

соответственно, в сочетании с низким качеством медицинского обслуживания, данные факторы создают угрожающую ситуацию на сокращение численности населения страны и увеличение показателя демографического старения. Формирование данного аспекта у детей и молодежи в большей степени зависит от семейного воспитания. То есть ориентация родителей и других членов семьи на развитие с детства экологической культуры и бережного отношения к окружающей среде. В дальнейшем немаловажную роль играет образовательно-воспитательный фактор: проведение лекций, бесед и других мероприятий в учебных заведениях, направленный на экологические проблемы.

Помимо этого, для сохранения экологии со стороны государства необходимо организовать пункты приема вторсырья: стекла, пластика, железа, макулатуры для дальнейшей переработки. Причем в зависимости от типа материала и его количества, ввести градиент финансового поощрения.

- улучшение качества пищевой продукции, отвечающей критериям и принципам здорового питания.

- строгое соблюдения нормативов санитарного и эпидемиологического благополучия населения, которое играет важную роль в риске развития заболеваний.

Вывод. Были рассмотрены основные и некоторые второстепенные социально-культурологические аспекты формирования здорового образа жизни у детей и молодежи, а также субъективные предложения по поводу формирования у молодых людей стремления к оздоровлению и предпосылок к развитию своего здоровья путем введения государством медицинских, экономических и социальных реформ.

И бесспорно можно сказать, что они оказывают существенное влияние. Однако, сколько бы не было выделенных аспектов, наше собственное отношение к здоровью – единственный психологический фактор, более чем прочие, оказывающий важнейшее значение. *«Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою»* (Жан Жак Руссо). Поэтому напоследок, как совет для молодого и подрастающего поколения, стоит высказаться словами гениального врача Николая Амосова о некоторых его золотых правилах из системы здоровья: *« Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому.»*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амосов, Н.М. Моя система здоровья./ Н.М.Амосов,-Киев. - : Здоров'я, 1997. ISBN 5-311-02742-8.
- 2.Вайнер. Э.Н. Валеология/Э.Н.. Вайнер: учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001.
3. Войт, Л.Н. Учебное пособие: «Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни» / Л.Н. Войт, Благовещенск 2008.
- 4.Халикова, С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших ученых заведений / С.С.Халикова, Электронное научное издание // Ученые заметки ТОГУ. - 2016, Том 7, № 2, С. 157 – 162.

УДК: 159.98

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

М.Р. Арпентьева

Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского, 248023, ул. Разина.д. 26, г. Калуга, Российская Федерация, Югорский государственный университет, 628012, ул. Чехова, д. 16, г. Ханты-Мансийск, Ханты-Мансийский Автономный округ – Югра, Российская Федерация, mariam_rav@mail.ru

Аннотация: Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя поглощённым, уничтоженным обычной жизнью. Она показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, когда уходит от известного. Путешествие как трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу». Преобразование не является сначала и все время путешествия исключительно комфортным или приятным занятием, но оно – необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. Выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника

Ключевые слова: трансформация, путешествие, психологический комфорт, выход из «зоны комфорта», исследование мира, самоисследование.

PSYCHOTHERAPEUTIC TOURISM

M.R. Arpentieva

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, 248023, ul. Razin.26, Kaluga, the Russian Federation,
Ugra State University, 628012, ul. Chekhov, d. 16, Khanty-Mansiysk, Khanty-Mansi Autonomous District -
Yugra, Russian Federation, mariam_rav@mail.ru*

Summary: The idea of transforming travel offers a motivating approach to life and for those who feel absorbed, destroyed by an ordinary life. It shows that things that really matter to a person can often be accessed and accepted only when a person goes beyond his usual life and experience, when he moves away from the known. Travel as a transformation contradicts the idea of striving to achieve psychological comfort through "escape". Transformation is not first and all the time of travel is an exceptionally comfortable or pleasant occupation, but it is a necessary process of achieving awareness and "benefits" of a valuable life. Leaving the familiar "comfort zone" in the study of the world, living for a more or less long period in the world without the usual restrictions and prohibitions, and without the usual prescriptions, opportunities, a person comes to experience and awareness of the clash, differences of cultures. As a result, this means the possibility of major changes and miracles for the traveler

Key words: transformation, travel, psychological comfort, exit from the "comfort zone", the study of the world, self-exploration.

