

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА МУЗЕЄЗНАВСТВА

Кваліфікаційна робота

на тему:

«Туризм як метод психологічної та соціальної реабілітації для людей, які
отримали інвалідність внаслідок війни.»

Здобувача вищої освіти
першого освітнього рівня (бакалавр)
спеціальності 242 Туризм
освітньої програми «Туризмознавство»

Кондрашової Владислави Василівни

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри культурології та музеєзнавства

АНИЩЕНКО

Алла

Кваліфікаційна робота допущена до захисту рішенням кафедри
культурології та музеєзнавства

Протокол №___ від «__» травня 2025 року.

Завідувач кафедри _____ проф. Анатолій ЩЕРБАНЬ

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

1.1. Поняття та значення реабілітаційного туризму.....
5

1.2. Вплив туризму на психологічний стан та соціальну адаптацію людей з інвалідністю.....8

1.3. Досвід впровадження реабілітаційного туризму в різних країнах світу...
13

Висновки до Розділу 1.....18

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧЕРЕЗ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ

2.1. Аналіз потреб для участі в туризмі людей, які отримали інвалідність через війну.....20

2.2. Оцінка доступності туристичної інфраструктури в Україні.....
.....24

2.3. Розробка концепції реабілітаційного туристичного маршруту....
.....27

Висновок до Розділу 2.....32

ВИСНОВКИ.....34

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....
36

ВСТУП

Актуальність теми. Війна кардинально змінює життя людини і залишає, на жаль, не лише фізичні, а й глибокі психологічні травми. В результаті бойових дій особа з інвалідністю зіткнулася з багатьма проблемами, до яких належать соціальна ізоляція, втрата віри у себе і проблема адаптації у суспільстві. Таким чином, реабілітаційний туризм стає одним із засобів відновлення психофізичних здібностей та соціальної адаптації людей з інвалідністю.

Світовий досвід показує, що подорожі, адаптовані до потреб осіб з обмеженими можливостями, позитивно впливають на їхній емоційний стан, сприяють зміцненню мотивації до активного життя та поліпшенню якості життя загалом. В Україні питання доступного туризму та його застосування як засобу реабілітації досі недостатньо розвинене, що робить дослідження цієї теми вкрай важливим.

Досліджували проблему: Наталія Володимирівна Белоусова, Марина Володимирівна Белікова, Тетяна Віталіївна Павлова.

Об'єкт дослідження: реабілітаційний туризм

Предмет дослідження: туризм як метод психологічної та соціальної реабілітації для людей, які отримали інвалідність внаслідок війни.

Мета дослідження: дослідження можливостей використання туризму як засобу психологічної та соціальної реабілітації для осіб, які зазнали

інвалідності внаслідок війни, а також створення концепції реабілітаційного туристичного маршруту на території України.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «реабілітаційний туризм» та його основні цілі.
2. Проаналізувати вплив туризму на соціальну адаптацію та психологічний, емоційний стан для людей з інвалідністю.
3. Охарактеризувати міжнародний досвід реалізації реабілітаційного туризму.
4. Проаналізувати сьогоdnішній стан та проблеми розвитку реабілітаційного туризму в Україні.
5. Дослідити потреби цільової аудиторії для людей з інвалідністю у наслідок війни.
6. Запропонувати варіанти розвитку реабілітаційного туризму в Україні з урахуванням потреб постраждалих людей.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та публікацій, вивчення статистичних даних, порівняння закордонного та українського досвіду, анкетування цільової аудиторії, метод узагальнення та описовий метод.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження стануть корисними для державних і громадських організацій, що займаються питаннями реабілітації ветеранів та людей з інвалідністю. Окрім того, вони будуть застосовані туристичними компаніями та місцевими органами самоврядування з метою розвитку доступного туризму в Україні.

Структура роботи. Дипломна робота включає в себе вступ, два розділи, до кожного з розділів по 3 підрозділи, висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел із 46 найменувань, загальний обсяг роботи 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

1.1. Поняття та значення реабілітаційного туризму.

