

ТУРИСТИЧНА ПСИХОРЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

TOURISM PSYCHORECREATION FOR REDUCING PERCEIVED STRESS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Тривала війна в Україні спричинила суттєве зростання рівня психологічного дистресу серед цивільного населення, особливо серед внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), які переживають вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків і тривалу дію стресогенних чинників. У цьому контексті туристична психорекреація дедалі частіше розглядається як додатковий психосоціальний ресурс зниження стресу та підтримки процесів соціальної реінтеграції. Мета дослідження – емпірично вивчити вплив участі в психорекреаційних заходах краєзнавчого туризму на рівень суб'єктивно сприйнятого стресу в умовах тривалого соціального напруження, зумовленого війною. Дослідження проводилося у квазіекспериментальному дизайні за участю дорослих осіб, які або систематично брали участь у психорекреаційних туристичних заходах, або не використовували туризм як форму організації дозвілля. Для вимірювання рівня сприйнятого стресу застосовували шкалу суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective Units of Distress Scale, SUDS). До вибірки увійшли внутрішньо переміщені особи та респонденти без досвіду вимушеного переселення. Статистичний аналіз здійснювався з використанням коваріаційного аналізу (ANCOVA), де незалежними змінними були участь у психорекреації та статус переселення, а стать враховувалася як коваріантна змінна. Результати дослідження засвідчили статистично значущий головний ефект участі в туристичній психорекреації на рівень сприйнятого стресу: особи, залучені до психорекреаційних туристичних заходів, демонстрували нижчі показники дистресу порівняно з тими, хто не брав у них участі. Статус внутрішнього переселення та стать респондентів не мали самостійного статистично значущого впливу на рівень стресу, як і взаємодія між статусом ВПО та участю в психорекреації. Водночас описові дані вказують на тенденцію до вирівнювання рівнів стресу між ВПО та особами без досвіду переселення серед учасників психорекреаційних заходів.

Отримані результати підкреслюють соціально-психологічний потенціал туристичної психорекреації як доступного інструмента зниження суб'єктивно сприйнятого дистресу та емоційної стабілізації в умовах війни. Туристична діяльність може розглядатися не лише як рекреаційний ресурс, а і як середовище соціальної інтеграції та відновлення психологічних ресурсів осіб, що зазнали тривалого стресового впливу. Дослідження актуалізує необхідність подальших емпіричних робіт із розширенням вибірки та застосуванням стандартизованих психометричних інструментів для поглибленого аналізу виявлених ефектів.

Ключові слова: туристична психорекреація, стрес, дистрес, внутрішньо переміщені особи, SUDS, соціальна інтеграція, соціальна адаптація, краєзнавчий туризм.

The ongoing war in Ukraine has led to a substantial increase in psychological distress among the civilian population, particularly among internally displaced persons (IDPs) who experience forced migration, disruption of social ties, and prolonged exposure to stressors. Tourism psychorecreation has recently gained attention as a complementary psychosocial resource for stress reduction and social reintegration. The aim of this study was to empirically examine the effect of participation in psychorecreational local tourism activities on perceived stress levels under conditions of prolonged social stress caused by war. The study employed a quasi-experimental design involving adults who either regularly participated in psychorecreational local tourism activities or did not engage in tourism as a form of leisure. Perceived stress was assessed using the Subjective Units of Distress Scale (SUDS). The sample included internally displaced persons and individuals without displacement experience. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA), with participation in psychorecreational and displacement status as independent variables and gender as a covariate.

The results demonstrated a statistically significant main effect of participation in tourism psychorecreation on perceived stress, indicating lower distress levels among participants compared to non-participants. Displacement status and gender did not have a significant independent effect on stress levels, nor was the interaction between displacement status and participation statistically significant. Descriptive trends suggested a convergence of stress levels between IDPs and non-IDPs among participants in psychorecreational activities.

The findings highlight the social and psychological potential of tourism psychorecreation as an accessible tool for reducing perceived distress and promoting emotional stabilization in populations affected by war. Tourism-based psychorecreational practices may function not only as a stress-reduction mechanism but also as a medium for social integration and restoration of psychological resources. The study underscores the need for further research using larger samples and standardized psychometric instruments to clarify the mechanisms underlying these effects.