*«Если человек в путешествии остается неизменным,
– это плохое путешествие.»*

Э. С. Блох

*«Путешествие как самая великая и серьезная наука
помогает нам вновь обрести себя»*

А. Камю

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преображающей практикой [2; 5; 9; 10; 13]. Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также, возможно, новые связи и отношения с людьми и миром. Существует несколько понятий в этой сфере, например, понятие «психологический / психотерапевтический туризм», которое близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [8]. Работы в этой области начаты самими путешественниками и «цифровыми номадами». Это понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускаясь в реальное путешествие.

Современные исследователи стремятся к тому, чтобы путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, миры [8; 18]. Некоторые люди становятся «цифровыми кочевниками», однако, некоторым «достаточно» даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды, что показывает работа М. Чавеса [14]. М. Чавес, «Levee», является создателем «терапии метро» (thesubway therapy) – захватывающего проекта, реализующегося на станциях метро Нью-Йорка. Веря в психотерапевтическую силу общения, он создал проект, позволяющий людям развивать общение для того, чтобы поддерживать друг друга. «Терапия метро» – работает как напоминание о том, что человек не одинок в своей боли, его горе и его переживания и представления, его борьба с обстоятельствами поддерживаются коллективной надеждой тех, кто считает, что будущее будет лучше настоящего. Переживание инклюзивности (включенности в мир) и надежды (на добрые перемены) – суть «признаков надежды» М. Чавеса. Якобы отчуждённые и самодовольные жители Нью-Йорка и посетители города были приглашены им размещать на маленьких клочках бумаги – стикерах – свои искренние и правдивые, вдохновляющие и поддерживающие заметки о том, что жизнь трудна, но трудности можно преодолеть, о том, как можно освободиться от стремления к депрессивному (само) оплакиванию – оплакиванию себя и иных «слушающих людей без слуха», о том, как стать счастливыми.

Метод аккумулирует целебный потенциал общения вполне обычных людей, выражающих себя, свои представления и переживания, их палитру как палитру жизненных миров, опытов. М. Чавес, назвав себя «Levee» – тот, кто поддерживает «психологический всплеск» города, появился в метро с наборами ярких стикеров для заметок [14]. «Выразите себя», – сказал он прохожим. Реакция посетителей метрополитена была поистине «взрывной»: М. Чавес превратил подземный лабиринт метро, в котором жители часто чувствуют себя потерянными, отчужденными и несчастными, в общественное пространство творчества, известное под названием «терапия метро».

Более глобальный подход предлагает Гр. Диел [15]. Рассматривая путешествие как трансформацию, Гр. Диел устанавливает новые акценты путешествия, в том числе «новый стандарт для цифрового движения кочевников». Он описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь – и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить свое прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть. С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создает новый мир. Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя поглощённым, уничтоженным обычной жизнью. Она показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, когда уходит от известного. Путешествие как трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу». Преобразование не является сначала и все время путешествия исключительно комфортным или приятным занятием, но оно – необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. Выходя из привычной «зоны

комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника [17].

Ещё одно понятие – «ландшафтная аналитика»: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определенному маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. Работы здесь ведутся собственно психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками. Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нем слышны отголоски архаических инициаций» [3, с. 1].

Программа включает индивидуальные и групповые тренинги на природе, например, с помощью техник направленного фантазирования и направленного аффективного воображения, терапией творческим самовыражением (ТТС) и применением принципов и подхода экзистенциально-инициальной психотерапии К. Дюркхайма. Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [3; 4].

Путешествие также – связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. Наиболее частые запросы клиентов этого рода психотерапии таковы: проблемы в отношениях и проблемы с их отсутствием, разнообразные кризисы (когда человек понимает, что-либо он, либо его окружение изменилось настолько, что надо что-то менять, а что именно менять и как – непонятно), в том числе с психосоматическими проявлениями у тех, кто пропустил первые, неявные, сигналы о том, что пора меняться; желание развиваться и лучше понять себя.

Этот метод в России развивают В.А. Петровский, С. Березин и Д. Исаев, а также ученики А.С. Спиваковской А. Белорусец и Ю. Конопельцева. Метод рекомендуется психологам, психотерапевтам, культурологам, педагогам, социальным работникам, реабилитологам. Описывая свой метод, авторы отмечают, что «Победа Эдипа над сфинксом ознаменовала собой победу профанного над сакральным, мирского над священным. Победа эта... обернулась в конце концов торжеством общества массового потребления, все больше и больше вытесняющего на периферию жизни не только духовность, но и душевность. В современном мире психотерапия перестает быть только лишь сферой медицинской или социальной практики, она постепенно становится культуральным явлением, оппозиционным прагматизму и коммерциализации общества массового потребления». С. Березин, Д. Исаев [4, с. 109]. Они пишут также, что «ландшафтная аналитика – это трансдисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатленных в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов. Однако, цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам остается вне осознания в процессе нашей повседневности» [4, с.11-12]. Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «Ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. «Обрастая»

