

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Тихонович Вікторія Миколаївна,  
кандидат педагогічних наук, професор,  
викладач

ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж  
Державного торговельно-економічного університету»

ORCID ID: 0000-0002-0232-3001

*У статті висвітлено узагальнені результати дослідження можливостей психологічного туризму в забезпеченні психологічного благополуччя людини, яке являє собою суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, що варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват, і є показником прояву її психічного здоров'я. Встановлено, що умовою психологічного благополуччя є узгодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості. Психологічний туризм розглянуто як вид туризму, метою якого є досягнення внутрішньої гармонії та цілісності особистості, що передбачає прийняття себе, розуміння своїх фізичних і особистісних ресурсів, а також покращення взаємодії з навколишнім середовищем. Зазначено, що до програм психологічного туризму часто включаються такі специфічні психологічні напрями, як евідмотерапія, ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія, арт-терапія та багато інших. Підкреслено, що визначальною особливістю психологічного туризму є поєднання використання цілющих властивостей природи із сучасними психотерапевтичними методами, що дає можливість комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя, допомоги людям у збереженні внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів та досягнення гармонії з навколишнім середовищем. Визначено такі можливості психологічного туризму в забезпеченні психологічного благополуччя людини: зниження рівня стресу та тривожності; створення можливості поглянути на своє життя під іншим кутом зору; зміцнення соціальних зв'язків; покращення фізичного здоров'я та самопочуття; розвиток самосвідомості та забезпечення духовного зростання; стимулювання креативності та розумової діяльності та ін. Зазначено, що під час воєнного стану зростає значення психологічного туризму як засобу забезпечення психологічного благополуччя людини.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, психологічний туризм, стрес, тривожність, евідмотерапія, ландшафтна терапія, медитація.

### **Victoria Tykhonovych. Psychological tourism as a means of providing psychological well-being**

*The article highlights the generalized results of research into the possibilities of psychological tourism in ensuring the psychological well-being of a person, which is a subjective experience of positively colored feelings or cognitive evaluations, varying from lower in activity affects, such as peace or satisfaction, to a more active manifestation of emotions, such as excitement or delight, and is an indicator of her mental health. It has been established that the condition of psychological well-being is the consistency of a person's motives, goals, values with the requirements of the natural environment and the internal capabilities of the individual. Psychological tourism is considered as a type of tourism, the goal of which is to achieve internal harmony and integrity of the individual, which involves accepting oneself, understanding one's physical and personal resources, as well as improving interaction with the environment. It is noted that psychological tourism programs often include such specific psychological directions as eudemotherapy, landscape therapy, phototherapy, animal therapy, art therapy and many others. It is emphasized that the defining feature of psychological tourism is the combination of the use of healing properties of nature with modern psychotherapeutic methods, which enables a comprehensive approach to ensuring psychological well-being, helping people preserve internal resources to overcome life's difficulties and achieve harmony with the environment. The following possibilities of psychological tourism in ensuring the psychological well-being of a person have been determined: reducing the level of stress and anxiety; creating an opportunity to look at your life from a different angle; strengthening of social ties; improvement of physical health and well-being; development of self-awareness and provision of spiritual growth; stimulation of creativity and mental activity, etc. It is noted that during the martial law, the importance of psychological tourism as a means of ensuring the psychological well-being of a person increases.*

**Key words:** psychological well-being, psychological tourism, stress, anxiety, eudemotherapy, landscape therapy, meditation.

**Вступ.** Сьогодення для українців характеризується низкою негативних факторів, які позначаються на психологічному благополуччі. Переважна більшість з них пов'язана зі збройною агресією РФ, яка триває понад десяти років. Постійна загроза безпеці, звуки вибухів і новини про військові дії викликають високий рівень стресу і тривоги у населення. Люди відчувають безнадійність і розпач втрачаючи роботу, звичні умови життя, соціальні зв'язки.