Key words: tourist psychorecreation, stress, distress, internally displaced persons (IDPs), SUDS, social integration, social adaptation, local history tourism.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.81.1.26>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Кириченко В.В.

д.психол.н., доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0000-0002-5210-6304

Вступ. Туристичну діяльність, як форма психологічної психорекреації, розглядається як комплекс психоемоційних та психологічних механізмів від-

новлення ресурсів психіки через зміну середовища, новий досвід, соціальну взаємодію і відновлення пізнавальних функцій. У практиці психологічної

допомоги вже підтверджено терапевтичний ефект використання терапевтичного (йога, медитативні ретрити, арттури) та релаксаційного туризму, який поєднується з іншими видами надання психологічної допомоги. В умовах війни пересічні громадяни України, які не залучені до активних форм бойових дій, опинилися під дією стресорів економічного, політичного та екзистенційного змісту. Це призвело до популяризації елементарних форм психологічного відновлення, які в умовах війни почали активно використовувати пересічні українці як дієві способи подолання психологічних наслідків війни. Традиційною формою психологічного відновлення є різноманітні форми туризму, які у 2022–2025 роках використовують у практиці надання психологічної допомоги особам, що постраждали від наслідків війни, насамперед військовим, волонтерам, представникам хелперських професій та внутрішньо переміщеним особам.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні Р. Баклі та М. Купера встановлено, що залучення людини до відновлювальних практик психорекреації позитивно впливає на подолання стресу в період після пандемії COVID-19 [6]. У поле їх аналізу потрапляють практики природного туризму як інструменту підтримки та відновлення психічного здоров'я і благополуччя, які розцінюються як доповнення до традиційних форм психотерапії, а в деяких випадках як їх альтернатива. Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) переживають вимушене переселення внаслідок конфлікту та війни, що супроводжується значним зростанням психологічного дистресу, тривоги, депресії і порушень адаптації в новому соціальному середовищі. Емпіричні дані підтверджують, що ВПО мають суттєво вищі рівні депресії, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу порівняно з людьми без досвіду переміщення, що зумовлено як травматичними подіями, так і соціально-економічними стресорами (нестабільність, ізоляція, втрата дому) в процесі адаптації (І. Теркулова, О. Литвиненко, Н. Миколенко) [4]. Підвищення рівня соціальної тривоги у ВПО пов'язане з особливостями їх травматичного досвіду, руйнуванням соціальних зв'язків та трудностю встановлення нових. У внутрішньо переміщених осіб часто проявляються процеси маргіналізації на новому місці проживання, труднощі адаптації до нового соціального середовища, з огляду на культурні та соціально-професійні відмінності (Н. Волинець, В. Корсун) [1]. У деяких випадках це призводить до появи соціальної ізоляції, нетипових фобій, які з'явилися в період війни: страх говорити українською мовою, страх неправильно вживати та вимовляти окремі слова, страх визнавати лояльне ставлення до ворога до початку повномасштабного вторгнення, страх бути мобілізованим до ЗСУ чи страх визнати психологічну неспроможність (небажання) бути залученим до воєнних дій. Усе вищеперераховане впливає на налаштування ВПО до встановлення нових соці-

альних зв'язків, які зводяться до мінімуму, що негативно впливає на їх благополуччя та є значним фактором зростання соціальної напруги в громадах, які приймають таких осіб у значних об'ємах.

У сучасних дослідженнях українських науковців дедалі частіше підкреслюється роль туризму як інструмента соціального та психологічного відновлення осіб, що постраждали від війни. Наслідки війни для місцевого населення та внутрішньо переміщених осіб проявляються не лише в матеріальних втратах, а й у хронічному психоемоційному напруженні, зниженні рівня психологічного благополуччя, зростанні тривожності та відчутті втрати життєвої стабільності. З огляду на це, відновлення громад не може бути обмежене виключно економічними заходами, а потребує впровадження практик, спрямованих на психологічне зцілення та соціальну реінтеграцію населення.