смыслами, ландшафтные объекты обрели свое бытование в культуре... в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность... содержание проекции если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом... теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены» Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими. В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «Чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ, отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают». Рефлексия границ, отношения к ним, а также возникающих на границе, до и после граничных состояний, состояний в процессе контакта с ландшафтными объектами, формируют или отражают ту или иную позицию по отношению к природе и к культуре, к обществу и к себе самому, «пребывание человека на границе... есть ни что иное, как пребывание в условиях неопределенности. Осмысленная неопределенность чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределенности, но и подвигает себя за пределы границы» [4, с.107]. Раздвигая за счет своих собственных усилий пространство и время возможностей, человек становится подлинным автором своей жизни. Однако, он также постигает и «авторство» мира, соавторство с ним, диалог. «Границы не только разделяют, но и соединяют, и определяют отношения сущностей. В этом смысле вполне можно говорить о медиативной функции границы» [4, с.107-108].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие – тревел-терапия (traveltherapy) [7; 19]. Тревел-терапия, «основанная» Э. Кроу, или психотерапевтические путешествия становятся все более популярными: это – простой способ, позволяющий трансформировать накопленный опыт, получить новый и перевести отношения на новый качественный уровень, укрепляя идентичность человека и его отношения. Э. Кроу полагает, что благодаря путешествиям психологическое восприятие времени ускоряется и ускоряет течение психологических процессов, переживаний и представлений, ускоряет изменения и делает их более легкими: «за одно недельное приключение в экзотическом месте можно испытать гораздо больше, чем за год просиживания у себя дома и в офисе перед компьютером по 40 часов в неделю... Г. Миллер ... сказал “Иногда перемещение – это не точка в пути, а новый способ видеть вещи”. Дж. Стейнбек выразился еще более емко: “Не люди делают путешествия, а путешествия делают людей”... это не просто путешествие ради самого путешествия, ... во многом более духовное путешествие... путешествие всегда должно происходить в сочетании» с психотерапией [7, с.1]. Поскольку исцеление и внутренний рост произошли, поскольку человек может вернуться домой, психологически уже преодолев проблемы. Основная идея Э. Кроу «заключается в супервизии путешествия, действующей как катализатор исцеления с помощью организации определенных новых опытов, упакованных в короткий промежуток времени» [7, с.1]. Кроме того, «Дополнительное преимущество traveltherapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка – это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать “Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то” (помимо того, что очевидно временно физически избежал токсичной ситуации)» [7, с.1]. "Дорога, — писал С. Т. Аксаков, — сосредоточивает ... мысли и чувства в тесный мир дорожного экипажа, устремляет ... внимание сначала на самого себя, потом на воспоминание прошедшего и, наконец, на мечты и надежды — в будущем; и все это делается с ясностью и спокойствием, без всякой суевы и торопливости" [1, с. 120].

Согласно К. Рубинштейн, (С.Rubinstein), у многих людей мотивом путешествий служит для них желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего, надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений с, неудовлетворенность профессией и пр. [16]. Тревел-терапия наиболее демократична: опыт путешествия используется, чтобы получить представление о своих ценностях, убеждениях, переживаниях, желаниях и потребностях и / или многих других аспектах жизни. Для некоторых людей она может предполагать ведение журнала или ведение письменного дневника или блога наблюдений, выполнение упражнений или включенность в целую программу развития или реабилитации. Для других людей, как показали многочисленные зарубежные исследования, в том числе интервью с людьми в разных странах мира, психотерапия как самоисследование и исследование мира – скорее особый стиль, стиль «терапии путешествий», предполагающий сосредоточение на внутренней работе. Подобно тому, как некоторые путешественники, заинтересованные в личностных открытиях, сосредотачиваются на духовных элементах путешествия в «эзотерическом туризме», для некоторых людей путешествие – это скорее интеллектуальный и эмоциональный опыт, опыт осознания моделей поведения и взаимодействия и т.д.. Человек, путешествующий с целью самопознания, может работать один или быть частью группы. Когда путешествие групповое, то личный опыт по-прежнему является центральным, хотя маршрут и иные стороны и функции поездки обычно планируются для всех. При этом такие поездки могут сопровождать как специалисты, включая врачей-психотерапевтов, так и просто квалифицированные специалисты туристических фирм.