Нагальною постає потреба підтримки та відновлення психологічного благополуччя людей. Значним потенціалом в цьому напрямі володіє психологічний туризм. Так, перебування на природі, яке є невід'ємною частиною багатьох туристичних подорожей, сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії, покращує не лише настрій, а й когнітивні функції, загальне благополуччя, що дозволяє розвинути механізми подолання стресу та підвищити стійкість до негативних

психоемоційних впливів. Психологічний туризм, як правило, включає в себе соціальну взаємодію з іншими людьми, що сприяє розширенню досвіду позитивної міжособистісної взаємодії та емоційному задоволенню. Ознайомлення з новими культурами і традиціями під час подорожей мотивує розвиток самоідентифікації особистості, підвищує рівень самосприйняття. Вивчення питань використання можливостей психологічного туризму в підтримці та відновленні психологічного благополуччя вбачається невідкладною потребою. Отже, метою пропонованої до розгляду статті є дослідження можливостей психологічного туризму у забезпеченні психологічного благополуччя людини, сприяння розумінню його значення в умовах розвитку сучасного українського суспільства.

**Матеріали та методи.** Матеріалами для проведення дослідження стали наукові публікації вчених у галузі психологічного благополуччя людини (Т. Каменщук, Н. Каргіна, Т. Жук, О. Яковенко та ін.) та психології туризму (О. Бойчук, Г. Гритчук, Г. Гуменюк, Н. Гуцуляк, О. Ловка, І. Ткачівська, І. Цап, В. Чучко та ін.). При проведенні дослідження використані методи аналізу та синтезу, порівняння та узагальнення наукових даних тощо.

**Результати дослідження.** Аналіз психологічних досліджень свідчить, що вивченню впливу туристичних подорожей на психологічне благополуччя людей відводиться значне місце в науковому доробку українських учених.

В академічному глумачному словнику української мови слово «благополуччя» визначається як «Життя в достатку і спокої; добробут, щастя» [1, с. 193], що свідчить про зв'язок цієї категорії з внутрішнім баченням людиною сенсу життя та суб'єктивним уявленням про щастя.

Психологічне благополуччя О. Яковенко розглядає як «особистісний феномен», «суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, які варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват» [2, с. 97]. При цьому авторка зауважує, що воно міститься в свідомості людини і передбачає екзистенціальне переживання позитивного ставлення до свого життя. Важливим в оцінці людиною ступеня власного психологічного благополуччя є формування досвіду переживання позитивних емоцій.

На переконливу думку дослідників проблем психологічного благополуччя [2; 3; 4], воно є показником прояву психічного здоров'я і виявляється у здатності мислити, відчувати позитивні емоції, реалізувати власні можливості, усвідомлювати відповідальність за себе, уміти долати труднощі та виклики, мати функціональну здатність і життєву силу, розвиватися духовно, самовдосконалюватися, зберігати почуття гумору, володіти навичками взаємодії, бути зайнятим, любити, використовувати свої ресурси, отримувати задоволення, підтримувати стійкі стосунки, зберігати оптимізм, мати адекватну самооцінку та відчувати гарне самопочуття [4, с. 66].

Протягом історії дослідження питань психологічного благополуччя сформувалися різні підходи щодо його вивчення: гедоністичний (психологічне благополуччя досягається через переживання задоволення та ухилення від незадоволення); евдемоністичний (повна реалізація людини та узгоджені стосунки з оточуючими); підхід позитивного функціонування особистості (розглядається шість компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе; позитивні стосунки з оточуючими; автономія; управління навколишнім середовищем; наявність мети в житті; особистісний ріст і самореалізація) [2, с. 96–98].

Дослідниця психологічного благополуччя Н. Каргіна виділяє такі його основні характеристики: є проявом позитивного функціонування людини; має суб'єктивний характер, що обумовлюється ступенем задоволеності життям і збалансуванням позитивних та негативних емоцій; обумовлене специфікою особистісного зростання людини, поставленими цілями життєдіяльності; має когнітивний і емоційний рівні; спрямоване на позитивне функціонування особистості та результати цього спрямування, що виражається у задоволеності життям, відчутті щастя [3, с. 52]. Повністю розділяємо позицію авторки, яка підкреслює, що умовою психологічного благополуччя є «погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості» [3, с. 52].

Одним із засобів забезпечення психологічного благополуччя людини є психологічний туризм, який є відносно новим видом туризму, що швидко розвивається у світі і, зокрема, в Україні. Цей вид туризму спрямований на пізнання себе, насамперед через усвідомлення власних можливостей. Основна мета психологічного туризму – досягнення внутрішньої гармонії та цілісності особистості, що передбачає прийняття себе, розуміння своїх фізичних і особистісних ресурсів, а також покращення взаємодії з навколишнім середовищем. Такий результат отримується завдяки психологічному супроводу туриста та використанню відновлювальних можливостей природного і соціального середовища [5, с. 12].

Аналізуючи теоретичні основи психологічного туризму Г. Гритчук зазначає, що його концепція є синтезом теоретичних і практичних знань фундаментальних наук, як-от історія, культурологія, психологія, географія, біологія, екологія, а також прикладних наук, зокрема, туризму та психологічної практики. Психологічна частина цієї концепції обґрунтовується в таких напрямках, як духовна та трансперсональна психологія, екологічна психологія, етнопсихологія, інтегративні психотехнології тощо [5, с. 12].

Психологічний туризм – це вид відпочинку, спрямований як на фізичне, так і на психоемоційне відновлення особистості, забезпечує активну взаємодію з природою, новим природним та культурним середовищем для покращення психологічного благополуччя людини. Головною його метою є досягнення внутрішньої гармонії та психологічної цілісності, прийняття себе, напов-

нення життя усвідомленістю та гармонізація зі світом через спеціально організовану психологічну підтримку, тренінги та заняття [6, с. 65].

О. Ловка, О. Бойчук визначають психологічний туризм як «поєднання особою тимчасової подорожі з оздоровчою, пізнавальною, рекреаційною метою з реалізацією певних психологічних задач (саморозвитку, навчання певних психологічних знань, умінь і навичок, психотерапією), що дає можливість реалізувати одразу декілька важливих потреб людини: у відпочинку, у самозростанні, отриманні нових вражень, фізичного та психологічного відновлення» [7, с. 136].

До програм психологічного туризму часто включаються такі специфічні психологічні напрями, як-от евідмотерапія (терапія щастям), ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія, арт-терапія та багато інших. Так, евідмотерапія передбачає поєднання приємного відпочинку та захоплюючого туризму з різноманітними та ефективними методами впливу: від стародавніх традицій і ритуалів до сучасних психотерапевтичних методів (святкові обрядові постановочні тури, спеціалізовані тематичні тури щастя). Ландшафтна терапія (терапія природним середовищем, терапія дикою природою) спрямована на розуміння себе і світу.

Однією з формою цього виду туризму є психологічний езо-туризм – захоплююча подорож до «місця сили», яка поєднується з психологічними тренінгами (гештальт, психоаналіз, юнгіанський підхід, трансперсональна психологія) та традиційними практиками йогів і шаманів. Під час такої подорожі проводяться тренінги, спрямовані на розвиток усвідомленості та зміцнення «особистої сили», на досягнення досвіду «особливих станів свідомості», а також на постановку та досягнення життєвих цілей [6, с. 65].

Узагальнення поглядів науковців на забезпечення психологічного благополуччя людини засобами психологічного туризму дає підстави виділити такі його можливості:

- зниження рівня стресу та тривожності завдяки виходу з буденного середовища та відчуття себе в нових умовах, оскільки час, проведений на природі, медитації чи фізична активність знижують рівень гормону кортизолу, який провокує стрес, а спокійне середовище і нові враження допомагають «перезавантажити» психіку та зняти тривожні стани;

- створення умов для погляду на своє життя під іншим кутом зору, усвідомлення його позитивних моментів і викликів, що забезпечується віддаленням від щоденних проблем, зміцнює емоційну стійкість, допомагає легше долати труднощі у майбутньому (медитаційні та духовні практики часто спрямовані на глибоке усвідомлення власних переживань, формування емоційного контролю);

- зміцнення соціальних зв'язків, що передбачає налагодження нових знайомств, покращення існуючих взаємин, чому сприяють подорожі, особливо групові (взаємодія з іншими людьми в нових умовах розвиває соціальні навички, покращує комунікацію та розвиває відчуття підтримки);

- покращення фізичного здоров'я та самопочуття шляхом організації піших прогулянок, занять спортом на свіжому повітрі (фізична активність стимулює виділення ендорфінів – гормонів щастя, які значно покращують настрій і загальний стан);

- розвиток самосвідомості та духовне зростання, через глибоке занурення в себе завдяки медитації, яка зменшує відчуття напруги та тривоги, полегшує розслаблення, посилює бажання впоратися зі стресом і досягти гармонії з власною особистістю, включення в екстремальні види діяльності, що дозволяє краще пізнати свої внутрішні потреби та бажання, розширити розуміння власної життєвої мети;

- стимулювання креативності та розумової діяльності, оскільки вихід зі звичайного середовища, відкриття нових культурних контекстів розвиває креативне мислення, створює можливість відчувати свої переваги, виробляти нові підходи до вирішення проблем, формувати нестандартне мислення.

Вищезазначені можливості психологічного туризму дозволяють людям зберігати баланс між роботою і відпочинком, створюють умови для пізнання себе і світу, що в результаті сприяє гармонії та внутрішньому комфорту.

Психологічний туризм набирає популярність в Україні за рахунок різноманітних природних, культурних та духовних ресурсів країни. Багато локацій пропонують ідеальні умови для відновлення психічного здоров'я, забезпечення психологічного благополуччя шляхом занурення в природу та проведення спеціальних тренінгів. Деякі місця, відомі своїми енергетичними властивостями, сприймаються як «місця сили».

Одним з найпопулярніших місць для психологічного туризму в Україні є Карпати. Великі гори, чисте повітря, джерела мінеральних вод, спокійна атмосфера та можливість відновити внутрішню гармонію створюють ідеальні умови для медитаційних ретритів, йога-турів та ландшафтної терапії. Тут часто проводяться тренінги з гештальт-терапії, психоаналізу та арт-терапії. Наприклад, села Яремче, Верховина і Микуличин пропонують місця для споглядання природи, вивчення традиційних ремесел і релаксації на природі.

Ідеальним місцем для відпочинку та відновлення є Шацький національний природний парк із групою мальовничих озер, серед яких найбільше – Світязь. Водні процедури, плавання, споглядання водних пейзажів, заняття йогою на природі допомагають зняти напругу, поліпшити настрій і відчувати гармонію із собою. Тут часто використовують арт-терапію, проводять психологічні тренінги, спрямовані на зняття стресу та покращення емоційного стану. Крім того, екскурсії в ліси та оздоровчі програми сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я.

Популярним місцем для психологічного туризму вважається пам'ятка садово-паркового мистецтва Національний дендрологічний парк «Софіївка» в Умані. Парк створює ідеальну атмосферу для медитації, самоспостереження та занурення в природу за рахунок своїх мальовничих ландшафтів, каскадам

води і затишним аляєм. Ландшафтна терапія, яка доповнює красу природного середовища з історичними й культурними елементами, дає можливість знайти гармонію і спокій.

Славу відомого «місця сили», яке приваблює туристів своєю енергетикою та мальовничими ландшафтами має затоплене село Бакота на Дністрі, розташоване на території національного природного парку «Подільські Товтри». Залишки давнього печерного монастиря, розташовані на скелях над Дністром, надають місту особливого духовного значення. До цього місця проводяться езо-тури. Психологічні практики в цьому регіоні включають медитацію, трансперсональну психологію та роботу з особливими станами свідомості.

Острів Хортиця на Дніпрі визнано одним із головних «місць сили» в Україні. Це історичне місце, де розташовувалася Запорізька Січ, має особливу енергетику, що сприяє особистісному та духовному розвитку. Тут проводять тренінги з усвідомленості, медитації, гештальт-терапії та трансперсональної психології, які поєднуються із зануренням в історичний та культурний контексти.

Чорнобильська зона стала місцем для нових форм туризму, в тому числі психологічного туризму, який поєднує відвідування екологічно небезпечних зон із роздумами про людське життя, катастрофи та їх вплив на психіку. Організуються тренінги на тему усвідомленості, прийняття власних страхів, роботи з травмами та рефлексії.

Агресія РФ в Україні знищила таку відому локацію психологічного туризму, як національний природний парк «Олешківські піски» – унікальну пустельну місцевість у Херсонській області, де проводилися прогулянки піщаним дюнами і медитація в пустельних умовах, що допомагали знизити рівень стресу, стимулювали самоусвідомлення та занурення в особистості роздуми. Під окупацією опинився біосферний заповідник «Асканія-Нова» – один з найбільших степових заповідників у світі, де практикувалася екотерапія через спостере-

ження за дикою природою, тваринами та унікальною флорою.

Підтримуємо пропозицію В. Чучко про включення до переліку напрямів розвитку туристичної галузі під час воєнного стану, складеного Державним агентством розвитку туризму в Україні, поряд з розробкою «Маршрутів пам'яті», програм реабілітації учасників війни, діяльністю щодо залучення іноземних туристів розвиток психологічного туризму [8, с. 430]. Це не лише перспективний напрям туристичної галузі, а й засіб забезпечення психологічного благополуччя людей, які сьогодні перебувають у стані постійного стресу та тривожності, зазнали фізичних та психічних страждань, відновлення їхнього психічного здоров'я.

**Висновки.** Психологічний туризм, який поєднує відпочинок, подорожі зі спеціально організованими психологічними практиками є ефективним засобом забезпечення психологічного благополуччя людини, оскільки володіє такими можливостями: зниження рівня стресу та тривожності; створення умов для погляду на своє життя під іншим кутом зору; зміцнення соціальних зв'язків; покращення фізичного здоров'я та самопочуття; розвиток самосвідомості та забезпечення духовного зростання; стимулювання креативності та розумової діяльності та ін. Подорожі до «місць сили», евідмотерапія, ландшафтна терапія, духовні практики, тренінги з розвитку усвідомленості та особистої сили сприяють глибшому пізнанню себе, підвищенню самооцінки та покращенню стосунків із зовнішнім світом, впливають на емоційну стійкість, здатність до саморефлексії, розуміння себе та усвідомлення власних можливостей. Визначальною особливістю психологічного туризму є поєднання використання цілющих властивостей природи із сучасними психотерапевтичними методами, що дає можливість комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя, допомоги людям у збереженні внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів та досягнення гармонії з навколишнім середовищем.

#### Література:

1. Словник української мови. В 11 томах / АН Української РСР, Інститут мовознавства імені О. О. Потебні ; редколегія: І. К. Болодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 1 : А–В / редактори тому П. Й. Горещкий та ін., 1970. 799 с.
2. Яковенко О. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Особистість у просторі проблем ХХІ століття : програма і матеріали науково-практичної конференції. Національний університет «Києво-Могилянська академія» (м. Київ, 25 лютого 2021 року). Київ : НАУКМА, 2021. С. 97–100.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Каменчук Т. Д., Жук Т. В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *The process and dynamics of the scientific path : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), September 17, 2021. Athens, Hellenic Republic : European Scientific Platform*. Р. 65–68.
5. Гритчук Г. В. «PSY-туризм» як комплекс психології та туризму. *ΛΟΓΟΣ. Мистецтво наукової думки*. 2019. № 4. С. 12–15.
6. Гуменюк Г., Ткачівська І., Цап І. Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників АТО. *Освітні обрії*. 2021. № 2(53). С. 62–66.
7. Ловка О. В., Бойчук О. С. Можливості поєднання туризму та психології для відновлення психологічного здоров'я громадян України. *Туризм в Україні: виклики та відновлення : збірник матеріалів Міжнародного туристичного форуму*. Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана (м. Київ, 21–22 березня 2023 р.). Київ : КНЕУ, 2023. С. 35–37.

8. Чучко В. О. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни. Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 25 листопада 2022 року). Запоріжжя : Запорізька політехніка, 2022. С. 428–431.

#### References:

1. Slovník ukrajinštiny. V 11 tomakh (1970) [Dictionary of the Ukrainian language. In 11 volumes] / AN Ukrainštiny RSR, Instytut movoznavstva imeni O. O. Potrebni ; redkolehiia: I. K. Bolodid (holova) ta in. Kyiv : Naukova dumka, 1970–1980. T. 1 : A–V / redaktory tomu P. Y. Horetskyi ta in. 799 s. [in Ukrainian].
2. Yakovenko O. (2021) Psykholohichne blahopoluchchia yak osobystisnyi fenomen [Psychological well-being as a personal phenomenon]. *Osobystist u prostori problem KhKhI stolittia* : prohrama i materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. Natsionalnyi universytet «Kyievo-Mohylianska akademiia» (m. Kyiv, 25 liutoho 2021 roku). Kyiv : NaUKMA. S. 97–100. [in Ukrainian].
3. Karhina N. V. (2015) Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita*. № 3. S. 48–55. [in Ukrainian].
4. Kamenshchuk T. D., Zhuk T. V. (2021) Psykholohichne blahopoluchchia uchniv yak osnova osvithnoho protsesu: z dosvidu finskoi asotsiatsii psykhiichnoho zdorovia [The psychological well-being of students as a basis for the educational process: from the experience of the Finnish mental health association]. *The process and dynamics of the scientific path* : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), September 17, 2021. Athens, Hellenic Republic : European Scientific Platform. R. 65–68. [in Hellenic Republic].
5. Hrytchuk H. V. (2019) «PSY-turyzm» yak kompleks psykholohii ta turyzmu [«PSY-tourism» as a complex of psychology and tourism]. *ЛЮДОС. Мистецтво наукової думки*. № 4. S. 12–15. [in Ukrainian].
6. Humeniuk H., Tkachivska I., Tsap I. (2021) Turyzm yak zasib korektsii psykhoemotsiinoho stanu uchashnykiv ATO [Tourism as a means of correcting the psycho-emotional state of ATO participants]. *Osvitni obrii*. № 2(53). S. 62–66. [in Ukrainian].
7. Lovka O. V. Boichuk O. S. (2023) Mozhlyvosti poiednannia turyzmu ta psykholohii dlia vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia hromadian Ukrainy [Possibilities of combining tourism and psychology to restore the psychological health of Ukrainian citizens]. *Turyzm v Ukraini: vyklyky ta vidnovlennia* : zbirnyk materialiv Mizhnarodnoho turystychnoho forumu. Kyivskiy natsionalnyi ekonomichnyi universyteti imeni V. Hetmana (m. Kyiv, 21–22 bereznia 2023 roku). Kyiv : KNEU. S. 35–37. [in Ukrainian].
8. Chuchko V. O. (2022) Psykholohichni turyzm yak stratehichni napriamok rozvytku vnutrishnoho turyzmu v Ukraini v umovakh viiny [Psychological tourism as a strategic direction for the development of domestic tourism in Ukraine during the war]. *Svitovi dosiahnennia i suchasni tendentsii rozvytku turyzmu ta hotelno-restorannoho hospodarstva* : Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 25 lystopada 2022 roku). Zaporizhzhia : Zaporizka politekhnika. S. 428–431. [in Ukrainian].