

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-66-63>

УДК 379.85

# Анімаційно-екскурсійна діяльність і природотерапія як способи реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом

## ANIMATION-EXCURSION ACTIVITIES AND NATURE THERAPY AS REHABILITATION METHODS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES AND POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

**Іванюк Павло Володимирович**

старший викладач кафедри,

Львівський національний університет природокористування

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0716-3238>**Боруцька Юлія Зіновіївна**

кандидат геологічних наук, доцент кафедри,

Львівський національний університет природокористування

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5040-8624>**Ivaniuk Pavlo, Borutska Yuliia**

Lviv National Environmental University

Аналіз літератури показав, що незважаючи на численні досягнення, багато теорій та концепцій, все ще не висвітлені достатньо повно питання саме анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, що й обумовило вибір даної тематики та її актуальність. Метою дослідження є характеристика особливостей анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом. Основне завдання, що ставиться в межах цієї статті стосується охарактеризувати ключові засади впливу анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії на підвищення ефективності реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом. Визначено характеризуючі ознаки анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом.

**Ключові слова:** анімаційно-екскурсійна діяльність, природотерапія, реабілітація, інвалідність, посттравматичний синдром.

The literature review has shown that despite numerous achievements, many theories and concepts, the issues of animation-excursion activities and nature therapy as rehabilitation methods for people with disabilities and post-traumatic stress disorder are still not fully addressed, which determined the choice of this topic and its relevance. The aim of the study is to characterize the features of animation-excursion activities and nature therapy as rehabilitation methods for people with disabilities and post-traumatic stress disorder. The main task within this article is to characterize the key principles of the impact of animation-excursion activities and nature therapy on enhancing the effectiveness of rehabilitation for people with disabilities and post-traumatic stress disorder. To achieve the set goal, a number of methods were used, including induction and deduction, comparison and systematization—to identify the list of key features of animation-excursion activities and nature therapy; synthesis and analysis—to prove the significance of the impact of animation-excursion activities and nature therapy on enhancing the effectiveness of rehabilitation for people with disabilities and post-traumatic stress disorder; tabular—for the qualitative presentation of research results; abstract-logical—for forming theoretical generalizations and conclusions of the research. Animation-excursion activities and nature therapy are becoming increasingly important rehabilitation tools for people with disabilities and post-traumatic stress disorder for several reasons. First and foremost, these methods promote emotional healing. Interaction with nature and participation in cultural and recreational events help reduce levels of stress, anxiety, and depression. The defining characteristics of animation-excursion activities and nature therapy as rehabilitation methods for people with disabilities and post-traumatic stress disorder have been identified.

**Keywords:** animation-excursion activities, nature therapy, rehabilitation, disability, post-traumatic stress disorder.

**Постановка проблеми.** Анімаційно-екскурсійна діяльність та природотерапія стають все більш важливими засобами реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом з кількох причин. Перш за все, ці методи сприяють емоційному оздоровленню. Взаємодія з природою та участь у культурно-розважальних заходах допомагає знизити рівень стресу, анкіозності та депресії. Природні ландшафти та культурні враження можуть відволікти від повсякденних турбот та сприяти відновленню внутрішнього спокою. Другий важливий аспект – це фізичне оздоровлення. Анімаційно-екскурсійна діяльність зазвичай включає рух – від простих прогулянок до більш активних видів розваг. Для людей з інвалідністю це можливість підтримувати фізичну активність в комфортних умовах, адаптованих до їхніх потреб. Природотерапія також часто включає активності на свіжому повітрі, які покращують фізичну витривалість та м'язовий тонус. Третє – соціалізація. Інтеграція у соціальні активності через анімаційно-екскурсійні програми забезпечує важливу соціальну взаємодію, яка може бути обмежена у людей з інвалідністю через фізичні обмеження або посттравматичні стани. Спільне проведення часу з іншими, хто поділяє схожі інтереси або життєві виклики, може значно покращити соціальну адаптацію та почуття приналежності.