Як ми знаємо, реабілітаційний туризм – це допомога людині відчувати себе повноцінною, активною та здоровою. Це не тільки відпочинок, а й відновлення фізичного, психологічного та соціального стану людини. Взагалі такий вид туризму полягає в тому, що він спеціально створений для людей, які мають обмежені можливості, або які відчувають себе у складному емоційному стані. Це є ветерани, люди після поранень, після операцій, можливо ті, хто переніс стрес, втрату або ізоляцію [37; 30].

Інклюзивний туризм розглядається, як одна з форм забезпечення рівних можливостей у сфері відпочинку та дозвілля для людей з інвалідністю, яка враховує їх фізичні, емоційні та соціальні потреби [1].

Головне завдання туризму не просто дати змогу відпочити, але ще й допомогти зі всіма цими труднощами, допомогти людині відновитись, відновити впевненість у собі, замотивувати, дати відчуття свободи та легкості.

Реабілітаційний туризм достатньо часто включає у себе деякі пункти, такі як:

- психологічна підтримка;

- подорожі до гарних міст, в яких можна відчувати спокій і свободу (зокрема на природу, в гори, на море);
- розмови з людьми у яких є подібний досвід.

Такі подорожі взагалі організовуються для людей з урахуванням їх можливостей та потреб. Вони дають людині почувати себе впевнено та сміливо. Для того, щоб реабілітаційний туризм був ефективним і безпечним для людей з інвалідністю, важливо дотримуватись таких основних принципів його організації [45; 18]:

- Доступність – усі об'єкти, транспорт та послуги мають бути безбар'єрними, вони мають бути адаптованими для людей з різними формами інвалідності.
- Безпека – необхідна наявність медичного супроводу або можливості швидкого доступу до медичної допомоги.
- Індивідуальний підхід – важливо враховувати фізичний та психологічний учасника, рівень його мобільності, бажання та обмеження.
- Інклюзивність – участь у туризмі має сприяти залученню до спільноти, спільним активностям з іншими людьми, також з тими, хто не має інвалідності [38; 24].

Туризм у сучасному світі відіграє не лише рекреаційну та розважальну роль. Це також стає важливим засобом психологічної, соціальної та фізичної реабілітації для людей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Це стосується, зокрема, тих, хто втратив роботу через військові дії. Зіткнувшись із втратою фізичних функцій, психічним стресом, соціальною ізоляцією та проблемами з адаптацією до нового способу життя, такі люди створюють численні перешкоди для нормального життя. За цих умов реабілітаційний туризм виявляється ефективним способом відновлення як фізичного здоров'я, і психоемоційного стану [37; 30].

Науковці визначають реабілітаційний туризм, як вид туристичної діяльності, що спрямований на досягнення покращення психологічного

благополуччя людей з обмеженими можливостями через подорожі, відпочинок та участь у спеціально розроблених програмах [38]. Він тісно пов'язаний з концепцією медичного, інклюзивного та оздоровчого туризму, але має певні цілі, у тому числі:

- фізичне відновлення через рухову активність;
- психологічна стабілізація завдяки зміні середовища та новим враженням;
- соціалізація через інтеграцію у суспільство [38].

Відповідно до дослідження Ткаченка Т.І., реабілітаційний туризм відбувається у форматі санаторно-курортного лікування, спортивного туризму або активного дозвілля, що сприяє всебічному відновленню людини [37, с. 87].

Взагалі реабілітаційний туризм відрізняється від медичної реабілітації тим, що він не фокусується тільки на лікуванні тіла, він звертає увагу і на емоційний стан та соціальну взаємодію [43]. Якщо говорити про медичну реабілітацію, вона проходить у лікарнях, санаторіях та включає в себе масажі, процедури різні, лікування, тобто спрямована на фізичне відновлення. Натомість реабілітаційний туризм доповнює це лікування. Людина не просто проходить ці процедури, а потрапляє в нове середовище з новими знайомствами [41].

Реабілітаційний туризм визначається, як специфічний вид подорожей, метою яких є покращення фізичного здоров'я, психологічного стану та соціальної адаптації людини. Його основною характеристикою є поєднання відпочинку з діяльністю, що сприяє відновленню через зміни навколишнього середовища, новий досвід, взаємодію з іншими людьми та адаптивну фізичну активність. Цей вид туризму включає подорожі з терапевтичним, психологічним або соціальним ефектом [37, с. 87].

Для ветеранів та людей, які стали інвалідами внаслідок війни, реабілітаційний туризм відіграє ключову роль у процесі адаптації до мирного життя. Коли вони повертаються до цивільного середовища, вони

часто стикаються з низкою труднощів: посттравматичний стресовий розлад, емоційне виснаження, відчуття втрати мотивації, труднощі в спілкуванні та фізичні обмеження. Реабілітаційний туризм допомагає подолати ці бар'єри, сприяючи як фізичному відновленню, так і психологічному благополуччю [2].

Одним з основних механізмів впливу такого туризму є зміна звичного середовища. Перебування у звичному середовищі після травми посилює негативні почуття та сприяти ізоляції. Подорожі до нових місць, участь у різних заходах та знайомства з новими людьми допомагають знизити рівень стресу та переключити увагу з травматичних спогадів на позитивні моменти. Наукові дослідження підтверджують, що перебування на природі, подорожі до гірських або прибережних районів, а також відвідування культурних та історичних пам'яток сприяють психічному розслабленню та емоційній рівновазі [30].

Окрім позитивного впливу на психічне здоров'я, реабілітаційний туризм покращує фізичне самопочуття. Люди з інвалідністю часто потребують тривалої реабілітації, яка включає фізичні тренування, відновлення рухових функцій та зміцнення загальної мобільності. Спеціально розроблені туристичні маршрути стануть додатковим засобом реабілітації. Наприклад, заняття активним відпочинком та адаптивні види спорту (плавання, їзда на велосипеді на спеціальних велосипедах, катання на човнах) не лише покращують фізичну форму, але й підвищують самооцінку та впевненість у собі [16].

Соціальний вимір реабілітаційного туризму також важливий. Люди з інвалідністю рідко мають труднощі з комунікацією, особливо через зміни способу життя. Групові поїздки, спільна участь у заходах та взаємодія з іншими людьми допомагають їм відновити комунікативні навички, знайти нових друзів та отримати підтримку від людей, які пережили подібний досвід [10; 16]. Крім того, можливість подорожувати самотійно або з родиною допомагає відновити незалежність та впевненість у власних силах [22].

Отже, реабілітаційний туризм є ефективним засобом відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Він сприяє подоланню стресу, поліпшенню фізичного стану та інтеграції в суспільство [9; 16]. Для людей, які втратили здоров'я через війну, цей вид туризму стане важливим етапом повернення до активної життя, а його розвиток в Україні є необхідним кроком для підвищення якості життя таких осіб [9].

1.2. Вплив туризму на психологічний стан та соціальну адаптацію людей з інвалідністю.

Після того, як людина отримує інвалідність, вона проходить тяжкий період свого життя. А чому тяжкий? Бо це треба повністю відновитись морально та фізично. Не все відразу виходить, як би хотілось. Тому на цьому етапі дуже важлива підтримка близьких та друзів. Завжди бувають труднощі, але через все можна пройти [10].

Також слід не забувати, що після отримання інвалідності у людини з'являються особливості психоемоційного стану. Детальніше про це розглянемо далі в роботі.

Часто такі люди отримують та переживають сильний стрес та навіть шок, іноді буває таке, що вони втрачають впевненість у собі.

Вони відчують:

1. Тривогу – перебувають у постійному напруженні.
2. Депресію – це проявляється в тому, що немає ніякого бажання щось робити, є пригнічений настрій, втрата інтересу до життя.
3. Соціальну ізоляцію – це бажання уникати від будь якого зіткнення з людьми, небажання спілкуватися з ними [10].

Тому таким людям потрібна не тільки медична допомога, але й психологічна підтримка. Та ще треба допомога адаптуватися до життя знову – зокрема це через реабілітаційний туризм [28; 11; 41].