У соціальному вимірі туризм розглядається спеціально організований вид діяльності, що сприяє формуванню нових соціальних зв'язків. Краєзнавчий туризм є різновидом широкого спектра туристичних активностей, які входять у складну індустрію туристичних послуг. Його цільовою метою є пізнавальний розвиток особистості, адаптація до нового соціокультурного середовища, розвиток навичок комунікації та соціальної взаємодії в новому середовищі (В. Кириченко) [3]. У складний комплекс туристичних послуг у межах краєзнавчого туризму можуть входити екскурсійні програми локального та транснаціонального змісту, головна мета яких – занурити людину в нову систему соціальних відносин, ініціювати дію пристосувальних механізмів психіки, адаптуватися до нових життєвих обставин, збагативши при цьому світогляд людини новими позитивними враженнями та емоціями. Краєзнавчий туризм є активною формою пізнання нового соціокультурного середовища, тому учасники таких пізнавальних заходів можуть за короткий проміжок часу відчувати позитивний вплив.

Участь ВПО у туристичних ініціативах як споживачів туристичних послуг, так і безпосередніх учасників туристичної діяльності створює умови для міжособистісної взаємодії, подолання соціальної ізоляції та зниження напруги між різними соціальними групами. У цьому контексті туризм постає як інструмент соціальної інтеграції, що сприяє формуванню відчуття належності до нової спільноти (І. Горобець, І. Несторишен) [9]. А. Романова та Ш. Макгінлі розглядають туристичну діяльність як форму неформальної психосоціальної підтримки, здатної позитивно впливати на психоемоційний стан учасників. Участь у туристичних ініціативах позитивно впливає на зниження рівня хронічного стресу, емоційного виснаження та тривожних переживань, а також із відновленням позитивного емоційного фону [9]. Автори підкреслюють, що навіть короткотривалі туристичні активності можуть виконувати функцію психологічного «перезавантаження», сприяючи тимчасовому зменшенню дистресу та формуванню відчуття стабільності повсякденного життя.

Дослідження українських науковців переважно мають описовий характер та проведені в неконтрольованих умовах, де важко зафіксувати вплив інших факторів на розвиток дистресу (наявність психічних розладів, тривале медикаментозне лікування, травматизація через втрату близької людини). Також ефект психорекреаційного туризму на психічне благополуччя людини може знижуватися чи посилюватися зміною соціальної ситуації в Україні, тривалістю активної фази бойових дій, стану економіки та соціально-економічного добробуту особистості, що потребує постійного оновлення даних щодо ефективності різних форм психологічної допомоги в ситуаціях, які призводять до розвитку дистресу.

Метою дослідження є емпіричне вивчення впливу застосування довільних форм психорекреаційного краєзнавчого туризму – спеціально організованого чи індивідуального (безсистемного, хаотично організованого) – на психологічне благополуччя людини в умовах війни. Ми припускаємо, що практика організації особистого дозвілля у формі краєзнавчого туризму позитивно впливає на суб'єктивний рівень сприйнятого стресу, особливо в осіб, які мають додатковий фактор сильного стресового навантаження у зв'язку з вимушеною зміною місця проживання.

Для емпіричного вивчення рівня сприйнятого стресу (дистресу) використано клінічну шкалу «Шкала суб'єктивних одиниць дистресу» Джозефа Вольпе (Joseph Wolpe) та Арнольда Лазаруса (Arnold A. Lazarus) (оригінальна назва «Subjective Units of Distress Scale, 1966» (SUDS)). Методика SUDS розроблена в межах біхевіорального підходу, зокрема в контексті систематичної десенсибілізації та пізніше експозиційної терапії. У її основі лежить уявлення про те, що інтенсивність негативного емоційного стану (передусім тривоги) може бути адекватно оцінена самою людиною у формі числового показника від 0 до 100, який може бути деталізований у випадках, коли досліджуваному важко встановити числові градації. Дослідження Б. А. Таєра, Дж. Д. Папсдорфа, Р. Девіса, С. Валлекорса показали, що показники шкали суб'єктивних одиниць дистресу має позитивні кореляційні зв'язки із частотою серцевих скорочень та температурою тіла [11], у більш пізніх дослідженнях встановлено зв'язки показників шкали та емоційними станами досліджуваних [10]. Шкала суб'єктивних одиниць дистресу є формою самозвіту, який використовують у комплексній психотерапії, а також може бути доповнений іншими стандартизованими методами, оскільки, за даними дослідження, має високий зв'язок з такими розладами особистості, як соціальна тривожність, фобії, афективні стани [7], хоча потребує наукового перегляду та оновлення оскільки вільна форма застосування й відсутність чіткої інструкції не гарантує його валідності та може призводити до клінічних помилок [8].