Останнім, але не менш важливим є аспект навчання та розвитку. Анімаційні та екскурсійні заходи часто включають елементи навчання, які можуть збагатити розумовий досвід учасників. Це включає все від історичних екскурсій до майстер-класів з різних видів діяльності. Такий підхід не тільки стимулює когнітивні функції, але й сприяє підвищенню самооцінки та мотивації, зміцнюючи впевненість у власних силах та можливостях. Все це актуалізує підняту нами тему статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Федорченко В.К. [1] вказує на те, як історичне розвиток екскурсійних заходів формувало сучасні підходи до культурного дозвілля та освіти через туризм. Їхній аналіз допомагає зрозуміти базові принципи та методи, що лягли в основу сучасних анімаційно-екскурсійних програм. Чагайда І.М. та Грибанова С.В. [2] розглядають екскурсії як засіб освітнього та культурного збагачення, акцентуючи на важливості цих заходів для всіх категорій населення, включаючи людей з обмеженими можливостями. Зінченко В.А [3] надає теоретичний аналіз туристичної індустрії, під-

креслюючи значення екскурсій як елементу реабілітаційних програм, які сприяють психологічній адаптації та соціальній інтеграції.

Також, дослідження Карабаза Т. та Сенети З. та Дубовича І. [4-5] показують сучасні тенденції в розвитку туризму та його соціально-економічне значення, включаючи сільський туризм як нішу, яка може бути особливо привабливою для терапевтичних та реабілітаційних програм. Ці джерела спільно підкреслюють важливість інтеграції анімаційно-екскурсійної діяльності та природотерапії в комплексні програми реабілітації, наголошуючи на їхню здатність покращувати якість життя та сприяти соціальній адаптації людей з інвалідністю і тих, хто пережив посттравматичні синдроми. Барвінок Н.В. [6-7] зосереджує увагу на військовому туризмі як на новому напрямку, що може виникнути на території України після завершення російсько-української війни. У роботі про перспективи розвитку військового туризму та впливі війни на туризм загалом, Барвінок обговорює, як такий туризм може використовувати історичні та патріотичні аспекти для приваблення туристів, а також для освітніх і терапевтичних цілей, включаючи реабілітацію ветеранів. Божко Л.Д. та Холодок В.Д. [8] аналізують існуючі проблеми і можливості для розвитку туризму навіть у складних умовах, підкреслюючи необхідність адаптації туристичної індустрії до змінених обставин. Моца А.А. та інші у своєму дослідженні [9] акцентують на перспективах післявоєнного відновлення сфери туризму в Україні. Вони розглядають варіанти відновлення туристичної інфраструктури та потенціал використання туризму як засобу економічного та соціального відновлення країни. Зарубіна А. та співавтори [10] вивчають особливості туризму під час воєнного стану, обговорюючи як воєнний стан впливає на туристичні потоки і як туризм може адаптуватися до цих умов, забезпечуючи не лише виживання індустрії, але й допомагаючи в соціальній адаптації та реабілітації постраждалих.

Незважаючи на численні досягнення, багато теорій та концепцій, все ще не висвітлені достатньо повно питання саме анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, що й обумовило вибір даної тематики та її актуальність.

**Метою дослідження є** характеристика особливостей анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії як способу реабілі-

тації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом. Основне завдання, що ставиться в межах цієї статті стосується охарактеризувати ключові засади впливу анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії на підвищення ефективності реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом.

Для досягнення поставленої мети, нами було використано ряд методів, зокрема: індукції та дедукції, порівняння і систематизації – для визначення переліку ключових особливостей анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії; синтезу і аналізу – для доведення суттєвості впливу анімаційно-екскурсійної діяльності і природотерапії на підвищення ефективності реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом; табличний – для якісного подання результатів дослідження; абстрактно-логічний – для формування теоретичних узагальнень і висновків дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Анімаційно-екскурсійна діяльність являє собою організоване залучення людей у культурні, освітні та розважальні заходи з метою збагачення їхнього досвіду через активне дозвілля. Це включає в себе різноманітні форми діяльності, такі як тематичні екскурсії, візити до історичних місць, культурних заходів та природних локацій, що сприяють не лише розвазі, але й освіті та соціальній інтеграції учасників. За допомогою такої діяльності люди мають можливість вийти зі звичного середовища, зануритися у нові соціальні взаємодії, поглибити знання про культуру та

історію, а також отримати позитивні емоції та враження, які сприяють їхньому загальному благополуччю та розвитку.