Взагалі війна це дуже страшно. Вона відображаєсь майже на всіх людях, якщо не фізично, то психологічно. Вона змінює життя людей, хочуть вони того чи ні. Вони бачать смерть, руйнування, живуть постійно у страху. Це все залишає рани в душі, про які дуже складно забути, навіть після закінчення бойових дій [33; 21].

Після отримання інвалідності людині потрібно адаптуватись абсолютно до іншого стилю життя, що є достатньо довгим процесом, бо не у всіх людей виходить це одразу. Змінюється майже все, від способу пересування та своїх повсякденних звичок до спілкування з людьми. Однією з перших змін, є те, що особа буде залежати від людей, від їх допомоги та підтримки. Якщо раніше щось робили самі, то тепер потрібно буде щоб був хтось, хто завжди щось подасть, допоможе [28; 11; 19].

Паралельно з фізичними труднощами виникають и психологічні, а саме психологічний дискомфорт. Людина буде відчувати різні погані емоції, злість, тривогу, також втрату мотивації щоб щось робити. І буде здаватись, що звичайне, спокійне життя залишилось в минулому, а нове ще не почалось. І просто не буде бажання спілкуватися, буде страх того, що ти якийсь не такий, як був раніше. Через це багато людей просто закриваються в собі, обмежують соціальні контакти будь з ким, що ще більш дає почувати себе самотнім [15; 19].

Складною є професійна адаптація. Багато з тих, хто отримав інвалідність, не повертається до своєї минулої роботи та змушені шукати ту, яка буде саме для тебе, для твоїх нових можливостей. Через це також відчувається стрес, особливо якщо нові можливості здаються обмеженими або навіть недоступними. Крім того, побутове середовище не всюди пристосоване для комфорту та нових потреб людини. Необхідність адаптації житла, транспорту, місць для навчання чи відпочинку створює додаткове навантаження – таке як емоційне та фінансове. Взагалі, адаптація - це доволі тривалий процес, який потребує насамперед терпіння та розуміння [28; 33].

Взагалі зміна середовища дуже допомагає відчувати себе набагато краще, ніж просто сидіти на одному і тому ж місці. Зміна середовища це чудове рішення, бо ти забуваєш про проблеми, вдихаєш свіже, нове повітря, та просто відчуваєш себе у гарному стані [28; 15].

Навіть якісь недовгі поїздки позитивно впливають на емоційний стан. Особливо корисними є поїздки в гори, на природу, на море, де людині легше розслабитись та почувати себе спокійно. Це допомагає знизити рівень тривоги, зменшити напругу та загалом покращити настрій [2].

Емоційне вигорання – це такий стан, коли людина відчуває себе спустошеною, виснаженою, втомленою не тільки фізично, але й морально. Такий стан як раз так виникає після сильних стресів, тривалих переживань або після важких життєвих змін, як от отримання інвалідності. В такому випадку дуже важливо знайти будь який спосіб щоб почувати себе добре та відновити внутрішні сили [11; 21]. Тому для людей які отримали інвалідність, особливо важливо змінювати середовище.

Не відходячи від теми, є така важлива примітка, що подорожувати навіть набагато краще групами. Під час таких поїздок, люди знайомляться, спілкуються, діляться своїми переживаннями та досвідом. У групі легше себе почувати, бо є підтримка від людей та ти бачиш, що не один з своїми труднощами. Це створює не аби яку атмосферу довіри та розуміння. Звісно ж такі моменти допомагають відновити свої навички спілкування, та знову повірити в себе. Крім того, одне з важливих фактів, у групових подорожах виникає командний дух – люди допомагають один одному подолати свої труднощі, підтримують та дають змогу знову адаптуватись до життя [28; 15; 19].

Є історії успішної реабілітації через участь у подорожах – це реальні приклади, які доводять, що дійсно завдяки туризму можна змінити життя людей з інвалідністю, зокрема тих, хто постраждав через війну.

Уявімо таку історію, що український ветеран втратив ногу після поранення, і через це не міг довго адаптуватися до нових умов життя. Після

декількох місяців ізоляції, він погодився на подорож до Карпат, яка була організована волонтерами – це була групова подорож. Під час цієї подорожі він не тільки змінив обстановку, але й ще познайомився з іншими ветеранами, які пройшли подібний шлях. Завдяки спілкуванню, прогулянкам, спільним заходам він поступово вийшов із депресії. Після повернення він активно почав брати участь у різних реабілітаційних заходах та долучився до організації турів для інших ветеранів [33]. Все ж таки це уявна історія, але є і реальна. Максим Стукало- колишній командир взводу вогневої підтримки Збройних Сил України. Після завершення служби він зрозумів, що багато ветеранів, які повернулися з фронту, стикаються з труднощами, як і фізичними так і психологічними. Максим сам пройшов складний період адаптації, тому вирішив допомогти своїм побратимам знайти сили жити далі. Він почав організовувати спеціальні туристичні поїздки до Карпат, до місця, яке славиться своєю красою та спокоєм. Під час цих подорожей ветерани мають змогу не тільки відпочити від своїх проблем, а й спілкуватися один з одним, підтримувати один одного. Природа і активний відпочинок допомагають відновити фізичну форму та покращити загальний стан здоров'я. Максим вірить, що туризм є потужним інструментом реабілітації, він не тільки покращує здоров'я, а й допомагає ветеранам повернутися до повноцінного життя. Зараз Максим активно займається організацією подібних поїздок і залучає все більше ветеранів, для яких це стає важливим етапом на шляху відновлення. Його робота є прикладом того, як можна змінити своє життя на краще не тільки своє, а й інших [3].

Таким чином, реабілітаційний туризм відіграє важливу роль у процесі психологічного та соціального відновлення людей, які отримали інвалідність. Це не просто подорожі, а можливість для таких людей знайти нові сенси життя, побачити що життя триває та вони не самі. Зміна середовища та активність на свіжому повітрі сприяє зменшенню стресу, тривожності, депресії. Особливо цінним є групові подорожі, які допомагають налагодити контакт з людьми та відчути підтримку. Туризм, який адаптований до потреб

осіб з інвалідністю, дає їм шанс повернути віру в себе та почати новий етап життя. Саме тому важливо розвивати цей напрям [9; 35; 36].

Треба зауважити, що є дослідження, які показують, що після участі у будь-яких туристичних заходах у людей, які пережили травматичні події, або мають інвалідність, у них часто покращується емоційний стан. Це проявляється в тому, що вони перестають відчувати постійну тривогу, знижується рівень стресу, з'являється більше радості та щасливих моментів та бажання щось робити. Зміна середовища, нові знайомства та відпочинок на природі дійсно покращує та позитивно впливає на емоційний стан. Люди почувають себе менш самотніми, отримують підтримку та натхнення, що допомагає їм подолати цей нелегкий шлях [28; 11; 21].

Участь у подорожах допомагає людям з інвалідністю відчутти, що вони все ж таки щось можуть, можуть багато чого зробити самостійно, без допомоги когось іншого. Та люди починають вірити, що її можливості не обмежуються тільки фізичними труднощами. Подорожі впливають на людину достатньо сильно і покращують своє здоров'я та емоційний стан. Це новий етап життя, в якому треба діяти. Усе це дає відчуття того самого нормального життя, де ти сам приймаєш рішення, бути веселим, активним та просто жити та процвітати [28; 15; 19].

Отже, туризм відіграє важливу роль для психологічного відновлення та адаптації людей з інвалідністю, в тому числі хто постраждав внаслідок війни. Завдяки новим знайомствам, новим враженням, зміною середовища учасники подорожей покращують свій емоційний стан, починають вірити в себе, знижують рівень стресу та борються з депресією та відчуттям самотності. Туризм створює гарні умови для відновлення та впевненості у собі, у розвитку свої соціальних навичок та формування бачення себе у житті. Тому подорожі не лише сприяють емоційному зціленню, але й відкривають нові можливості для особистого зростання та активного повернення до соціального життя [28; 15; 19].

