

УДК 613-057.87

ГАЛИНА ГУМЕНЮК, кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
кафедра туризмознавства і краєзнавства, ДВНЗ

"Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаніка", Україна

ORCID iD 0000-0003-2859-8369

humenyukgalina@gmail.com

ІННА ТКАЧІВСЬКА, кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
кафедра теорії та методики фізичної культури, ДВНЗ

"Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаніка", Україна

ORCID iD 0000-0002-8995-2483

inna.tkachivska@gmail.com

ІРИНА ЦАП, старша викладачка, кафедра спортивно-педагогічних  
дисциплін, ДВНЗ "Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаніка", Україна

ORCID iD 0000-0002-9698-0255

iryna.tsap@pnu.edu.ua

## ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ АТО

HALYNA HUMENYUK, *phD in Education, Associate Professor of the  
Department of Tourism and Local Lore, Vasyl Stefanyk  
Precarpathian National University, Ukraine*

INNA TKACHIVSKA, *phD in Education, Associate Professor of the  
Department of Theory and Methods of Physical Culture,  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine*

IRINA TSAP, *Senior Lecturer, Department of Sports and Pedagogical  
Disciplines, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine*

## TOURISM AS A MEANS OF CORRECTION OF THE PSYCHO- EMOTIONAL STATE OF ATO PARTICIPANTS

У статті досліджено психоемоційний стан учасників АТО. Виявлено, що лише третина респондентів вдало адаптувалася до міжособистісних стосунків. Однак є й такі, які відчувають зниження працездатності, що сприяє розвитку незадоволеності та необхідності у психологічній консультації. У ході дослідження в опитаних спостерігаються ознаки психоемоційної нестійкості, що заважає трудовій діяльності і впливає на поведінку у напруженій або стресовій ситуації. Учасники АТО, демонструючи неправильну самооцінку, важко встановлюють соціальні контакти і проявляють хворобливе ставлення до критики. Такі респонденти постійно відчувають

напруженість у спілкуванні з іншими людьми, вони не готові йти на контакт, їм складно адаптуватися у соціумі. Аналіз морально-етичних норм засвідчив, що демобілізовані не готові їх дотримуватися, і в пріоритеті для них важливішими є свої інтереси, аніж групові.

Ефективною допомогою для бійців АТО сьогодні вважається проведення психологічних туристичних подорожей, які поєднують комфортний відпочинок, захоплюючий туризм, найрізноманітніші і дієві методи навчання ("open-eir" формати терапії – у повному контакті людини з природою і культурою (подорожі по "світових місцях сили" і в центри світових духовних традицій). Прикладами специфічних психологічних напрямів, що активно використовуються в туризмі, є ландшафтна терапія,

фототерапія, евідмотерапія (терапія щастям), анімалотерапія.

**Ключові слова:** психологічний туризм, PSY-туризм, езо-туризм, "місце сили", психоемоційний стан, учасники АТО.

**Summary.** The psycho-emotional state of anti-terrorist operation participants is investigated in the article. It was found that only a third of the respondents successfully adapted in terms of interpersonal relationships. However, there are those who experience a decrease in working capacity, which contributes to the development of dissatisfaction and the need for psychological counseling. During the study, respondents showed signs of psycho-emotional instability, which interferes with work and affects behavior in a tense or stressful situation.

Participants of the anti-terrorist operation, demonstrating incorrect self-esteem, find it difficult to establish social contacts and show a painful attitude to criticism. Such respondents constantly feel tension in communication with other people, they are not ready to make contact, it is difficult for them to adapt in society. The analysis of moral and ethical norms showed that the demobilized are not ready to adhere to them and their interests are more important for them than group interests.

An effective help for anti-terrorist operation fighters today is to conduct psychological tourist trips, which combine comfortable rest, exciting tourism, various and effective teaching methods ("open-air" formats of therapy – in full human contact with nature and culture (travel on Examples of specific psychological areas that are actively used in tourism are landscape therapy, phototherapy, eudemotherapy (happiness therapy), and animal therapy.

**Key words:** psychological tourism, PSY-tourism, eso-tourism, "place of strength", psycho-emotional state, anti-terrorist operation participants.