Человек часто испытывает потребность во «внутреннем путешествии»: мы хотим развиваться, ищем пути как бы стать спокойнее, нивелировать последствия стрессов, приобрести больше уверенности. Человек может сделать свое географическое путешествие толчком в путешествии внутреннем, целью которого является психологическая эволюция, оздоровление. Для того, чтобы это произошло, необходимо более ясно представлять, что он ищет внутри себя самого. Путешествие особенно помогает тогда, когда кажется, что «уже нечего терять, все что есть вокруг давно изжило себя, а нового еще не пришло»: в суете и привычках повседневности, в страдании и травмах, человек перестает слышать то, что происходит у него внутри. В поездках человек наблюдает за людьми и становится гибче и проще, начинает жить, опираясь на внутренние интенции, он не всегда знает, что с ним будет завтра и каким он вернется домой. В путешествии человек имеет возможность, наконец-то, сделать то, что действительно хочет и в чем нуждается, а не то, к чему обязывает его повседневная жизнь. В путешествии многие люди обретают необходимое им время и пространство самостоятельности, ответственности, путешествие становится побудителем и источником самореализации, помогает понять себя и другого: путешествие – хороший способ выяснить, любит ли человек кого-то или ненавидит ли – на самом деле. Новый опыт обогащает человека, расширяет его понимание мира, дает возможность реализовать и сформулировать фантазии и мечты [11; 12].

Исследователи выделяют несколько психотерапевтических факторов путешествия: путешествие запускает в нас процесс изменений, позволяет подготовиться психологически к новому этапу жизни и вырваться из оцепенения и застоя; учит быть готовым к неожиданностям в жизни и терпимо их переносить; открывают возможности личностного роста, изменений, самопознания, возвращают к себе; дают возможность насладиться свободой, располагать своим временем и местом жизни; .это психологическая «встряска», оно стимулирует все процессы в организме, включая понимание ситуаций и принятие решений; путешествия делают переживания и осознания более яркими, расширяют «репертуар» личности, новые силы и возможности, повышают выносливость, терпение, сообразительность и

предприимчивость; открывают для нас новое восприятие времени и пространства, помогают осознать суету больших городов и медлительность провинций, понять относительность мира и своей роли в нём [11]. И.Ф. Манилов пишет, что «Равновесие и стабильность – лишь условные понятия. Такое представление о мире является ключевым для достижения состояния душевного равновесия и покоя. Отношение к путешествию как к процессу позволяет преодолеть иллюзию управления миром посредством некой целенаправленной деятельности. А потому, будет разумно, направить свои силы на то, чтобы удачно «вписаться» в мир, а не «овладеть» им»... Путешествие должно осуществляться, по возможности, без «культурной цензуры». Как можно меньше ограничений и лояльность ко всему новому и непривычному. Необходимо максимальное столкновение с реальностью и погружение в нее...» [6, с. 102-103]. Однако, поскольку часто человек не может позволить себе путешествие, он может почитать о нем. Особенно продуктивным чтение бывает тогда, когда описание путешествия включено в описание некоторой, близкой пациенту истории, то есть – художественный текст. Помимо притягательности вымысла и попыток проектирования и/или ретроспектирования жизни человека и человечества, литературно-художественные произведения о путешествиях включают попытку осмысления человеческой жизни и развития человека не изнутри его самого, привычных ему пониманий себя и мира, а извне – со стороны возможных – иных пониманий, представленных иными реальностями и существами. «Инопонимание» как «артефакт» или факт «иноземного» путешествия, в том числе путешествия космического как перемещения в «запредельное», в жизни человека и человеческого сообщества всегда связано с моментами их интенсивного развития [1; 2].

С точки зрения психологической, инопонимание – важнейший компонент и результат психотерапевтического взаимодействия, взаимодействия «Своего» и «Чужого» [5; 9; 10]. Поэтому контакт человека с иными формами, местами и временами жизни может быть рассмотрен как форма психотерапевтического взаимодействия, реализации психотерапевтических (ксенопсихотерапевтических) отношений. Примером этих отношений, несомненно, является путешествие, как практика, благодаря которой люди, пресыщенные жизнью в знакомой им среде, то есть, по сути, достигшие по своим ощущениям состояния наибольшего и полного понимания себя и мира с точки зрения своей «повседневной идентичности», получают возможность «встряхнуть» себя и окружающий их мир, сменив эту идентичность на идентичность кочевника, путешественника, представителя другой культуры и другого времени и места. Насколько это удастся в каждом конкретном случае и какие артефакты и тенденции здесь можно выделить – вопрос отдельный, но сам факт изменений – очевиден: сама сложность путешествия и его традиционные цели сами по себе выступают как вариант «инициации» личности, терпящей неудобства и переживающей дискомфорт ради нового, иного понимания себя и мира. Уровень и другие характеристики «иного» существенно отличаются от окружающей человека повседневности, обращены к ответам на вопросы: «Кто мы такие? Что мы делаем?», «Для чего мы рождены?». Путешествующая психика – психика активно трансформирующаяся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксаков, С.Т. Детские годы Багрова-внука // Аксаков С. Т. Собрание сочинений в 5 т. М., Правда, 1966; (библиотека "Огонек"). Том 1. – Семейная хроника. – 599 с.
2. Базалук, О.А. Космические путешествия – путешествующая психика: курс лекций / О.А. Базалук. - К.: КНТ, 2012. – 424с.