Статистична обробка даних відбувалася за допомогою дисперсійного аналізу з коваріатами

ANCOVA (Analysis of Covariance), де незалежною змінною є участь у психорекреаційних заходах краєзнавчого туризму та статус досліджуваного (вимушена зміна місця проживання), залежною змінною є суб'єктивний рівень сприйнятого стресу, додатковою коваріантною є стать досліджуваних. Статистична обробка даних проводилася за допомогою комп'ютерної програми JASP (ver. 0.95.4).

Експериментальну групу досліджуваних становили особи, які впродовж року (і більше) брали активну участь у туристичних психорекреаційних заходах краєзнавчого туризму. Квазіекспериментальною змінною є статус досліджуваного: ВПО (внутрішньо переміщена особа) та особа, що не змінювала внаслідок війни місця проживання. Контрольованою коваріантною є стать досліджуваних. Контрольну групу становили досліджувані, які не практикують туристичну психорекреацію як спосіб організації дозвілля. Досліджувані експериментальної та контрольної групи не відвідували додатково інших фахівців у сфері охорони психічного здоров'я (психолога, соціального працівника) та не мали тривалих скарг на фізичний стан упродовж останнього року (окрім епізодичних проявів невиявленої нозології).

Дослідження проводили на території України. Досліджувані з числа ВПО (внутрішньо переміщені особи) проживали з 2023 року в м. Стрий, яке від початку повномасштабного вторгнення росії на територію України прийняло значну кількість переселенців зі східних регіонів України (станом на 19.03.2025 р. на території Львівської області офіційно зареєстровано 205 531 внутрішньо переміщену особу). Учасники дослідження з числа ВПО були долучені до громадської ініціативи Стрийського краєзнавчого музею «Верховина», який спеціально організовував для ВПО психорекреаційні заходи туристичного змісту (краєзнавчий туризм). Участь у таких заходах була добровільною, учасники самостійно обирали заходи, участь у них була безоплатною та анонімною. Також досліджувані могли самостійно організовувати своє туристичне дозвілля або замовляти відповідні послуги через туристичні компанії (Табл. 1).

Описові статистики засвідчили, що серед осіб, які не брали участі в психорекреаційних заходах, внутрішньо переміщені особи мали вищий рівень стресу порівняно з особами без статусу ВПО (Табл. 2). Водночас серед учасників психорекреаційних заходів спостерігалось загальне зниження рівня стресу та зменшення відмінностей між групами за статусом вимушеного переселення. Незважаючи на відсутність статистично значущого ефекту взаємодії, описові дані вказують на тенденцію до вирівнювання рівнів стресу між ВПО та не ВПО після участі в психорекреаційних заходах у формі краєзнавчого туризму.

Експериментальна група (1) – особи, що не практикують краєзнавчого туризму як способу організації дозвілля. Контрольна група (2) – особи, що беруть участь у заходах туристичної психоре-

Таблиця 1

Способи залучення досліджуваних контрольної групи до психорекреаційних заходів краєзнавчого туризму

| Статус досліджуваних | Долучаються до соціальних ініціатив територіальних громад (n) | Самостійно організовують туристичне дозвілля (n) | Замовляють туристичні послуги в спеціалізованих компаніях (n) |
|-------------------------------|---|--|---|
| ВПО | 11 | 6 | 3 |
| Не змінювали місця проживання | 3 | 8 | 9 |

Таблиця 2

Описові статистики рівня сприйнятого стресу залежно від соціального статусу респондента та участі в заходах з туристичної психорекреації

| Участь в психорекреації | Статус ВПО | n | Середнє значення | SD | SE | Коефіцієнт варіації |
|-------------------------|------------|----|------------------|-------|-------|---------------------|
| 1 | 0 | 10 | 61,40 | 15,95 | 5,042 | 0,260 |
| | 1 | 10 | 73,20 | 10,80 | 3,415 | 0,148 |
| 2 | 0 | 10 | 56,00 | 16,51 | 5,220 | 0,295 |
| | 1 | 10 | 51,50 | 19,35 | 6,118 | 0,376 |

креації. Незалежна змінна: 0 – внутрішньо переміщені особи, 1 – особи, що не змінювали місця проживання.