Анімаційно-екскурсійна діяльність є ефективним способом реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, оскільки вона сприяє комплексному відновленню—емоційному, соціальному та фізичному. Залучення до культурних та рекреаційних активностей допомагає зменшити відчуття ізоляції, покращує настрій і знижує прояви депресії та анкіозності, які часто супроводжують ці стани. Активне дозвілля, як-от прогулянки на природі чи участь у групових екскурсіях, стимулює моторику та фізичну активність, що є ключовим для фізичної реабілітації. Також, соціальні взаємодії під час таких заходів сприяють покращенню комунікативних навичок та підвищенню загальної соціальної адаптації, роблячи анімаційно-екскурсійну діяльність важливою частиною реабілітаційного процесу (табл. 1).

Природотерапія—це метод використання природного середовища для підтримки фізичного, психічного та емоційного здоров'я людей. Ця практика ґрунтується на ідеї, що систематичне залучення до природи може значно знизити стрес, покращити настрій, стимулювати психологічне відновлення та підвищити загальну життєздатність. Прогулянки в лісі, садівництво, спостереження за птахами або просто перебування в зелених насадженнях можуть допомогти зменшити прояви депресії, тривожності та фізичного болю. Природотерапія використовується як самостійна форма лікування або як допоміжний засіб до тради-

Таблиця 1

**Характеризуючі ознаки анімаційно-екскурсійної діяльності як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом**

<b>Соціальна інтеграція</b>	<b>Емоційне відновлення</b>	<b>Фізична активність</b>
<i>Анімаційно-екскурсійна діяльність надає можливість для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом залучатися до групових заходів, що сприяє їхній соціалізації, зменшує відчуття ізоляції та покращує взаємодію з оточенням. Це також дозволяє формувати нові соціальні зв'язки та підтримувати існуючі, що є важливим для емоційної підтримки та психологічного відновлення</i>	<i>Регулярна участь у культурних та рекреаційних заходах, таких як екскурсії, вистави, музейні тури, надає позитивні емоційні стимули, які можуть пом'якшити симптоми депресії та анкіозності. Такі заходи допомагають відволіктися від повсякденних проблем, надають нові враження та покращують загальний настрій, що сприяє емоційному зціленню</i>	<i>Анімаційно-екскурсійна діяльність часто включає елементи, що забезпечують помірну фізичну активність, такі як ходіння по музеях, парках, історичних місцях. Це сприяє підтримці фізичного здоров'я, покращує мобільність та координацію, що є критично важливим для фізичної реабілітації та загального благополуччя</i>

Джерело: власні дослідження

ційних методів лікування, надаючи широкий спектр терапевтичних вигод, зокрема у сфері реабілітації та відновлення після травм.

Природотерапія є важливим засобом реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, оскільки вона сприяє загальному покращенню фізичного, психічного та емоційного стану. Залучення до природного середовища допомагає знижувати рівень стресу, покращувати настрій та стимулювати емоційне відновлення, що є критично важливим для людей, які відновлюються після травм або живуть з хронічними станами. Природні ландшафти та спокійна атмосфера сприяють фізичній активності та медитативним практикам, що підтримують м'язову функцію та когнітивне здоров'я, водночас надаючи потужний імпульс для соціальної інтеграції та психологічної адаптації (табл. 2).

Анімаційно-екскурсійна діяльність та природотерапія істотно сприяють реабілітації людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, забезпечуючи комплексний підхід до відновлення їхнього фізичного, психічного та соціального здоров'я. Вони не тільки зменшують стрес та покращують емоційний стан через взаємодію з природою та участь у культурно збагачених заходах, але й підтримують фізичну активність та соціальну інтеграцію, стимулюючи міжособистісні зв'язки та загальну адаптацію до життєвих викликів, забезпечуючи тим самим ефективний засіб реабілітації та відновлення.

**Висновки.** Підсумовуючи, слід зазначити, що анімаційно-екскурсійна діяльність та природотерапія можуть суттєво впливати на реабілітацію людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом, надаючи комплексний підхід до їхнього відновлення. З одного боку, ці методи забезпечують емоційне розвантаження та психологічну підтримку. Перебування у природі та участь у культурних та розважальних програмах сприяють зниженню рівня стресу, анкіозності та симптомів депресії, оскільки натуральне середовище та позитивні соціальні враження є потужними природними антидепресантами. Такі активності допомагають зосередитися на позитивних аспектах життя та підвищити загальний емоційний стан. З іншого боку, анімаційно-екскурсійна діяльність залучає учасників до фізичних вправ, що адаптовані до їхніх потреб та можливостей. Це може включати прогулянки на свіжому повітрі, легкі фізичні вправи або навіть терапевтичні заняття у природному середовищі, які сприяють покращенню моторики, координації та загального фізичного здоров'я. Фізична активність є важливим компонентом в процесі реабілітації, оскільки вона підтримує м'язову силу та гнучкість, знижує ризик вторинних захворювань та покращує загальну фізичну кондицію. Нарешті, соціальний аспект анімаційно-екскурсійної діяльності та природотерапії не можна недооцінювати. Спільні заняття дозволяють людям із обмеженими можливостями або тим, хто переживає посттравматичні розлади, взаємодіяти

Таблиця 2

**Характеризуючі ознаки природотерапії як способу реабілітації для людей з інвалідністю та посттравматичним синдромом**

<b>Психологічне полегшення</b>	<b>Фізичне відновлення</b>	<b>Соціальна інтеграція та взаємодопомога</b>
<i>Природотерапія використовує спокійні та відновлювальні властивості природного середовища для зниження стресу та покращення психічного здоров'я. Перебування в природі, споглядання зелені та слухання природних звуків може значно зменшити рівень кортизолу (гормону стресу) та покращити настрій, що допомагає знизити симптоми депресії та тривожності у людей з посттравматичними синдромами та інвалідністю</i>	<i>Активності на свіжому повітрі, такі як легка ходьба, садівництво або легкі вправи в природі, сприяють підтримці та покращенню фізичної кондиції, мобільності та координації. Така помірна фізична активність є особливо корисною для людей з фізичними обмеженнями, оскільки допомагає підтримувати гнучкість, міцність м'язів та загальну моторику без великого навантаження на тіло</i>	<i>Природотерапія часто здійснюється у групах, що дозволяє учасникам не тільки насолоджуватися лікувальними аспектами природи, але й взаємодіяти з іншими людьми, які поділяють схожі інтереси та виклики. Це сприяє формуванню підтримуючих соціальних мереж, покращує комунікаційні навички та підвищує відчуття приналежності та спільності серед учасників</i>

Джерело: власні дослідження

з іншими, поділитися досвідом та отримати підтримку. Соціалізація сприяє відчуттю приналежності та зменшує відчуття ізоляції, що часто супроводжує ці стани. Взаємодія з іншими у неформальному, приємному середовищі може значно покращити мотивацію до реабілітації та загальне відновлення.

У подальших дослідженнях важливо аналізувати міжнародний досвід використання анімаційно-екскурсійної діяльності та природотерапії у реабілітації людей з інвалідністю та посттравматичними синдромами.

Це дозволить ідентифікувати найефективніші методики та програми, які були успішно застосовані в різних культурних та соціальних контекстах, а також оцінити їхні впливи на фізичне, психологічне та соціальне відновлення осіб з особливими потребами. Особлива увага повинна бути приділена порівнянню результатів, адаптації кращих практик та розробці універсальних рекомендацій, що можуть бути втілені в різних регіонах світу для підвищення ефективності реабілітаційних процесів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Федорченко В.К., Костюкова О.М., Дьорова Т.А., Олексійко М.М. Історія екскурсійної діяльності в Україні. К.: Кондор, 2004. 166 с.
2. Чагайда І.М., Грибанова С.В. Екскурсознавство. К.: Кондор, 2004. 240 с.
3. Зінченко В.А. Екскурсологія як туризмологічна наука. Наукові записки Київського університету туризму, економіки і права. Серія: філософські науки. Київ, 2010. Вип. 8. С. 211–223
4. Карабаза Т. Розвиток туризму в Україні: тенденції та чинники, що створюють негативний образ. Proceedings of the Scientific Conference on Economics and Entrepreneurship. 2021. Вип. 2. С. 203-211.
5. Сенета З., Дубович І. Соціоекономічний аналіз розвитку сільського туризму: випадок України. Scientific Papers. Series "Management, Economic Engineering in Agriculture and rural development". 2021. Вип. 21(4). С. 503-512.
6. Барвінок Н.В. Перспективи розвитку військового туризму на території України після завершення російсько-української війни. Journal of Environmental Management and Tourism. 2022. Вип. 14. С. 206-217.
7. Барвінок Н.В., Барвінок М.В. Вплив російсько-української війни на туризм та перспективи його розвитку в майбутньому. Journal of Environmental Management and Tourism. 2022. С. 223-230.
8. Божко Л.Д., Холодок В.Д. Туризм: проблеми та перспективи розвитку під час війни. Culture of Ukraine. 2022. Вип. 77. С. 56–64.
9. Моца А.А., Шевчук С.М., Серета Н.М. Перспективи післявоєнного відновлення сфери туризму в Україні. Economy and society. 2022. Вип. 41. С. 31.
10. Зарубіна А., Сіра Е., Демчук Л. Особливості туризму під час воєнного стану. Economy and society. 2022. Вип. 41. С. 14.