3. Бардина, О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы // О.Бранина. - Растем вместе. – 2015. – 16.09. – С.1. URL: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/>, (дата обращения 10.03.2018)
4. Березин, С.В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии /С.В.Березин, Д.С. Исаев. - Самара: Самарский государственный университет, 2009. – 109 с. – URL: http://psychea.ru/lib/land_analiz.pdf, (дата обращения 10.03.2018)
5. Ванденфельс, Б. Ответ чужому / Б.Ванденфельс. //Мотив чужого: сб / Науч.трудов ред. А. А. Михайлов; отв. ред. Т. В. Щитцова. – Мн.: Пропилеи, 1999. – С. 123–139.
6. Манилов, И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку / И.Ф.Манилов // Семейная психология и семейная терапия: ежекварт. науч.- практ. журн. – 2015. – № 1. – С. 100-109.
7. Спиваковская, В. Traveltherapy (Терапия путешествий). Интервью с Энрике КроуВ. Спиваковская // Сноб. – 2016. – 31.08. – С.1. – URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (дата обращения 10.03.2018)
8. Флешель, А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы [Электронный ресурс, видео] // Флешель Андро. – 2017. – 01.09. URL: <http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/>(дата обращения 10.03.2018)
9. Чужое: опыт преодоления / Под ред. Р.М. Шукурова. – М.: Алетея, 1999. – 384с.
10. Шапинская, Е.Н. Образ Другого в текстах культуры /Е.Н. Шапинская – М.: Красанд, 2012. – 214 с.
11. Шевелева, Е. Психологический эффект путешествия // Е.Шевелова. - TopSecret. – URL: <http://www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-effekt-puteshestviya/>(дата обращения 25.03.2018)
12. Щирская, Ю. Путешествие, как способ семейной терапии //Ю.Щирицкая. - Психология онлайн. <http://psychology-online.ru/psihoterapija-puteshestvijami/> (дата обращения 10.03.2018)
13. Arpentieva, M.R. Digital nomadism and identity // M.RArpentieva. - Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend. The Collection of Materials of the III International Transdisciplinary Scientific and Practical WEB-Conference. “Connect-Universum- 2016” (Tomsk, May 24-26, 2016). – – Tomsk: Publishing House of Tomsk State University, 2017. – 360 p. – P. 24-30.
14. Chavez, M. "Levee" Signs of Hope: Messages from Subway Therapy / M.Chavez. – Bloomsbury: Bloomsbury USA, 2017. – 176 p.
15. Diehl, Gr. Travel As Transformation: Conquer the Limits of Culture to Discover Your Own Identity / Gr.Diehl, D.J. Wright. – London: Identity Publications, 2016. – 170 p.
16. Ernst, H. Reisen, um sich zu verziehen? Psychologie heute, 26. Jahrgang, Heft 7, Juli 1999
17. Gur,T. The Art of Fully Living: 1 Man. 10 Years. 100 Life Goals Around the World. – London: Gur T., 2017. – 264 p.
18. Kontis, N. Going Local: Experiences and Encounters on the Road. – London : Nicholas Kontis, 2016. – 252 p.
19. Schaler, K. Travel Therapy: Where Do You Need to Go? – New York : Seal Press, 2009. 256 p.

УДК: 613.4 (476)

ПОЛИТИКО-ИДЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.В. Гутич

В.Ю. Вечорко – старший преподаватель

*Белорусский государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
gutich.2013@mail.ru*

Аннотация: в данной статье представлена тема спорта и его политико-идеологическое основание. Спорт на всех его уровнях - универсальный механизм для самореализации человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возрастает. В условиях социально-экономических и политических преобразований государства особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. Поэтому, на основании вышеупомянутого можно сказать, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества,