

ЗЕЛЕНСЬКА Олена Олександрівна

кандидат економічних наук, доцент, завідувачка кафедри туризму
Національний університет «Чернігівська політехніка»
<http://orcid.org/0000-0002-1000-2427>

АЛЄШУГІНА Наталія Олександрівна

кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму
Національний університет «Чернігівська політехніка»
<http://orcid.org/0000-0003-3042-8529>

ФІЛОНЕНКО Ірина Миколаївна

кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри географії, туризму та спорту
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
<https://orcid.org/0000-0002-2351-1554>

РОЛЬ І МІСЦЕ ТРЕВЕЛ-ТЕРАПІЇ В ТУРИЗМІ

В умовах новітніх викликів, зокрема інтенсифікації темпу життя, глобальних потрясінь, спричинених пандемією та війною, психологічний стан сучасної людини зазнає значних негативних впливів, що помітно актуалізує пошук дієвих методів його гармонізації. Особливо ефективним у плані збереження та покращення ментального здоров'я є застосування засобів туризму в поєднанні із методами практичної психології. Дане дослідження присвячене систематизації характерних рис тревел-терапії, психологічного туризму, трансформаційних та екзистенційних подорожей, орієнтованих на збереження ментального здоров'я людини за такими параметрами: фокус уваги, методологія, професійний супровід, тривалість та інтенсивність, цільова аудиторія та обґрунтування ролі тревел-терапії в покращенні психологічного благополуччя людей у складних життєвих ситуаціях. Наразі це має особливе значення для України з огляду на все зростаючу актуальність проблеми збереження ментального здоров'я нації у воєнний та повоєнний час.

У роботі проведено детальний аналіз зарубіжних та вітчизняних публікацій, присвячених вивченню впливу туристичних подорожей на ментальне здоров'я та відчуття щастя людиною. Особливу увагу приділено аналізу психологічних механізмів, що сприяють трансформації особистості під час подорожей та впливу синергії між відновлювальними властивостями подорожей і психотерапевтичними методами на когнітивні й емоційні процеси.

Проведене дослідження відкриває перспективи для розробки програм тревел-терапії з урахуванням актуальних у кожний період часу культурних, економічних, соціальних та екологічних факторів, що чинитимуть вплив на ефективність даного підходу у відновленні та покращенні психологічного благополуччя населення, а також окреслює перспективні напрями розвитку туристичного бізнесу, для якого даний інноваційний формат, дозволить розробляти нові бізнес-моделі, соціальні стратегії і підвищувати тим самим прибутковість своєї діяльності.

Ключові слова: тревел-терапія, психологічний туризм, трансформаційна подорож, екзистенційна подорож, ментальне здоров'я

ZELENSKA Olena, ALESHUGINA Nataliya

Chernihiv Polytechnic National University

FILONENKO Iryna

Mykola Gogol Nizhyn State University

THE ROLE AND PLACE OF TRAVEL THERAPY IN TOURISM

In the context of the latest challenges, including the intensification of the pace of life, global shocks caused by the pandemic and war, the psychological state of modern man is undergoing significant negative influences, which significantly actualizes the search for effective methods of its harmonization. Especially effective in terms of preserving and improving mental health is the use of tourism tools in combination with the methods of practical psychology. This study is devoted to the systematization of the characteristic features of travel therapy, psychological tourism, transformational and existential travels aimed at preserving human mental health according to the following parameters: focus, methodology, professional support, duration and intensity, target audience, and substantiation of the role of travel therapy in improving the psychological well-being of people in difficult life situations. At present, this is of particular importance for Ukraine, given the growing relevance of the problem of preserving the nation's mental health in wartime and post-war.

The paper provides a detailed analysis of foreign and domestic publications on the impact of tourist travel on mental health and happiness. Particular attention is paid to the analysis of psychological mechanisms that contribute to the transformation of the individual during travel and the impact of the synergy between the restorative properties of travel and psychotherapeutic methods on cognitive and emotional processes.

The study opens up prospects for the development of travel therapy programs, taking into account the cultural, economic, social and environmental factors relevant to each period of time, which will affect the effectiveness of this approach in restoring and improving the psychological well-being of the population, and also outlines promising areas for the development of the tourism business, for which an innovative format has been identified, which will allow the development of new business models, social strategies and thereby increase the profitability of its activities.

Keywords: travel therapy, psychological tourism, transformational travel, existential travel, mental health

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Не потребує доказів той факт, що туристичні подорожі виконують важливу психологічну функцію, проте суспільні процеси в сучасному світі розвиваються настільки динамічно, що туризм, орієнтований на покращення ментального здоров'я людини, вже став самостійною категорією і може визначатися такими дефініціями, як, наприклад, психотерапевтичний туризм. Наразі у вітчизняному науковому просторі, здебільшого, досліджується дефініція «психологічний туризм», натомість «трєвел-терапія» є малодослідженою категорією із точки зору вивчення її сутності, методології, фокусу уваги, професійного супроводу, цільової аудиторії і т.п. З нашої точки зору, подібні наукові дослідження зараз мають особливу вагу для України з огляду на все зростаючу актуальність проблеми збереження ментального здоров'я нації у воєнний та повоєнний час.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Багато університетів та дослідницьких центрів, наприклад, Institute of Travel and Tourism Research; Texas A&M University (США); Edith Cowan University; School of Public Health and Preventive Medicine at Monash University (Австралія); University of Galway (Ірландія); University of Zurich (Швейцарія); Fudan University; Shandong First Medical University & Shandong Academy of Medical Sciences; Capital Medical University; University of Nottingham Ningbo (Китай); School of Communication, Kadir Has University (Туреччина) та ін. проводять спеціальні дослідження, присвячені вивченню впливу туристичних подорожей на ментальне здоров'я та відчуття щастя людиною. Опитування, що регулярно проводяться туристичними компаніями та платформами для подорожей (такими як Expedia, Booking.com), а також вивчення відгуків і оцінок туристів, як і дослідження наукових установ, показують, що подорожі є однією з основних видів активностей, що приносять людям задоволення і щастя.

Серед численних зарубіжних дослідників трєвел-терапії та її впливу на ментальне здоров'я людини варто назвати науковців: Jun Wen і Fangli Hu (Edith Cowan University, Перт, Австралія), Danni Zheng (Fudan University, Шанхай, Китай) [8, 9, 15]; Haifeng Hou (Shandong First Medical University & Shandong Academy of Medical Sciences, Тайань, Китай), Wei Wang (Capital Medical University, Пекін, Китай) [6]; Gerard T. Flaherty (University of Galway, Голуей, Ірландія), Robert Steffen (University of Zurich, Цюрих, Швейцарія), Karin Leder (School of Public Health and Preventive Medicine at Monash University, Мельбурн, Австралія) [5]; Metin Kozak (School of Communication, Kadir Has University, Стамбул, Туреччина), Yangyang Jiang (University of Nottingham Ningbo China, Нінбо, Китай) [13]; Angela M. Durko і James F. Petrick (Texas A&M University, Коледж-Стейшен, США) [4]; практиків: Margaret Davis (ліцензований терапевт, Колорадо, США) [2]; Krystal Kavita Jagoo (соціальний працівник, Канада) [7]; публіцистів К. Schaler (авторка науково-популярного видання «Travel Therapy», триразова лауреатка премії "Еммі", сценаристка, продюсерка, авторка бестселерів, журналістка та телеведуча) [11]; Anusha Aggunna (психолог, журналіст) [1]; Urban Peter (керівник вашингтонського бюро журналу Las Vegas Review-Journal) [12] та ін. Як уже відзначалося вище, наукових публікацій, присвячених трєвел-терапії в дослідницькому просторі України, наразі немає. Натомість, більш популярним є вивчення психологічного туризму [16-18].

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою даної статті є дослідження та систематизація характерних рис трєвел-терапії, психологічного туризму, трансформаційних та екзистенційних подорожей, орієнтованих на збереження ментального здоров'я людини за такими параметрами: фокус уваги, методологія, професійний супровід, тривалість та інтенсивність, цільова аудиторія, а також обґрунтування ролі трєвел-терапії в покращенні психологічного благополуччя людей в складних життєвих ситуаціях.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Широкою концепцією, яка включає різноманітні форми подорожей і має на меті покращення ментального здоров'я людини, є психотерапевтичний туризм. Трєвел-терапію визначимо як метод психологічного відновлення людини, заснований на використанні подорожей як активного інструменту психотерапевтичного впливу, спрямованого на психоемоційну регуляцію, особистісні трансформації та покращення ментального здоров'я людини. Трєвел-терапія заснована на ідеї, що зміна оточення, нові враження і культурні взаємодії сприяють зменшенню стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів, а також загальному особистісному зростанню та зціленню. Терапія подорожами може включати структуровані програми під керівництвом фахівців з психічного здоров'я (психологи, лікарі-психотерапевти), спеціалістів туріндустрії чи бути самостійним процесом дослідження і самопізнання; здійснюватися в групах або поодиноці (в обох випадках акцент робиться на особистому досвіді, незважаючи на те, що подорож планується на всю групу).

Реальна (і навіть віртуальна) подорож може стати відправною точкою внутрішніх змін в людині, її психологічної еволюції. Особливо дієвою трєвел-терапія є у випадках внутрішнього спустошення, відчаю, страждання, травм, закінчення чергового етапу життя й переходу до нового і т.п. Подорожі надають

можливості здійснити те, чого насправді хочеться, в чому є внутрішня потреба (а не обов'язок займатися звичними повсякденними справами), оскільки у людини вивільняється час, змінюється звичне місце перебування та коло спілкування, розширюється традиційний простір. Цікавість до майбутньої особистісної трансформації може підсилюватися великою різноманітністю і, до певного часу, невизначеністю вибору людиною її конкретного напрямку: мало хто, відправляючись у подорож, точно уявляє, яким повернеться з неї.

Подорожі допомагають визначитися з перспективами міжособистісних стосунків, у т.ч. романтичних, якщо щодо цього були сумніви. Беззаперечною є також роль подорожей у розширенні світогляду людини (розумінні того, як влаштований світ, якими є закони його існування, яке місце в ньому займає людина тощо), ефективному і легкому, порівняно з аудиторними методами, опануванні знаннями в багатьох сферах: географії, біології, історії, архітектурі, філології, філософії, мистецтві.

Наукові дослідження з числа вищеприведених показують, що подорожі можуть принести значну користь людям, які мають проблеми з психічним здоров'ям, в тому числі з деменцією та депресією. Наприклад, дослідження Edith Cowan University (м. Перт, Австралія) підтверджують, що новий досвід і середовище, з яким стикаються під час подорожей, може забезпечити когнітивну і сенсорну стимуляцію, що важливо для людей з деменцією. Такі види діяльності, як фізичні вправи, соціальна взаємодія та нові враження сприяють загальному психічному благополуччю. Беручи участь у подорожах, люди можуть відчувати підвищене почуття вдячності, насолоджуватися моментом і думати про позитивний досвід. Усе це сприяє поліпшенню психічного здоров'я [14].

Людина, яка подорожує, знаходиться в пошуку своєї особистісної і соціальної ідентичності, прагне створити нові зв'язки з людьми і довколишнім світом. У цьому сенсі сутнісне значення подорожей полягає в більш глибокому розумінні себе та оточуючого світу. Крім того, мандрівники прагнуть особливих переживань, які не можна отримати в звичному середовищі проживання. Зважаючи на цей запит, туристичний бізнес пропонує людям, які втомилися від повсякденного життя і побуту, подорожі, що сприяють їх справжній трансформації, пов'язаній з виходом за межі вже звичного досвіду і повсякденності. Gr. Diehl назвав це трансформаційними подорожами.

У своїй праці «Подорож як трансформація» Gr. Diehl досліджує, яким чином подорожі змінюють ідентичність та світогляд людини [3]. Gr. Diehl стверджує, що, змушуючи людей стикатися з незнайомими ситуаціями, виринаючи їх зі звичного контексту, подорожі сприяють самопізнанню і особистісному зростанню. Люди переосмислюють своє життя та свою ідентичність без прив'язки до минулого досвіду й, разом із тим, отримують можливість досліджувати нові шляхи та інтереси, які були недоступні в їхньому звичному середовищі. Виходячи із зони комфорту і взаємодіючи з різними культурами, людина може зруйнувати упереджені уявлення про себе і довколишній світ. Саме цей процес «руйнування» старої особистості й формування нової займає центральне місце в концепції трансформації через подорожі, розроблений Gr. Diehl. Процес трансформації, на думку дослідника, є постійним і безперервним, оскільки особистісний ріст і розвиток не мають кінцевої точки, більш того, він не завжди є приємним і комфортним для людини. Gr. Diehl показує, що навіть ті, хто не має можливості подорожувати, можуть застосовувати принципи відкритості та самопізнання у своєму житті, шукаючи новий досвід і ставлячи під сумнів свої існуючі переконання [3].

Незважаючи на те, що і тревел-терапія, і трансформаційні подорожі мають на меті покращення ментального здоров'я і особистісний розвиток людини, між ними є певні відмінності. Передусім, слід відзначити, що тревел-терапія покликана вирішувати проблеми покращення емоційного стану, подолання стресу, захисту від вигорання і т.п., тоді як трансформаційні подорожі мають в арсеналі глибокі духовні практики (медитація, ретрити, активна взаємодія з природою), що передбачають глибоку особистісну трансформацію людини через духовний розвиток, переосмислення життєвих цілей, знаходження нового сенсу в житті тощо. У той час, як тревел-терапія може бути короткостроковою, спрямованою на швидке відновлення або тимчасове полегшення стану і мати менш інтенсивний характер, трансформаційна подорож є тривалою, орієнтованою на довгочасне перебування в іншому середовищі, глибоке занурення в процес особистісного розвитку і значні зміни в способі мислення або життєвих установках. Відповідно до цього, очікуваним результатом тревел-терапії є подолання стресу, відновлення емоційного балансу і отримання позитивних емоцій, а трансформаційної подорожі – глибока внутрішня зміна, новий погляд на життя. І, нарешті, тревел-терапія орієнтована на людей, що потребують короткотривалого відпочинку від буденних проблем і бажають швидко відновити свій емоційний стан, тоді як трансформаційна подорож приваблює тих, хто прагне більш суттєвих змін у своєму житті і готовий до глибокого самопізнання та роботи над собою.

Розглянемо ще один специфічний напрямок психотерапії – екзистенційну психотерапію, автором якої є німецький психолог і філософ К. Durckheim [10]. Він є засновником терапевтичного підходу, орієнтованого на досягнення внутрішньої цілісності та духовного розвитку людини. Екзистенційна психотерапія К. Durckheim та подорожі (особливо тривалі або до невідомих місць) поєднані спільними темами самопізнання, сенсу буття, свободи, особистісного розвитку. К. Durckheim вважає життя постійним процесом навчання і відкриттів, що тісно корелює з досвідом, отриманим під час подорожей. Подорожі є формою виходу людини із зони комфорту, де вона стикається з новими для себе природними, культурними і соціальними середовищами, а це, в свою чергу, вимагає відповідної адаптації і перегляду усталених поглядів на життя,

створюючи простір для екзистенційних роздумів і розвитку. Крім того, подорожі якнайкраще сприяють ідентифікації нових рис власної особистості й допомагають людині досягти автентичності. К. Durckheim підкреслює важливість усвідомлення людиною своєї істинної природи, що може не співпадати з соціальними ролями, які вона виконує в повсякденному житті і з тими масками, які вона на себе приміряє. Цей процес дослідник називає «екзистенційною зустріччю з собою» [10]. Отож, екзистенційна психотерапія акцентує увагу на автентичності – усвідомленому й чесному бутті відповідно до своїх істинних переконань і прагнень. Екзистенційні терапевти використовують подорожі або зміну звичної обстановки як частину терапевтичного процесу, що допомагає клієнтам здійснювати глибші рефлексії, розуміти своє призначення, стимулювати внутрішні зміни на шляху до самореалізації.

І тревел-терапія, і екзистенційні подорожі спрямовані на допомогу людині в усвідомленні себе і своїх цінностей та націлені на глибше розуміння особистих переживань і пошук нових шляхів вирішення життєвих проблем із виходом за межі звичайних рамок мислення. В обох випадках особистий досвід клієнта є центральним елементом.

Разом із тим, тревел-терапія менше, ніж екзистенційна психотерапія зосереджена на аналізі філософських питань і більше – на зміні середовища та його впливі на емоційний стан. Відповідно, перша орієнтується на тих, хто прагне тимчасового полегшення від стресу, розслаблення або пошуку нових вражень (це відносно короткотривалий процес), тоді як друга показана тим, хто має запит на кардинальні зміни в своєму житті, що потребує тривалого часу.

Як уже відзначалося вище, об'єктом наукових досліджень в Україні є психологічний туризм. Подмаркова І.П. визначає його як інноваційний вид туризму, що доповнює традиційний туристичний продукт професійним психологічним супроводом і сприяє забезпеченню не лише фізичного відновлення організму, але і розвитку психологічних ресурсів людини [16]; М. Чабан – як вид відпочинку з глибинним зануренням у ресурсні стани психіки, що виник на перетині захоплення людини подорожами та психологією, де переплітаються подорож і розвиток [17]. Прикладними психологічними напрямками, які активно використовуються в психологічному туризмі є анімало-терапія, арт-терапія, інтегративні психотехнології та ін., що залежать від специфіки змісту психологічного туризму.

І тревел-терапія, і психологічний туризм розглядають подорожі як засіб для покращення ментального здоров'я та благополуччя людини. Однак, на нашу думку, між ними є певні відмінності. Вони криються, передусім, у фокусі та меті даних концепцій: якщо тревел-терапія зосереджена на використанні подорожей як терапевтичного інструменту для конкретного лікування або покращення ментального здоров'я (тобто є частиною лікувального плану для зниження стресу, лікування депресії, тривожних розладів тощо) і може бути частиною терапевтичної програми, якою керують фахівці з психічного здоров'я, то психологічний туризм є ширшою концепцією, яка охоплює подорожі, спрямовані на загальне поліпшення психічного стану, особистісного розвитку, самопізнання, зниження стресу, підвищення настрою та соціальної взаємодії, але без конкретного терапевтичного фокусу.

Відрізняються вони і структурованістю програми: як правило, тревел-терапія характеризується більш структурованою програмою з конкретними терапевтичними цілями (наприклад, групова терапія, когнітивно-поведінкова терапія або інші психотерапевтичні методи), що реалізуються під час подорожі, хоча, як уже відзначалося вище, може бути і самостійним процесом дослідження і самопізнання, тоді як психологічний туризм включає менш структуровані активності (наприклад, медитація, йога, духовні практики, культурні обміни, екскурсії та ін.), які сприяють загальному покращенню ментального благополуччя, але не обов'язково мають терапевтичний формат.

Наступна відмінність обумовлена необхідністю забезпечення професійним супроводом: якщо тревел-терапія часто проводиться під керівництвом фахівців з психічного здоров'я, що забезпечують професійну підтримку і контроль за прогресом учасників, то психологічний туризм, як правило, не вимагає присутності психотерапевтів чи консультантів, і може проводитися самостійно або організовано туристичними агентствами без обов'язкової участі медичних фахівців.