**Мета:** дослідити психоемоційний стан учасників АТО та теоретично обґрунтувати використання різновидів психологічних туристичних подорожей для відновленні психоемоційного стану військових.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Сучасна нестабільна військова ситуація на сході України кардинально змінила життя суспільства за останні шість років. Війна внесла свої корективи. І якщо економіка досить сильно постраждала від окупації Донбасу, то сфера туризму вийшла на зовсім інший, незвичний для України рівень.

Психологічний напрям у туризмі досить поширений у багатьох країнах світу і часто трактується як тревел-терапія чи езо-туризм. В Україні психологічний туризм є порівняно новим напрямом. Найбільший його розвиток розпочався з 2014 року, тобто від початку проведення бойових дій у східних областях України. Саме в цей період постала го-

стра необхідність у відновленні не лише фізичного, але і психологічного стану учасників АТО.

#### **Аналіз досліджень і публікацій.**

Проблему психологічного напрямку туризму в Україні почали вивчати зовсім недавно. Серед українських дослідників можна назвати таких, як Н. Гуцуляк та М. Чабан. Більш ґрунтовно дане питання вивчали іноземні науковці: В. Алієва, Л. Буряк, М. Вілліаміра, Р. Вірді, М. Дьяченко, Т. Дугельна, К. Дункер, О. Ланберг, І. Малкіна-Пих, І. Манілова, М. Палталкова, Є. Столярчук, А. Тріані.

Методи визначення психологічного стану та відновлення учасників АТО змістовно обґрунтували О. Буковська, Г. Циганенко та С. Яковенко. Проте варто вдосконалювати методичні прийоми використання психологічного напрямку в туризмі.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Події в зоні антитерористичної операції мають вагомий вплив на психіку учасників бойових дій, що може виявлятися як зовнішньо, так і внутрішньо. Позаяк наслідки війни впливають не лише на психофізичне здоров'я бійців, але й на їх психологічну врівноваженість і стабільність.

За статистикою, у першому бою всі бійці отримують психологічну травму, відтак психологічні переживання проходять за кілька годин або діб. Як наслідок, 10–20% від загальної кількості учасників бойових дій мають психічні захворювання. Якщо війна локальна (а АТО є саме локальною війною), то варто додати ще 10%.

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

О. Буковська стверджує, що 58% військових, які повернулися з АТО, мають психічні розлади: кошмарні сновидіння, відчуття несправедливості і провини за те, що інші загинули. За її спостереженнями, у бійців з'явилися неадекватні реакції під час появи гучних звуків або тихої ходи, нервозність, відчай і наявність флеш-

беків – повернення до минулих емоцій (Гуцуляк, 2018). Г. Циганенко наголошує, що такі переживання є дуже реалістичними, оскільки у бійців може складатися враження, що вони знову перебувають на війні (Чабан, 2015).

Для виявлення психоемоційного стану учасників бойових дій проведено опитування серед демобілізованих військовослужбовців м. Івано-Франківська, у якому взяло участь 45 респондентів. Рівень задоволеності собою та психічним станом учасників АТО визначали за допомогою методики "ОСАДА" С. І. Яковенка (Яковенко, 2000). Отримані результати відображені в таблиці.

Аналіз отриманих даних вказує на те, що в демобілізованих учасників АТО адаптація до звичайного життя відбувається успішно. Лише третина респондентів взагалі не звертають увагу на свій психоемоційний стан, половина учасників експерименту (52%) повністю задоволені собою і своїм психічним станом, вони відновлюються і розвиваються.

Однак, як бачимо з таблиці, лише третина опитаних вдало адаптувалися до міжособистісних стосунків, мають хороші і дружні взаємини, позаяк це надзвичайно впливає на розвиток товариських взаємостосунків. Варто взяти до уваги, що половина демобілізованих узагалі байдуже підходить до оточуючих і до того, як вони ставляться до них самих. Також 4,0% військовослужбовців відчувають зниження працездатності, що сприяє розвитку незадоволеності та необхідності у психологічній консультації. 52% опитаних продемонстрували свою байдужість до проблем і лише 36% повністю задоволені і вважають себе успішними.

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

Адаптація демобілізованих учасників АТО (у %)

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

сперименту.

Цікавим є той факт, що більшість військових, які успішно пройшли адаптацію, – це люди віком до 30 років. Це більшою мірою залежить від того, що військовослужбовці повернулися до мирного життя, зорієнтувалися у професійному середовищі та встановили правильні міжособистісні контакти.

Оцінка соціально-психологічних характеристик демобілізованих військових здійснювалася за допомогою методики "АДАПТИВНІСТЬ-200", спрямованої також на визначення поведінкової регуляції, суїцидальних ризиків, комунікативного потенціалу та психоемоційної нормативності (Гуцуляк, 2018).

Насамперед важливим стало визначення щирості і правдивості відповідей учасників АТО, що підтверджує достовірність отриманих результатів. У ході дослідження визначено, що 12% надавали інформацію, яка була психологічно правильною, але не правдивою. Виявлено, що 40% учасників АТО мають високий рівень поведінкової регуляції, а 16% – достатньо високий рівень. Це означає, що ці особи повернулися до нормальної життєдіяльності і не потребують допомоги галузевих спеціалістів; 8,0% опитаних мають достатній рівень, а у 8,0% наявне погіршення діяльності за наявності стресових ситуацій.

Варто звернути увагу на те, що у 16% респондентів спостерігаються ознаки психоемоційної нестійкості, що заважає трудовій діяльності і впливає на поведінку людей у напруженій або стресовій ситуації. Аналізуючи комунікативний потенціал, бачимо, що 52% можуть швидко адаптуватися у соціумі. Вони є не конфліктними і легко йдуть на контакт з іншими; вони стійкі до напружених ситуацій і поведуть себе толерантно. Однак 12% опитаних неадекватно реагують на критику і неправильно будують міжособистісні зв'язки; 4,0% військових, маючи неправильну самооцінку, важко встановлюють соціальні контакти і проявляють хворобливе ставлення до критики. Ще 4,0% постійно відчують напруженість у спілкуванні з іншими людьми, вони не готові йти на контакт, їм складно адаптуватися у соціумі. Зазвичай, ці люди потребують професійної допомоги психолога, бо самостійно не можуть вирішити такі складнощі адаптації у середовищі.

Аналізуючи морально-етичні норми, бачимо що 8,0% демобілізованих не готові дотримуватися цих норм, і в пріоритеті для них важливішими є свої інтереси, аніж групові. Проте позитивним вважаємо те, що більша частина опитаних звертають увагу на групові інтереси та готові

дотримуватися морально-етичних норм поведінки в суспільстві.

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

Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групового заняття. Але важливішими є групові заняття, адже саме після перебування у зоні АТО у військових спостерігаються проблеми зі спілкуванням. Тому групова терапія має особливе значення. Важливо розуміти, що групові заняття стосуються не лише військових, але і їхніх сімей. Адже саме після повернення з АТО у військових з'являється

ся агресія до сім'ї, виникає проблема "випалювання душі". Залишається здатність тільки воювати, і втрачається людська мирна звичка спілкування з родиною.

Ефективною допомогою для бійців АТО вважаємо проведення психологічних туристичних подорожей, які поєднують комфортний відпочинок, туризм, найрізноманітніші і дієві методи навчання: від стародавніх практик і обрядів – до сучасних методів психотерапії. Основною метою даного виду відпочинку є набуття внутрішньої гармонії і психологічної цілісності, прийняття себе, наповнення життя свідомістю, гармонізація зі світом за допомогою спеціально організованої психологічної допомоги, тренінгів і занять.

У програму психологічного туризму часто входять: медитація – знижує рівень напруги і занепокоєння, сприяє розслабленню, допомагає справлятися зі стресами і бути в гармонії із собою; консультації – є можливість отримати консультацію психолога на важливі теми, але потрібно уточнити, скільки часу за програмою відведено на це. Саме занурення в нове середовище і в команду однодумців сприяє опрацюванню актуальних питань, пошуку відповідей. Місця сили: на час подорожі занурення в інший світ, іншу епоху. У програму подорожі зазвичай входить відвідування історичних місць, які є "місцями сили". У подорожі багато людей знаходять необхідний їм час і простір самостійності та відповідальності, подорож стає побудником і джерелом самореалізації, допомагає зрозуміти себе та іншого. Новий досвід збагачує людину, розширює її розуміння світу, дає можливість реалізувати і сформулювати фантазії і мрії (Манілов, 2015).

Психологічний туризм опирається на дослідження природного і культурного аспектів середовища ("open-air" формати терапії – у повному контакті людини з природою і культурою (подорожі по "світових місцях сили" і в центри світових духовних традицій).

Прикладами специфічних психо-

логічних напрямів, що активно використовуються в туризмі, є ландшафтна терапія, фототерапія, евідмотерапія (терапія щастям), анімалотерапія та багато інших.

До прикладу, терапія щастям полягає в поєднанні комфортного відпочинку, цікавого туризму з найрізноманітнішими та дієвими методами чародійства: від древніх традицій і обрядів – до сучасних методів психотерапії. Над щастям працює ціла команда, що складається з найбільш екологічних і духовних місць сили, енергетики і духовності як України, так і світових чудес; красивої та чистої живої природи; духовних, природних та історичних пам'яток і, звичайно ж, ряду спеціально розроблених практик, спрямованих на комплексне відновлення людини (обрядові, святкові постановочні, чарівні тури, тури "Перевтілення", спеціалізовані тематичні тури щастя на різноманітні теми).

Ландшафтна терапія перегукується з китайським мистецтвом Фен-Шуй у пошуку гармонії та розуміння себе і світу. У світових практиках використовується два близьких за змістом поняття: "outdoor-therapy" і "wilderness-therapy", які можна трактувати як терапію дикою природою або терапію природним середовищем (Чабан, 2015).

У багатьох людей мотивом подорожей стає бажання побути на самоті, щоб "краще пізнати себе" і подумати про свої проблеми. Похід чи життя в поході "вчить швидко, а бере недорого". Похід – це "концентроване життя" (Ланберг, 2017). Основними засобами впливу є створення терапевтичного середовища (правила, норми, розпорядок, система заохочень і покарань, традиції, ритуали, атмосфера безпеки, залучення досвіду інших учасників програми, динамічні групи, які повинні утилізувати проблемні ситуації); забезпечення умов для розвитку соціально-психологічних знань та вмінь, навичок вирішення проблем у реальних життєвих ситуаціях; інтенсивна культурно-духовна програма у вигляді відвідування музеїв, театрів, монастирів, заповідників, сходження в гори, споглядання краси приро-

ди – ліси, моря, печери тощо.

Ще однією формою такого виду туризму є психологічний езо-туризм – захоплюючий туристичний похід у "місця сили" поєднаний з психологічними тренінгами (гештальт, психоаналіз, юнганство, трансперсональний підхід) і традиційними практиками йогів та індіанських шаманів. У такому "поході" проводиться ряд тренінгів, спрямованих на підвищення усвідомленості та рівня "особистої сили", на придбання досвіду "особливих станів свідомості", а також робота з постановкою і досягненням цілей, кар'єрою. В останні роки такі тури активно використовуються у практиках психологічного туризму для бійців АТО. Походи організують у такі місця, як Наскельна фортеця Тустань неподалік села Урич Львівської області. Сюди приїжджають, щоб відчутися всю велич минулих часів, отримати душевну гармонію і спокій. Адже величезний вплив на психологічний стан самого середовища, де опиняється людина. Це не лише величні залишки стародавньої фортеці, але й агроландшафт бойківського села, надзвичайні краєвиди інших гір, цікаві пізнавальні музеї, а також безліч фестивалів і масових заходів, найпопулярнішим з яких є фестиваль української середньовічної культури "Ту Стань!".

Гора Тотоха в селі Медвин Київської області вважається енергетичним центром нашої країни. Екстрасенси виявили тут три енергетичні точки, що, з'єднуючись, формують трикутник. Саме в центрі цього трикутника людина відчуває себе захищеною від негативної енергетики.

У селі Буша Вінницької області є багато історичних пам'яток різних хронологічних періодів: від залишків наскельної фортеці – до старого козацького кладовища. Тут людина може по-справжньому у снах побачити своє минуле, майбутнє, зрозуміти своє призначення у житті.

Лиса гора неподалік Ржищева Київської області знаходиться на острові посеред Дніпра і має значний енергетичний потенціал. Це пояснюється, у першу чергу, тим, що її

називали "гора відьом". А ще однією особливістю є те, що вона розташована на тому ж меридіані, що і знамениті піраміди у Єгипті.

Цікавою є гора Богит у заповіднику "Медобори" Тернопільської області. Саме тут колись стояв Збруцький ідол. Зараз тут розміщений дольмен – вхід в інший світ, який утворений з величезних кам'яних брил, і часто порівнюється зі Стоунхенджом. Вважається, якщо піднятися на цю гору хоч раз, то життя зміниться на краще. Тому це місце активно відвідуване.

Кам'яна могила біля селища Мирний Запорізької області слугує місцем, де пізнається мудрість минулого, де можна попросити допомогу у своїх предків. Кам'яна могила складається з 62 печер, у яких було знайдено 160 кам'яних табличок з надписами, залишеними ще до нашої ери.

Карпати за своєю природою вважаються надзвичайно сильним "місцем сили". Похід у Карпати допомагає мінімізувати цей стрес або перетворити його на лікувальний засіб. Яскравим прикладом такого перетворення є так звана "терапія позитивним стресом".

Робота психологічних таборів і центрів, які допомагають у реабілітації бійців АТО, тісно пов'язана зі сферою туризму. Варто зазначити, що в даний час в Україні дуже мало створених психологічних турів для військовослужбовців. Тому варто приділяти увагу такому важливому виду туризму.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отож психологічний туризм як новий вид туристичних послуг, може використовуватись у реабілітації воїнів. Водно-

час зі значними його перспективами існує ряд недоліків, а саме: недостатнє наукове обґрунтування психологічного туризму, як виду туризму, неготовність фахівців до роботи в цій сфері. Виявлення емоційного стану військовослужбовців здійснено за допомогою методик ОСАДА та АДАПТИВНІСТЬ-200, що показало достовірність отриманих результатів.

Емоційний стан учасників АТО доцільно коректувати засобами психологічного туризму. Зокрема, ідеться про фототерапію, евдемотерапію, ландшафтну терапію, походи в гори. Разом з тим у розробці психологічних турів по Україні варто взяти до уваги значну кількість унікальних "місць сили" (Тустань, гора Тотоха та Богит, с. Буша), де можна не лише насолоджуватися природою, але віднайти душевну гармонію і спокій.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Гуцуляк, Н. М., Корнівська М. М., Матейчук Н. Г. (2018). Особливості соціально-психологічної реадaptaції демобілізованих учасників АТО. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(12), 17–26.

Ланберг, О. А. (2020). Психологічний туризм. Портал психол. услуг. 2017. Взято з <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman>.

Манилов, И. Ф. (2015). Психотерапевтическое путешествие в одиночку: семейная психология и семейная терапия, 1, 100–109.

Яковенко, С. І. (Ред.). (2000). Психологічна профілактика суїцидальної поведінки працівників ОВС. Київ: РВВ КІВС, 119 с.

Чабан, М. (2015). Психологічний

туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. *Сучасні тенденції розвитку туризму. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 131–133.

Ryglova, K., Burian, M., Vajcnerova, I. (2011). *Tourism – business principles and opportunities in practice*. Praha: Grada Publishing.

#### REFERENCES

Ghuculjak, N. M., Kornivjska, M. M., Matejchuk, N. Gh. (2018). Osoblyvosti socialjno-psykholohichnoji readaptaciji demobilizovanykh uchasyukiv ATO. *Orghanizacijna psykholohija. Ekonomichna psykholohija*, 1(12), 17–26.

Lanbergh, O. A. (2020). Psykholohycheskyj turyzm. Portal psykhol. uslugh. 2017. Retrieved from <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman>.

Manylov, Y. F. (2015). Psykhoterapevtycheskoe puteshestvye v odynochku: semejnaja psykholohija y semejnaja terapija, 1, 100–109.

Jakovenka, S. I. (2000). Psykholohichna profilaktyka sujicydalnoji povedinky pracivnykiv OVS: metodychni rekomendaciji. Kyiv: RVVKIVS, 119 s.

Chaban, M. (2015). Psykholohichnyj turyzm jak zasib rehabilitaciji vojiviv ATO. *Suchasni tendenciji rozvytku turyzmu. Materialy III Vseukrajinskoji naukovo-praktychnoji konferenciji*, 131–133.

Ryglova, K., Burian, M., Vajcnerova, I. (2011). *Tourism – business principles and opportunities in practice*. Praha: Grada Publishing.

Стаття надійшла 22. 11. 2021 р.