Коваріаційний аналіз (ANCOVA) показав статистично значущий головний ефект участі в психорекреаційних заходах на рівень стресу ($F(1,35) = 7,995$, $p = .008$, $\eta^2 = 0,170$), що свідчить про ефективність психорекреаційної програми в зниженні стресу (Табл. 3). Водночас статус внутрішньо переміщеної особи не мав статистично значущого впливу на рівень стресу ($F(1,35) = 0,523$, $p = .474$), як і стать респондентів ($F(1,35) = 0,966$, $p = .332$).

Ефект взаємодії між участю в психорекреації та статусом переселенця виявився статистично незначущим ($F(1,35) = 2,608$, $p = .115$), що свідчить про відсутність диференційованого впливу програми залежно від статусу переселення.

Отримані результати свідчать про значущий соціально-психологічний потенціал туристичної психорекреації як інструмента зниження суб'єктивно сприйнятого дистресу в умовах тривалого соціального напруження, спричиненого війною. Статистично значущий головний ефект участі в психорекреаційних заходах указує на те, що туристична діяльність виконує не лише рекреа-

ційну, а й соціально-регулятивну функцію, сприяючи стабілізації емоційного стану через включення особистості в спільний соціальний простір позитивного досвіду. Участь у туристичних ініціативах може розглядатися як форма відновлення соціального капіталу, що був частково або повністю втрачений унаслідок вимушеного переселення. Зниження рівня дистресу в досліджуваних, які брали участь у психорекреаційних заходах, і відсутність статистично значущих відмінностей між ВПО та особами без досвіду переміщення свідчать про інтегративний ефект туристичної психорекреації. У цьому контексті туристична діяльність є середовищем соціального вирівнювання, у якому статус переселенця втрачає свою психологічну значущість, поступаючись ролі спільної активності та колективного досвіду.

Отримані результати доповнюють сучасні емпіричні дослідження, у яких туризм розглядається як інструмент соціальної інтеграції та психосоціального відновлення спільнот, що постраждали від війни. Зокрема, зниження дистресу у ВПО в межах туристичної психорекреації може бути інтерпретоване як індикатор успішного включення в нові соціальні ролі, що не пов'язані з травматичним

Таблиця 3

Коваріаційний аналіз ANCOVA зв'язку між рівнем сприйнятого дистресу та соціальним статусом досліджуваних і досвідом участі в психорекреаційних заходах (ураховуючи стать респондентів)

| Змінні | Сума квадратів | df | Mean Square | F | p | η^2 |
|-------------------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|----------|
| Участь у психорекреації | 2035,8 | 1 | 2035,8 | 7,995 | .008 | 0,170 |
| Статус ВПО | 133,2 | 1 | 133,2 | 0,523 | .474 | 0,011 |
| Стать | 246,0 | 1 | 246,0 | 0,966 | .332 | 0,021 |
| Участь у психорекреації* Статус ВПО | 664,2 | 1 | 664,2 | 2,608 | .115 | 0,055 |
| Residuals | 8912,5 | 35 | 254,6 | | | |

досвідом, а ґрунтуються на позитивній взаємодії та спільних цінностях.

Використання шкали суб'єктивних одиниць дистресу в соціально-психологічному контексті дало змогу не лише зафіксувати інтенсивність емоційного напруження, а й опосередковано відобразити вплив соціального середовища на переживання досліджуваних. Водночас суб'єктивний характер методики зумовлює необхідність доповнення її інструментами, що вимірюють соціальну підтримку, відчуття належності, соціальну довіру та міжгрупові установки, що допоможе глибше розкрити механізми виявленого ефекту.

Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність психорекреаційних туристичних заходів (краєзнавчий туризм) для подолання наслідків стресу та протидії переходу в хронічний стрес (дистрес). У контрольній групі рівень стресу був вищим, порівняно з експериментальною групою. Ми не зафіксували статистичних відмінностей зниження рівня стресу в осіб, які не змінювали місця проживання та ВПО, що свідчить про те, що соціальний статус не впливає на рівень стресу й він залишається на контрольній та експериментальній групі на рівні вище середнього. Гендерні відмінності також не впливають на ефективність туристичної психорекреації на зниження рівня сприйнятого стресу, відповідно, такі заходи мають однаково позитивний вплив на осіб чоловічої та жіночої статі.