Нарешті, різною є і цільова аудиторія, на яку орієнтується тревел-терапія і психологічний туризм: перша зорієнтована на людей, які мають конкретні психологічні проблеми і шукають спеціалізоване лікування через подорожі, тоді як другий може бути цікавий широкому колу осіб, що бажають поліпшити своє ментальне здоров'я через досвід подорожей, не маючи при цьому конкретних психологічних проблем.

Підсумовуючи вищевикладене, систематизуємо характерні риси тревел-терапії, психологічного туризму, трансформаційних та екзистенційних подорожей, орієнтованих на покращення ментального здоров'я людини (табл.1).

Незважаючи на вказані в таблиці 1 відмінності, наше дослідження існуючих напрацювань щодо сутності тревел-терапії, психологічного туризму, екзистенційних і трансформаційних подорожей показує, що всі вони мають на меті покращення ментального здоров'я людини, гармонізацію її емоційного стану і, в кінцевому рахунку – підвищення якості життя. У фокусі їх уваги перебувають екзистенційний пошук, самопізнання, подолання психологічних бар'єрів, внутрішня трансформація, фізична активність, духовні практики, використання природи як джерела спокою, натхнення та фізичного відновлення.

Таблиця 1

Характерні риси тревел-терапії, психологічного туризму, трансформаційних та екзистенційних подорожей

	<i>Тревел-терапія</i>	<i>Психологічний туризм</i>	<i>Трансформаційні подорожі</i>	<i>Екзистенційні подорожі</i>
Фокус уваги	зосереджена на використанні як терапевтичного інструменту для конкретного лікування або покращення ментального здоров'я (тобто є частиною лікувального плану для подолання стресу, відновлення емоційного балансу і отримання позитивних емоцій)	спрямований на загальне поліпшення психічного стану, особистісного розвитку, самопізнання, зниження стресу, підвищення настрою та соціальної взаємодії, але без конкретного терапевтичного фокусу	передбачають глибоку особистісну трансформацію людини через духовний розвиток, переосмислення життєвих цілей, знаходження нового сенсу в житті тощо	спрямовані на допомогу людині в усвідомленні себе і своїх цінностей та націлені на глибше розуміння особистих переживань і пошук нових шляхів вирішення життєвих проблем із виходом за межі звичайних рамок мислення
Методологія	характеризується структурованою програмою з конкретними терапевтичними цілями (наприклад, групова терапія, когнітивно-поведінкова терапія або інші психотерапевтичні методи), що реалізуються під час подорожі, хоча може бути і самостійним процесом	включає менш структуровані активності (наприклад, медитація, йога, духовні практики, культурні обміни, екскурсії та ін.), які сприяють загальному покращенню психологічного благополуччя, але не обов'язково мають терапевтичний формат	мають в арсеналі глибокі духовні практики (медитація, ретрити, активна взаємодія з природою)	базується на глибинному аналізі екзистенційних питань, таких як смерть, свобода, самотність, сенс життя
Професійний супровід	часто проводиться під керівництвом фахівців з психічного здоров'я, які забезпечують професійну підтримку і контроль за прогресом учасників, проте може здійснюватися без участі медичних фахівців	як правило, не вимагає присутності психотерапевтів чи консультантів, і може проводитися самостійно або організовано туристичними агентствами без обов'язкової участі медичних фахівців	потребують залучення спеціалістів, що володіють відповідними духовними практиками	використовує діалог між терапевтом і клієнтом для дослідження екзистенційних питань
Тривалість та інтенсивність	може бути короткостроковою, спрямованою на швидке відновлення або тимчасове полегшення стану і мати менш інтенсивний характер	може бути як коротко-, так і довгостроковим і мати менш інтенсивний характер	тривалі, орієнтовані на довгочасне перебування в іншому середовищі, глибоке занурення в процес особистісного розвитку і значні зміни в способі мислення або життєвих установах	можуть бути тривалим процесом, що потребує регулярних сесій і глибокого залучення
Цільова аудиторія	орієнтована на людей, які мають конкретні психологічні проблеми і хочуть покращити ментальне здоров'я через подорожі	цікавий широкому колу осіб, що бажають поліпшити своє ментальне здоров'я через досвід подорожей, не маючи при цьому конкретних психологічних проблем	приваблює тих, хто прагне більш суттєвих змін у своєму житті і готовий до глибокого самопізнання та роботи над собою	показані тим, хто має запит на кардинальні зміни в своєму житті

Тревел-терапія відіграє важливу роль у покращенні ментального здоров'я людини, зокрема чинить сприятливий вплив на:

1. *Емоційний стан.* Подорожі і, відповідно, зміна обстановки дозволяють відволіктися від повсякденних проблем і стресів, що сприяє зниженню рівня тривожності та депресії. Натомість, нові враження та досвід викликають позитивні емоції, підвищують настрій та приносять задоволення від життя.

2. *Особистісний ріст та саморефлексію.* Подорожі часто спонукають людей виходити із зони комфорту, що, в свою чергу, сприяє глибшому самопізнанню та розумінню власних істинних бажань та потреб, а відвідування нових місць і знайомство з різними культурами допомагає переосмислювати свої цінності та переконання.

3. *Соціальні зв'язки та комунікацію.* Подорожі розширюють соціальне коло, сприяють знайомству з новими людьми і це позитивно впливає на соціальні навички та відчуття підтримки. Крім того, взаємодія з представниками різних культур розвиває емпатію та розуміння інших точок зору.

4. *Зниження стресу та відновлення.* Відпочинок і зміна обстановки під час подорожей сприяють зниженню рівня стресу і покращенню фізичного і ментального здоров'я, оскільки природні середовища (моря, річки, озера, гори, печери, ліси і т.п.) мають заспокійливий ефект і ефективно допомагають зняти психоемоційне напруження, а люди мають вроджене бажання взаємодіяти з природою та іншими формами життя.

5. *Когнітивні та креативні процеси.* Нові враження і досвід стимулюють когнітивні процеси, покращують увагу та пам'ять, підвищують концентрацію та креативність. Вивчення іноземних мов, нових культур та зарубіжної історії під час подорожей розширює кругозір і сприяє потужному інтелектуальному розвитку та розвитку критичного мислення.

6. *Підтримання фізичного здоров'я.* Багато видів подорожей включають фізичну активність: ходьба, плавання, лазіння по скелях, катання на велосипеді, водних видах транспорту тощо, яка позитивно впливає на фізичне і, як наслідок – ментальне здоров'я (фізична активність підвищує рівень ендорфінів у крові, що сприяють покращенню настрою та зниженню стресу).

7. *Отримання очікуваних психотерапевтичних ефектів.* Психологи все частіше використовують елементи тревел-терапії в своїй практиці, організовуючи терапевтичні подорожі або рекреаційні ретрити для своїх клієнтів. Такі програми включають групові та індивідуальні сесії терапії, що проводяться в комфортному природному середовищі. Психотерапевтичні сесії на природі чи в нових умовах сприяють відкритості та глибшій рефлексії пацієнтів.

8. *Зміцнення самооцінки та впевненості.* Подорожі часто передбачають подолання нових викликів, наприклад, планування маршруту, орієнтування в незнайомій місцевості, спілкування іноземною мовою та ін., що значно підвищує самооцінку та впевненість у своїх силах. Дослідження показують, що люди, які активно подорожують, мають вищий рівень адаптивності та стресостійкості.

9. *Міжкультурне спілкування.* Подорожі до зарубіжних країн і пізнання інших культур допомагають людині краще розуміти та приймати відмінності між людьми, знижувати рівень ксенофобії та расових упереджень, сприяти більшій відкритості та толерантності.

10. *Профілактику вигорання.* Регулярні подорожі служать ефективною профілактикою професійного вигорання, особливо для людей, працюючих у стресових умовах і допомагають зберігати високу працездатність та мотивацію.

11. *Відчуття щастя та задоволення життям.* Подорожі створюють безліч можливостей для отримання нових вражень, тому люди, які часто подорожують, відчуваються щасливішими та задоволенішими своїм життям, ніж ті, хто рідко вирушає в подорожі.

Усі вищевказані аспекти мають важливе значення в житті кожної людини і в звичних для неї обставинах. В складних життєвих ситуаціях глобального характеру (пандемія, війна тощо), притаманних сучасному світу, проблема збереження ментального здоров'я стає масштабною, а її успішне вирішення – пріоритетним і особливо актуальним.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Підводячи підсумки даного дослідження відзначимо, що туризм має багатогранний вплив на ментальне здоров'я та загальне благополуччя людини. Завдяки різноманітності туристичних продуктів та комплексному підходу, засоби туризму є ефективним доповненням до традиційних методів психотерапії, надаючи людям нові можливості для зцілення та зростання. Аналіз сучасних наукових досліджень, зокрема зарубіжних, свідчить про те, що тревел-терапія сприяє зменшенню рівня тривожності, стресу та депресії, здатна підтримувати особистісне зростання через зміну оточення та взаємодію з новими культурами. Наукові дослідження переконливо доводять, що даний підхід має потужний потенціал в плані надання допомоги людям із психічними розладами, наприклад, деменцією та депресивними станами.