#### REFERENCES:

1. Fedorchenko, V.K., Kostyukova, O.M., D'orova, T.A., Oleksiiko, M.M. (2004). Istoriia ekskursiinoi diialnosti v Ukraini [History of excursion activity in Ukraine]. Kyiv: Kondor, (1), 166. [in Ukrainian].
2. Chahaida, I.M., Hrybanova, S.V. (2004). Ekskursoznavstvo [Excursion Science]. Kyiv: Kondor, (1), 240. [in Ukrainian].
3. Zinchenko, V.A. (2010). Ekskursolohiia yak turyzmolohichna nauka [Excursiology as a tourismological science]. Naukovi zapysky Kyivskoho universytetu turuzmu, ekonomiky i prava. Serii: filosofs'ki nauky. Kyiv, (8), 211-223. [in Ukrainian].
4. Karabaza, T. (2021). Rozvytok turyzmu v Ukraini: tendentsii ta chynnyky, shcho stvoriuiut' nehatyvnyi obraz [Development of tourism in Ukraine: Trends and factors that create a negative image]. Proceedings of the Scientific Conference on Economics and Entrepreneurship, (2), 203-211. [in Ukrainian].
5. Seneta, Z., Dubovych, I. (2021). Sotsioekonomichniy analiz rozvytku silskoho turyzmu: vypadok Ukrainy [Socio-economic analysis of rural tourism development: case of Ukraine]. Scientific Papers. Series "Management, Economic Engineering in Agriculture and rural development", (21)(4), 503-512. [in Ukrainian].
6. Barvynok, N.V. (2022). Perspektyvy rozvytku viiskovoho turyzmu na terytorii Ukrainy pislia zavershennia rosiisko-ukrains'koi viiny [Prospects for the development of military tourism in Ukraine after the end of the Russian-Ukrainian war]. Journal of Environmental Management and Tourism, (14), 206-217. [in Ukrainian].

7. Barvynok, N.V., Barvynok, M.V. (2022). Vplyv rosiisko-ukrains'koi viiny na turyzm ta perspektyvy yoho rozvytku v maibutn'omu [Impact of the Russian-Ukrainian war on tourism and prospects for its future development]. *Journal of Environmental Management and Tourism*, (1), 223-230. [in Ukrainian].
8. Bozhko, L.D., Kholodok, V.D. (2022). Turyzm: problemy ta perspektyvy rozvytku pid chas viiny [Tourism: Problems and prospects of development during the war]. *Culture of Ukraine*, (77), 56-64. [in Ukrainian].
9. Motsa, A.A., Shevchuk, S.M., Sereda, N.M. (2022). Perspektyvy pislia voiennoho vidnovlennia sfery turyzmu v Ukraini [Prospects for the post-war restoration of the tourism sector in Ukraine]. *Economy and society*, (41), 31. [in Ukrainian].
10. Zarubina, A., Sira, E., Demchuk, L. (2022). Osoblyvosti turyzmu pid chas viennoho stanu [Peculiarities of tourism during martial law]. *Economy and society*, (41), 14. [in Ukrainian].