Описові результати дослідження обмежені у використанні, оскільки не репрезентують загальноукраїнської вибірки внутрішньо переміщених осіб. Дослідження мало на меті емпірично зафіксувати позитивний ефект на туристичної психорекреації на здатність людини долати стрес у складних життєвих обставинах, дослідження потребує розширення вибірки та використання владних діагностичних шкал (PSS-10, DASS-21, HADS), оскільки клінічна шкала «Шкала суб'єктивних одиниць дистресу» (SUDS) використовується в клінічних дослідженнях і не має підтвердженої валідності використання в групових емпіричних дослідженнях. У дослідженні ми виключили вплив на досліджуваних інших травматичних факторів, які можуть значно підвищити рівень стресу та призвести до розвитку дистресу, проте ми не завжди можемо це контролювати повною мірою, оскільки травматичні події можуть виникати в процесі дослідження або нівелюватися досліджуваними як результат дії захисних механізмів психіки. Перспективами подальшого дослідження є включення в дизайн дослідження стандартизованих емпіричних методів та розширення вибірки завдяки включенню досліджуваних з інших регіонів України, які мають статус ВПО, а також вивчення ефективності туристичної пси-

хорекреації на різних етапах інтеграції людини до нових умов життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волинець Н.В., Корсун В.С. Особливості травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Медицина, Психологія*. 2024. № 11(45). С. 1224–1239. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1224-1239](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1224-1239).
2. Горобець І., Несторишен І. Потенціал туризму в контексті інтеграції внутрішньо переміщених осіб: соціальний та економічний аспекти. *Development Service Industry Management*. 2024. № 2. С. 15–21. DOI: [https://doi.org/10.31891/dsim-2024-6\(2\)](https://doi.org/10.31891/dsim-2024-6(2))
3. Кириченко В.В. Психорекреаційні можливості туристичної діяльності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 98–104. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-14>
4. Теркулова І.В., Литвиненко О.О., Миколенко Н.В. Психологічні прояви стресу, депресії та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 2 (2025). С. 162–168. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.28>
5. Avecillas-Torres I., Herrera-Puente S., Galarza-Cordero M., Coello-Nieto F., Farfán-Pacheco K., Alvarado-Vanegas B., Ordóñez-Ordóñez S., Espinoza-Figueroa F. Nature Tourism and Mental Well-Being: Insights from a Controlled Context on Reducing Depression, Anxiety, and Stress. *Sustainability*. 2025. Vol. 17, № 2. P. 654. DOI: <https://doi.org/10.3390/su17020654>
6. Buckley R.C., Cooper M.A. Tourism as a Tool in Nature-Based Mental Health: Progress and Prospects Post-Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 20. P. 13112. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013112>
7. Kim D., Bae H., Park Y. C. Validity of the subjective units of disturbance scale in EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2008. Vol. 2, № 1. P. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.1.57>
8. Mattera E., Zabolski B. Rethinking the Subjective Units of Distress Scale: Validity and Clinical Utility of the SUDS. *Clinics and Practice*. 2025. Vol. 15, № 7. P. 123. DOI: <https://doi.org/10.3390/clinpract15070123>
9. Romanova A., McGinley S. Tourism as a Tool of Recovery of Ukrainian Communities: Economic and Mental Healing. *Socio-Cultural Management Journal*. 2025. Vol. 8, № 1. P. 4–22. DOI: <https://doi.org/10.31866/2709-846X.1.2025.336350>
10. Tanner B.A. Validity of global physical and emotional SUDS. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2012. Vol. 37, № 1. P. 31–34. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10484-011-9174-x>
11. Thyer B.A., Papsdorf J.D., Davis R., Vallecorsa S. Autonomic correlates of the subjective anxiety scale. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 1984. Vol. 15, № 1. P. 3–7. DOI: [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(84\)90115-0](https://doi.org/10.1016/0005-7916(84)90115-0)

Дата першого надходження статті до видання: 14.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 08.04.2026