В умовах новітніх викликів, передусім у контексті воєнного та повоєнного періодів в Україні, особливого значення набувають наукові дослідження тревел-терапії, що наразі знаходяться на початковому етапі. Це відкриває широкі перспективи для подальших досліджень, у тому числі міждисциплінарних, розробки методологічних підходів і практичного впровадження терапевтичних подорожей у систему психологічної підтримки населення, що є особливо цінним в умовах воєнного часу і, скоріше за все, ще більше актуалізується у повоєнному періоді. Перспективні наукові дослідження доцільно зосередити на розробці програм тревел-терапії з урахуванням актуальних у кожний період часу культурних, економічних, соціальних та екологічних факторів, що чинитимуть вплив на ефективність даного підходу у відновленні та покращенні психологічного благополуччя населення. Крім того, не слід забувати, що окреслений напрям наукових досліджень цікавий також і самому туристичному бізнесу, для якого інноваційний формат, заснований на синергії між відновлювальними властивостями подорожей і психотерапевтичними методами, дозволить розробляти нові бізнес-моделі, соціальні стратегії і підвищувати тим самим прибутковість своєї діяльності.

Література

1. Anusha A. How travel therapy beneficial for dementia patients. 2022. URL: <https://www.psychologists.com/how-travel-therapy-beneficial-for-dementia-patients/?srsltid=AfmBOopWTOqFID14NIguaFUylyWI4leJwB0Mt5R6k7Mfbu5DrdM6PaaX>
2. Davis M. Travel therapy: Multidisciplinary paper discusses benefits of tourism to dementia, mental health and overall well-being. 2022. URL: <https://www.sciencetimes.com/articles/38390/20220627/travel-therapymultidisciplinary-paper-discusses-benefits-tourism-mental-health-overall.htm>
3. Diehl, Gr. Travel as Transformation / Gr. Diehl. D. J. Wright, foreword. — London: Identity Publications Publ., 2016. — 170 p. URL: <https://www.overdrive.com/media/10335695/travel-as-transformation>
4. Durko A, Petrick J. Travel as relationship therapy: Examining the effect of vacation satisfaction applied to the investment model. J Travel Res. 2016; 55(7): 904-918. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0047287515592970>
5. Gerard T Flaherty, MD, PhD, Robert Steffen, MD, Karin Leder, PhD. Towards travel therapy: addressing the health benefits of international travel. URL: <https://academic.oup.com/jtm/advance-article-abstract/doi/10.1093/jtm/taae091/7705544?redirectedFrom=fulltext>
6. Guo Z, Wen J, Zheng D, et al. Proposing an avenue for suboptimal health research through the lens of tourism. J Glob Health, 2022; 12: 03058. URL: <https://jogh.org/2022/jogh-12-03058>
7. Jagoo K. Does travel count as therapy? Why tourism is great for your mental health. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/travel-therapytourism-can-benefit-people-with-mental-health-distress-5649337>
8. Jiang Y, Wen J, Zheng D, et al. Pandemic prevention via tourism: A conceptual framework. Ann Tour Res, 2022. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160738322001141?via%3Dihub>
9. Jun Wen, Danni Zheng, Fangli Hu. The emerging concept of travel therapy in health science: Will it be applied to tourists visiting sub-frigid climate zones? Frigid Zone Medicine, 2022, 2(4): 200-203. URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.2478/fzm-2022-0027/html>
10. Karlfried Graf Von Durckheim. Hara: The Vital Centre of Man. URL: <https://terebess.hu/zen/mesterek/Hara.pdf>
11. Schaler, K. Travel Therapy. — New York: Seal Press Publ., 2009. 256 p.
12. Urban P. Take a trip for brain health. AAPR, 2022. URL: <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2022/travel-therapy.html>
13. Wen J, Kozak M, Jiang Y. Beyond sightseeing: How can tourism affect public/global health in modern society? J Glob Health, 2022. URL: <https://jogh.org/2022/jogh-12-03035>
14. Wen J, Zheng D, Hou H, et al. Tourism as a dementia treatment based on positive psychology. Tourism Management, 2022. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261517722000693?via%3Dihub>
15. Wen J. Doctor's orders: Tourism is good medicine for the elderly. CGTN. URL: <https://news.cgtn.com/news/2022-07-09/Doctor-s-ordersTourism-is-good-medicine-for-the-elderly-1bwJ4xyi6sM/index.html>
16. Подмаркова І.П. Аналіз досвіду та перспектив розвитку психологічного туризму в Україні / І.П. Подмаркова // Вісник ДІТБ. 2013. №17. С.168-173. URL: https://tourlib.net/statti_tourism/podmarkova.htm
17. Чабан М. Психологічний туризм як засіб реабілітації воїнів АТО. Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції розвитку туризму». Частина II. Миколаїв: ВП «МФ КНУКІМ», 2015. 145 с. С.131-133. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chaban.htm
18. Чучко В.О. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства» (м. Запоріжжя, 25 листопада 2022 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 770 с. С.428-431. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chuchko.htm

References

1. Anusha A. Chym terapiya podorozhey korysna dlya patsiyentiv z dementsiyeyu. 2022. URL: <https://www.psychologists.com/how-travel-therapy-beneficial-for-dementia-patients/?srsltid=AfmBOopWTOqFID14NIguaFUylyWI4leJwB0Mt5R6k7Mfbu5DrdM6PaaX>
2. Devis M. Terapiya podorozhey: mizhdystsyplinarnyy dokument obhovoryuye perevahy turyzmu dlya dementsiyi, psykichnoho zdorov'ya ta zahal'noho blahopoluchchya. 2022. URL: <https://www.sciencetimes.com/articles/38390/20220627/travel-therapymultidisciplinary-paper-discusses-benefits-tourism-mental-health-overall.htm>
3. Dil', hr. Podorozh yak transformatsiya / Hr. Dil'. D. Dzh. Rayt, peredmov. — London: Identity Publications Publ., 2016. — 170 s. URL: <https://www.overdrive.com/media/10335695/travel-as-transformation>
4. Durko A, Petrik Dzh. Podorozhi yak terapiya stosunkiv: Vyvchennya efektu zadovolenosti vid vidpustky v investytsiyniy modeli. J Travel Res. 2016 rik; 55 (7): 904-918. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0047287515592970>
5. Dzherard T. Flaerti, doktor medychnykh nauk, doktor filosofiyi, Robert Shteffen, doktor medychnykh nauk, Karin Leder, doktor filosofiyi. Do terapiyi podorozhey: roz'hlyad korysti dlya zdorov'ya mizhnarodnykh podorozhey. URL: <https://academic.oup.com/jtm/advance-article-abstract/doi/10.1093/jtm/taae091/7705544?redirectedFrom=fulltext>
6. Guo Z, Wen J, Zheng D ta in. Proponuyemo shlyakh dlya doslidzhennya suboptymal'noho zdorov'ya cherez pryzmu turyzmu. J Glob Health, 2022; 12: 03058. URL: <https://jogh.org/2022/jogh-12-03058>
7. Jagoo K. Chy vvazhayet'sya podorozh terapiyeyu? Chomu turyzm korysnyy dlya psykichnoho zdorov'ya. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/travel-therapytourism-can-benefit-people-with-mental-health-distress-5649337>

-
8. Jiang Y, Wen J, Zheng D ta in. Profilaktyka pandemii cherez turizm: kontseptual'na osnova. Ann Tour Res, 2022. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160738322001141?via%3Dihub>
9. Tszun' Ven', Danni Chzhen, Fanli Khu. Nova kontseptsiya terapiyi podorozhey u medytsyni: chy bude vona zastosovana do turystiv, yaki vidviduyut' subkholodni klimatychni zony? Medytsyna kholodnoyi zony, 2022, 2(4): 200-203. URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.2478/fzm-2022-0027/html>
10. Karlfrid Hraf fon Dyurk-heyem. Khara: zhytlyve vazhlyvyi tsentr lyudyny. URL: <https://tereess.hu/zen/mesterek/Hara.pdf>
11. Shaler K. Terapiya podorozhey. — N'yu-York: Seal Press Publ., 2009. 256 s. 12. Urban P. Zdiysnit' podorozh za zdorov'jam mozku. AAPR, 2022. URL: <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2022/travel-therapy.html>
13. Wen J, Kozak M, Jiang Y. Beyond sightseeing: Yak turizm mozhe vplynuty na hromads'ke/hlobal'ne zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi? J Glob Health, 2022. URL: <https://jogh.org/2022/jogh-12-03035>
14. Wen J, Zheng D, Hou H ta in. Turizm yak likuvannya dementsiyi na osnovi pozytyvnoyi psykholohiyi. Upravlinnya turysmom, 2022. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261517722000693?via%3Dihub>
15. Ven' Dzh. Nakazy likarya: Turizm — khoroshi liky dlya lyudey pokhyloho viku. CGTN. URL: <https://news.cgtn.com/news/2022-07-09/Doctor-s-orders-Tourism-is-good-medicine-for-the-elderly-1bwJ4xyi6sM/index.html>
16. Podmarkova I.P. Analiz dosvidu ta perspektyvy rozvytku psykholohichnoho turizmu v Ukraini / I.P. Podmarkova // Visnyk DITB. 2013. №17. S.168-173. URL: https://tourlib.net/statti_tourism/podmarkova.htm
17. Chaban M. Psykholohichnyy turizm yak zasib rehabilitatsiyi voyiniv ATO. Materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. «Suchasni tendentsiyi rozvytku turizmu». Chastyna II. Mykolayiv: VP «MF KNUKIM», 2015. 145 s. S.131-133. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chaban.htm
18. Chuchko V.O. Psykholohichnyy turizm yak stratehichnyy napryamok rozvytku vnutrishn'oho turizmu v Ukraini v umovakh viyny. Materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Svitovi dosyahnennya i suchasni tendentsiyi rozvytku turizmu ta hotel'no-restorannoho hospodarstva» (m. Zaporizhzhya, 25 lystopada 2022 r.). Zaporizhzhya: NU «Zaporiz'ka politehnika», 2022. 770 s. S.428-431. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chuchko.htm