

майбутнім нашої країни та були вражені героїзмом українців. Нині багато інвесторів з усього світу виявили бажання взяти участь у відбудові нашої країни. Завдяки такій позитивній тенденції ми віримо в майбутню відбудову України та її подальший розвиток як незалежної та туристичної країни.

Я. Фадєєва

ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ, СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ

Y. Fadieieva

USING TOURISM TO OVERCOME POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER CAUSED BY WAR

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) — це психічний стан, який виникає в результаті травматичної ситуації та може проявлятися різними симптомами, такими як нічні кошмари, тривожність, роздратування, відчуття відстороненості від навколишнього світу, гіпервігільантність (збільшена уважність, підвищена чутливість до зовнішніх подразників). Ці симптоми можуть з'являтися як негайно після подій, так і затримуватися на довгий період після повернення додому. ПТСР є серйозним психічним розладом, який потребує допомоги у різних проявах. В умовах війни важко порахувати кількість людей в Україні, які на сьогодні мають посттравматичний стресовий розлад, але можна припустити, що в регіонах активних бойових дій ця кількість становить до 100 %.

Україна наразі не має розвиненої системи психологічної допомоги населенню. Тож необхідно відшукувати додаткові способи допомоги людям з ПТСР.

Щодо туризму, зазначимо, що він може бути корисним як додатковий елемент лікування ПТСР. Такі програми туризму можуть забезпечити військовослужбовцям та іншим постраждалим можливість відчувати себе знову корисними та позитивними, дозволяючи їм зустріти нових людей, відвідати нові місця та займатися цікавими заняттями. А також у цьому можуть допомогти різні туристичні практики:

- Туризм з метою відновлення зв'язку з природою: прогулянки в лісі, піші прогулянки в горах, кемпінг, риболовля тощо.
- Туризм з метою культурної взаємодії: поїздки в інші країни з метою вивчення культури та традицій, інших способів життя із загальним принципом усвідомлення різних світоглядів.
- Туризм з метою фізичного відновлення: курортний відпочинок, відпочинок на морі або гірському повітрі, йога, масаж.
- Туризм з метою відволікання: відпочинок на пляжі, відвідування розважальних закладів, екскурсії, спортивні заходи.

Природа може мати позитивний вплив на психічний стан людини, знижуючи рівень стресу та тривоги. Участь у квесті може сприяти відчуттю контролю над ситуацією та власним життям, що може бути особливо важливим для людей з ПТСР, які можуть відчувати втрату контролю над своїм життям. Туристичний квест на природі може також допомогти постраждалим відновити віру в себе та свої можливості, оскільки виконання завдань та досягнення цілей може дати їм почуття успіху та задоволення від власних досягнень. Крім того, квест на природі дозволяє відвідувачам насолоджуватися красою природи та повітрям, що може допомогти позбутися стресу та поліпшити настрій.

Участь у квесті може допомогти військовим та їх родинам знайти нові способи взаємодії та спілкування, що може бути особливо важливим для тих, хто пережив війну та втратив звичні способи спілкування з рідними та близькими.

Загалом туристичні квести на природі можуть бути частиною комплексного підходу до лікування ПТСР після війни та допомогти постраждалим повернутися до повноцінного життя.

Л. Юрчишина, М. Гайдук

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ РЕГІОНАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

L. Yurchyshyna, M. Haiduk

CULTURAL HERITAGE AS A FACTOR OF THE DEVELOPMENT OF REGIONAL TOURISM

Туризм нині відіграє велику роль в економіці, політиці, соціальній сфері багатьох країн та міжкультурної комунікації. Туризм багатоаспектний: він є практикою подорожей, формою релаксації, видом дозвілля, формою пізнання, комунікативною практикою, водночас це перспективна галузь економіки та вид бізнесу. Станом сфери туризму стурбовані багато міжнародних, урядових, громадських організацій, а до теоретичного аналізу туризму звертаються представники різних наук. Разом з тим єдиною наукою про туризм поки не існує.

В даний час туризм є однією із провідних галузей народного господарства у світовій економіці. Однак Україна, маючи величезний туристичний потенціал, поки що займає скромну позицію на світовому ринку, у тому числі у сфері культурного туризму. Так, у рейтингу країн світу за індексом конкурентоспроможності сектора подорожей та туризму 2019 р. Україна посідала 78-е місце, отримавши 3,7 бали з семи.

Провідна роль у координації та стандартизації культурної та туристської діяльності в усьому світі належить ЮНЕСКО та ВТО. Особливо на увагу заслуговують конвенції та рекомендації ЮНЕСКО з охорони культурної спадщини, які послужили основою для пріоритетного розвитку культурного туризму в усьому світі після того, як у рамках Всесвітньої конференції з політики в галузі культури було прийнято рекомендацію щодо культурного туризму.

Ключовими елементами історико-культурного потенціалу є культурно-історичний спадок. Під ним ми пропонуємо розуміти матеріальні та духовні цінності, створені в минулому та (або) що увічнюють пам'ять про минуле; а також все, що сприяє збереженню культурно-історичної спадщини.

Загалом історико-культурний потенціал є однією із складових туристичного потенціалу. Туристський потенціал території можна розуміти як «сукупність природних, культурно-історичних та соціально-економічних передумов для організації туристично-рекреаційної діяльності. Значну частку туристського потенціалу країни становлять рекреаційні ресурси, у яких велике значення мають об'єкти культурного туризму. Як показує практика, найбільш привабливими для туристів є регіони, де є об'єкти Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, які здобули широке визнання. До таких місць в Україні можна віднести: Собор Софія Київська та Києво-Печерську лавру в м. Києві, історичний центр м. Львова. Всього до списку світової спадщини ЮНЕСКО в Україні внесено сім об'єктів культурної спадщини.