Кириченко В. В.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Туристичну діяльність, як форма психологічної психорекреації, розглядається як комплекс психоемоційних та психологічних механізмів відновлення ресурсів психіки через зміну середовища, новий досвід, соціальну взаємодію та відновлення пізнавальних функцій. В практиці психологічної допомоги уже підтверджено терапевтичний ефект використання терапевтичного (йога, медитативні ретрити, арт-тури) 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 використовуватися пересічним українцями як дієві способи подолання психологічних наслідків війни. Традиційною формою психологічного відновлення є різноманітні форми туризму, які в 2022-2025 роках використовуються у практиці надання психологічної допомоги особам, що постраждали від наслідків війни, у першу чергу військовим, волонтерам, представникам хелперських професій та внутрішньо переміщеним особам.

У дослідженні Р. К. Баклі та М. А. Купера було встановлено, що залучення людини до відновлювальних практик психорекреації позитивно впливає на подолання стресу у період після пандемії COVID-19 [7]. У поле їх аналізу

потрапляють практики природного туризму як інструменту підтримки та відновлення психічного здоров'я та благополуччя, які розцінюються як доповнення до традиційних форм психотерапії, а у деяких випадках як їх альтернатива. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) переживають вимушене переселення внаслідок конфлікту та війни, що супроводжується значним зростанням психологічного дистресу, тривоги, депресії та порушень адаптації у новому соціальному середовищі. Емпіричні дані підтверджують, що ВПО мають суттєво вищі рівні депресії, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу в порівнянні з людьми без досвіду переміщення, що обумовлено як травматичними подіями, так і соціально-економічними стресорами (нестабільність, ізоляція, втрата дому) у процесі адаптації (І.В. Теркулова, О.О. Литвиненко, Н.В. Миколенко) [5]. Підвищення рівня соціальної тривоги у ВПО пов'язаний з особливостями їх травматичного досвіду, руйнуванням соціальних зв'язків та трудністю встановлення нових. У внутрішньо-переміщених осіб часто проявляються процеси маргіналізації на новому місці проживання, труднощі адаптації до нового соціального середовища, в силу культурних та соціально-професійних відмінностей (Н.В. Волинець, В.С. Корсун) [1]. У деяких випадках це призводить до появи соціальної ізоляції, нетипових фобій, які з'явилися у 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 військових дій. Усе вище перераховане впливає на налаштування ВПО до встановлення нових соціальних зв'язків, які зводяться до мінімуму, що негативно впливає на їх благополуччя та є значним фактором зростання соціальної напруги у громадах, які приймають таких осіб у значних об'ємах.

У сучасних дослідженнях українських науковців усе частіше підкреслюється роль туризму як інструменту соціального та психологічного відновлення осіб, постраждалих від війни. Наслідки війни для місцевого населення та внутрішньо переміщених осіб проявляються не лише у матеріальних втратах, але й у хронічному психоемоційному напруженні, зниженні рівня психологічного благополуччя, зростанні тривожності та відчутті втрати життєвої стабільності. У зв'язку з цим 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 спектру 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 у новому середовищі (В.В. Кириченко) [3, 4]. У складний комплекс туристичних послуг у межах краєзнавчого туризму можуть входити екскурсійні програми локального та транснаціонального змісту, головна мета яких занурити людину у 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 відчути 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 приналежності до нової спільноти (І. Горобець, І. Несторишен) [2]. 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 зниженням 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 український науковців переважно мають описових характер, та проведені 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 у 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.

Практикуючи туристичну психорекреацію, людина збагачує свій соціальний досвід, розширює пристосувальний діапазон поведінкової варіативності, формує нові системи соціальних зв’язків та набуває навичок комунікації з незнайомими людьми. Це однозначно позитивно впливає на здатність опиратися стресовим навантаженням, формує конструктивний спосіб взаємодії зі світом. У сучасному світі туристичні практики мають безліч форм залучення, тому є доступними для більшості людей. Єдиною перепоною може стати низький рівень психорекреаційної культури людини, неощадливе використання особистого часу,

прокастинаційні практики, які зменшують можливості для організації якісного туристичного відпочинку. За внутрішніми спостереженнями, які ми провели під час організації туристичного дозвілля в останні роки (після 2022 року) виявлено, що велика кількість учасників туристичних груп обирають цю форму відпочинку частіше, ніж це було до початку повномасштабного вторгнення росії на територію України. Туризм перемістився з категорії товарів іміджевого спрямування до категорії товарів і послуг другочергової необхідності, що дає можливість розцінювати його як ефективну форму психологічної самодопомоги в умовах суспільної невизначеності.

Рекреаційний туризм виступає природним засобом психоемоційного розвантаження. Зміна середовища дозволяє дистанціюватися від повсякденних проблем, знизити рівень тривожності й стресу. Дослідження показують, що навіть короткочасна подорож має позитивний вплив на емоційний фон, покращує когнітивні функції та підвищує стійкість до стресових факторів. Сьогодні туризм дедалі частіше використовується у практиках психорекреаційної діяльності як доповнення до психологічних програм. Він ефективний при подоланні емоційного вигорання, посттравматичних станів, депресивних проявів. У сучасному світі, де високі темпи життя, інформаційні перевантаження та стреси стали невід'ємною частиною повсякденності, більшої ваги набуває питання психорекреаційного відновлення людини. Поряд із традиційними методами психологічної допомоги – психотерапією, коучингом, медитаційними практиками – значне місце займає туризм. Подорожі стають не лише способом пізнання світу, але й важливим інструментом підтримки психічного здоров'я та гармонізації внутрішнього стану. У перспективи подальших досліджень входить емпірична перевірка типологічних відмінностей стресостійкості осіб, що на постійній основі практикують туристичну психорекреацію як форму організації особистостого дозвілля.

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. 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. 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 https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-14
4. Кириченко В.В. Туристична психорекреація як спосіб зниження рівня сприйнятого стресу у внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. Випуск 81. Т.1. 2026. С. 144-148 DOI https://doi.org/10.32782/hbts.81.1.26
5. 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 https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.28
6. 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. https://doi.org/10.3390/su17020654
7. 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. https://doi.org/10.3390/ijerph192013112
8. Mattera E., Zaboski B. Rethinking the Subjective Units of Distress Scale: Validity and Clinical Utility of the SUDS. *Clinics and Practice*. 2025. Vol. 15, №. 7. P. 123. 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 https://doi.org/10.31866/2709-846X.1.2025.336350