовшу психологічну сесію. Це буде час для підсумків, висловлення особистих вражень та обговорення того, як цей тур вплинув на кожну учасницю.

3. Виселення з готелю:

Після психологічної сесії група виселиться з готелю. Не забуваючи взяти всі свої речі та приємні спогади з туру.

4. Завершення туру.

Завершимо наш тур коротким обговоренням підсумків та подякою кожній учасниці за активну участь та внесок у групу.

5. Розривання Зв'язку з Групою:

Після закінчення туру у всіх буде можливість розірвати зв'язок з групою, але також можливість обмінятися контактами для подальшого спілкування та підтримки.

Цей тур був спроектований для того, щоб учасниці не лише відвідали красиві місця та відпочили, а й отримали психологічну підтримку, зрозуміли себе краще та збагатили свій внутрішній світ.

Висновки до РОЗДІЛУ 2.

Таборування може розглядатися як цікавий вид психологічного туризму, орієнтованого на сприяння психосоціальному розвитку. Це дослідження містить аналіз впливу табору на самовизначення та соціальну адаптацію, вивчення психологічних переваг групової взаємодії в середовищі табору та вплив на розвиток різних аспектів особистісного зростання учасників. Такі дослідження можуть сприяти розумінню того, як таборування впливає на психічне благополуччя та формує особистісні якості.

Табір дозволяє отримати максимальний освітньо-оздоровчий ефект без значних фізичних та емоційних навантажень, характерних для

багатоденного туристичного походу. Табір – школа туристичної культури. Освоюючи елементи орієнтування, навички туристичного побуту, життя у колективі, краєзнавчу діяльність тощо, людина отримує базові знання, єдині для всіх видів туризму. Туристичні табори – ефективна форма навчання будь-якому виду туризму.

Саме тому було створено проєкт «Психологічні Карпати» як унікальну можливість об'єднати захоплюючі гірські пригоди із поглибленими психологічними сесіями, створюючи ідеальну платформу для вдосконалення фізичного та психічного благополуччя учасників. SWOT-аналіз допоміг ретельно оцінити сильні та слабкі сторони туру, виявити можливості для розвитку даного продукту та ідентифікувати потенційні загрози, які можуть виникнути в процесі його реалізації. Пропонований у кваліфікаційній роботі тур пройшов перевірку на практиці. Група молодих жінок змогла наповнитись новими знаннями, враженнями та досвідом: загартувати себе, пройшовши через гірську річку, наповнитись впевненістю під час психологічних розмов та ігор, учасниці стали спокійніше та відкритіше, змогли побачити неперевершені Карпатські пейзажі, а також змогли пропрацювати свої емоції.

ВИСНОВКИ

Психологічний туризм – це напрямок туризму, який спрямований на оздоровлення та гармонізацію психоемоційного стану людини за допомогою різних методів та технік.

Історія становлення психологічного туризму бере свій початок у Стародавньому світі. У той час люди вже використовували природні ресурси для лікування фізичних та психічних захворювань. У середньовіччі психологічний туризм був пов'язаний з релігійними практиками. Люди їздили в паломництва до святих місць, щоб очистити душу та знайти душевний спокій. У 19 столітті з розвитком науки та медицини психологічний туризм став більш науковим. У цей час були розроблені різні методи та техніки, які використовувалися для оздоровлення та гармонізації психоемоційного стану людини. У 20 столітті психологічний туризм став набирати популярності. Це було пов'язано з декількома факторами, зокрема зі зростанням рівня стресу та тривожності в сучасному суспільстві; розвитком науки та медицини; поширенням інформації про різні методи та техніки оздоровлення.

Психологічний туризм можна класифікувати за різними ознаками, наприклад:

За цілями – реабілітаційний, профілактичний, розвиваючий.

За методами та техніками – релаксаційний, психотерапевтичний, духовний.

За місцем проведення – оздоровчий, спортивний, культурний.

Психологічний туризм може бути ефективним засобом психологічної та фізичної реабілітації. Він допомагає: знизити рівень стресу та тривожності; покращити емоційний стан; розвивати усвідомленість; зміцнити імунітет; покращити фізичне здоров'я.

В Україні психологічний туризм також набирає популярності. У нашій країні проводяться різні заходи, спрямовані на оздоровлення та гармонізацію психоемоційного стану людини, зокрема: ретрит-тури; оздоровчі табори; спортивні табори.

Отже, психологічний туризм є ефективним способом оздоровлення та гармонізації психоемоційного стану людини. Він може бути корисним для людей різного віку та інтересів. Але успіх психологічного туризму залежить від таких факторів:

Кваліфіковані фахівці – психологи, психотерапевти, тренери, які мають досвід роботи з людьми та можуть надати ефективну допомогу.

Якість послуг – програми психологічного туризму повинні бути розроблені з урахуванням індивідуальних потреб учасників.

Природне середовище – проведення психологічного туризму в мальовничих місцях з чистим повітрям і водою сприяє розслабленню та відновленню сил.

Також психологічний туризм - це особливий, інноваційний вид туризму, що доповнює звичний турпродукт професійним психологічним супроводом і дозволяє забезпечити як фізичне відновлення організму людини, так і відновлення та/або розвиток психологічних ресурсів.

Доцільно з метою упорядкування пропозиції психологічних турів та цивілізованого розвитку цього напрямку туристичної діяльності доповнити ст. 4 Закону України «Про туризм» таким видом туризму, як психологічний, а також внести необхідні доповнення до статистичної звітності туристичних, психологічних та інших підприємств та організацій, які реалізують психологічні тури.

Психологічні тури можуть бути досить різноманітними і пропонуватися як підприємствам, так і фізичним особам практично різного віку; за характером та організацією проведення можуть бути активними, стаціонарними та транспортно-екскурсійними, при їх організації можливе

включення психолога(-ів) до штату туроператора або договір на взаємодія туроператора чи турагента з психологічною організацією чи психологом-фізичною особою, або самостійне формування туру психологом та/ чи організацією, що надає психологічні послуги.

Актуальним завданням є підготовка кваліфікованих кадрів, які мають як психологічними, і професійними знаннями та досвідом у сфері туризму, навіщо доцільно запровадити психологічний туризм у перелік спеціальностей, якими може проводитися підготовка бакалаврів і магістрів у вищих навчальних закладах. У майбутньому психологічний туризм має потенціал для подальшого розвитку та поширення.

Запропонований тур «Психологічні Карпати» спрямовано в першу чергу на психологічне, а потім на фізичне здоров'я жінок 23-30 років (вибір цільової аудиторії зумовлено спільними рисами загального особистого та професійного розвитку, подібним потребам та досвіду життя).

Даний проєкт розраховано на 7 днів, а створений він з метою надання учасницям унікального досвіду, що поєднує в собі захоплюючі гірські пригоди та психологічні сесії. З прагненням сприяти особистому зростанню, самопізнанню та зміцненню внутрішньої гармонії учасниць завдяки унікальному підходу до туристичного відпочинку, навіть під час військового положення.

Даний тур він виходить за межі звичайного відпочинку, враховуючи сучасні ситуації та відсутність психологічного благополуччя. Актуальність полягає саме в можливості активного відпочинку в горах з глибоким розумінням власного внутрішнього стану, психологічного самопізнання, змоги об'єднатись з групою учасниць та сприяти взаємній підтримці та розвитку.

Очікуванням від туру є особистий розвиток, щоб допомогти учасницям в досягненні нових рівнів розуміння себе та своїх емоцій. Створення сприятливого середовища для формування та розвитку

спільноти учасниць та забезпеченням незабутніх гірських пригод та поглиблених емоційних вражень.

Перевірка туру на практиці показує його ефективність та відкриває нові можливості для розвитку психологічного туризму в Україні (особливо – в умовах російсько-української війни).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєв І. Ю., Устименко Л. М. Територіальні відмінності розвитку екскурсійного туризму в Україні. Історія туризму. Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2005. 320 с.
2. Білецький Л., Котик С. Сучасні вектори розвитку туризму: тенденції та перспективи країн Європейського регіону. міжнародна монографія. Тернопіль: Вид. центр ТНПУ, 2020. С. 38-74.
3. Гребінь В. В., Хільчевський В. К. Водні об'єкти України та рекреаційне оцінювання якості води. 2022. 240 с.
4. Гритчук Г. «PSY-туризм» як комплекс психології та туризму. Логос. Мистецтво наукової думки, № 4, 2019. С. 12-15.
5. Заїка О. І., Вербовський Є. Р. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. Редакційна колегія, 2019. 356 с.
6. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник. К., 2011. 334 с.
7. Кузик С. П. Географія туризму. навчальний посібник. Львів, 2011 рік. 271 с.
8. Ступанова О. А. Розуміння туризму в психології культури. Культура і сучасність, № 1, 2018. С. 3-8.
9. Устименко Л. М., Афанасьєв І. Ю. Історія туризму: Навч. посіб. 4-те вид., переробл. та допов. Київ, Алерта, 2023. 378 с.
10. Чабан М. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. Сучасні тенденції розвитку туризму. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2015. С. 131–133.
11. Чернега О. Б. Довідник з міжнародного туризму. 2016. 116 с.
12. Чучко, В. О. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни. Світові

досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства. 2020. 428 с.

13. Фадєєва Я. В. Туристичний квест як форма реабілітації при ПТСР // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Умань, Візаві, 2023, С.272 - 273

14. Andreu M. G. N. L., Font-Barnet A., Roca M. E. Wellness tourism—New challenges and opportunities for tourism in Salou. *Sustainability*, № 13(15), 2021. 8246 p.

15. Bowers H., Cheer J. M. Yoga tourism: Commodification and western embracement of eastern spiritual practice. *Tourism Management Perspectives*, № 24, 2017. P. 208-216.

16. Cohen M. M., Elliott F., Oates L., Schembri A., Mantri N. Do wellness tourists get well? An observational study of multiple dimensions of health and well-being after a week-long retreat. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, №23(2), 2017. P. 140-148.

17. Dillette A. K., Douglas A. C., Andrzejewski C. Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences. *Current Issues in Tourism*, № 24(6), 2021. P. 794-810.

18. Dillette, A. K., Douglas, A. C., & Andrzejewski, C. Yoga tourism— a catalyst for transformation?. *Annals of Leisure Research*, № 22(1), 2019. P. 22-41.

19. Gill C., Packer J., Ballantyne R. Spiritual retreats as a restorative destination: Design factors facilitating restorative outcomes. *Annals of Tourism Research*, № 79, 2019. 102 p.

20. Majeed S., Gon Kim W. Emerging trends in wellness tourism: a scoping review. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, № 6(2), 2023. P. 853-873.

21. Norman A., Pokorny J. J. Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. *Tourism Management Perspectives*, № 24, 2017. P. 201-207.
22. Smith M. K., Diekmann A. Tourism and wellbeing. *Annals of tourism research*, № 66, 2017. P. 1-13.
23. Telej E., Gamble J. R. Yoga wellness tourism: a study of marketing strategies in India. *Journal of Consumer Marketing*, № 36(6), 2019. P. 794-805.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета для учасниць туру «Психологічні Карпати»

(Пункти помічені * обов'язкові до заповнення)

Ім'я та Прізвище*:

Вік*:

Контактна інформація (Телефон або Email)*:

Чи маєте ви медичні обмеження або алергії, про які ми повинні знати?*

Очікування та мотивація.

Що вас спонукало взяти участь у цьому турі в Карпатах?

Які очікування ви маєте від психологічної частини туру?

Чи є щось, що ви хотіли б особливо вивчити або відкрити для себе під час цього туру?

Інтереси та вподобання.

Чи є в у вас досвід подібних подорожей або туристичних заходів?

Що вам подобається робити у вільний час?

Які види активності вас цікавлять (піший туризм, екстремальні види спорту, психологічні ігри тощо)?

Інше.

Чи є у вас особливі дієтичні або харчові вимоги?*

Чи вам важливо мати особистий вільний час під час туру?

Якщо ви маєте ще які-небудь побажання або зауваження, будь ласка, вкажіть їх тут.

Ця анкета допоможе нам краще підготуватися до вашого участі у турі та забезпечити вам найкращий досвід в Карпатах. Дякуємо за заповнення!

Додаток 2. Правила для прогулянки у гори.

Одяг для прогулянки по горах повинен бути комфортним, функціональним і відповідати нашим погодним умовам. Ось декілька порад щодо того, як краще одягтися для гірської прогулянки:

Верхній Одяг. Кофта чи поло з довгим рукавом, також можна вітрозахисну куртку, вони захистять від вітру та від сонця.

Футболка або блуза. Найкраще дихаючий матеріал, який сприяє виведенню вологи та підтримує вентиляцію тіла.

Нижній Одяг. Довгі штани або лосини. Щоб забезпечити себе від укусу комах та сонця.

Взуття. Найкраще закрите, підійдуть кросівки.

Інше. Сонцезахисні окуляри, крем для обличчя та губ, рюкзак (при потребі), капелюх або кепка, захист від сонця.

Далі перевірте своє снаряження та переконайтеся, що воно в найкращому стані.

Маршрут. Дотримуйтеся визначеного маршруту. Зміна маршруту може призвести до втрати та небезпеки.

Зберігання сміття. Заберіть з собою всі відходи. Не залишайте сміття на шляху чи на вершині. Використовуйте спеціальні контейнери для вивезення відходів.

Безпека. Дотримуйтеся правил безпеки. Не ризикуйте важливими аспектами безпеки через бажання зробити красиві фотографії.

Непорушені Території. Уникайте входження на території, які визначені як природно чутливі чи області, де рух заборонений.

Повага до природи. Не наносіть шкоду рослинам, тваринам чи екосистемі. Також не вирубуйте або не видаляйте природні ресурси.

Тихий Режим. Зберігайте тихий режим у гірських областях. Уникайте гучних розмов та звукових ефектів, що можуть завдати шкоди природі та тваринам.

Ці правила призначені для того, щоб забезпечити безпеку, захист природи та збереження чистоти в гірських регіонах. Ваша участь у їх дотриманні допоможе зробити тур приємним та безпечним для всіх.