1.3. Досвід впровадження реабілітаційного туризму в різних країнах світу.

В багатьох країнах світу реабілітаційний туризм вже став давно частиною підтримки для людей, які пережили страшні події. Це ветерани, люди які постраждали від війни або інших травм, також від стихійних лих. Там розуміють, що відновлення – це не тільки про лікування в лікарні, це емоційне відновлення від чудових вражень подорожей, від гарних нових знайомств та середовища [32].

У таких країнах світу діють різноманітні спеціальні програми, такі як:

- поїздки в гори;
- поїздки на море;
- відвідування природних заповідників.

Також невід’ємною частиною є організація в супроводі фахівців: волонтерів, психологів, соціальних робітників. Ці поїздки допомагають знову відчувати себе активними, позитивними та потрібними. Вони не лише розважають, а й дають більше мотивації та нові сили для свого життя [32].

Наприклад, у США існують програми, які використовують подорожі для допомоги ветеранам для подолання посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії [40]. Ці програми сприяють розвитку та навичок стресостійкості. Різні подорожі до будь-яких країн світу дозволяють розслабитись та відчувати себе такою ж самою людиною, як і всі. У деяких країнах навіть такі подорожі оплачуються або фінансуються частково державою, чи організаціями, які пов’язані з волонтерством [40].

Треба сказати, що вже в різних країнах світу реабілітаційний туризм відіграє дуже важливу роль і вже давно став основною частиною для допомоги людям з інвалідністю та для їх підтримки. Наприклад якщо говорити про Німеччину, там дуже налагоджена система санаторного лікування, яка йде в поєднанні з культурним туризмом. Люди, які отримують там лікування, вони повністю отримують медичну допомогу та не

переймаються, також вони відвідують різні заходи, екскурсії. Що є приємним та головним бонусом, так це те, що в основному рахунок покривається медичним страхуванням [4].

В Ізраїлі успішно впроваджуються програми для військовослужбовців, які отримали травми. Таких людей активно залучають та пропонують їм подорожі, як в країні так і закордоном [23].

Насамперед у реабілітаційному туризмі важливо, щоб до людини був ретельний підхід. Мається на увазі, що допомога не має бути тільки фізичним лікуванням. Людям, які отримали важкі травми після війни, потрібна не аби яка мотивація та допомога, їм потрібно відновити свою енергію, спокій, душу. Саме тому в таких туристичних програмах має бути продумано все до дрібниць. Мають бути розважальні програми, подорожі, спілкування та відновлення емоційного стану. Для того, щоб більше людей залучалися до таких подорожей, є спеціальні державні або спонсорські програми. Завдяки такому, витрати на ці подорожі можуть повністю або частково покриватися спонсорами чи благодійними організаціями. Це дозволяє поїхати тим людям, у яких не має в даний момент таких фінансів, щоб подорожувати [32; 40].

Дуже велика увага приділяється для створення безпечного та зручного середовища. Тобто, це все означає, що для зручності є пандуси, ліфти, спеціальні туалети та номери в готелях зі всіма правилами для комфортного розташування, і це все робиться для людей з інвалідністю. Також не менш важливе, персонал заздалегідь навчається, щоб допомогти та підтримати людину з особливими потребами. Часто ті, хто вже пройшов такі труднощі, допомагає іншим, а саме ділиться своїм досвідом, підтримують, надихають на те, що все добре у житті, дають мотивацію. У такому середовищі набагато легше та швидше відновитись та почувати себе набагато краще [32].

У скандинавських країнах – таких як Фінляндія, Швеція – реабілітаційний туризм є одним з найважливіших напрямків для підтримки людей з інвалідністю. У цих країнах дуже багато уваги взагалі приділяють

екологічному туризму, так як взаємодія з природою покращує емоційний стан на високому рівні [32].

Одним із поширених методів є лісотерапія – тобто це прогулянки по лісу, які дозволяють знизити рівень стресу, покращити настрій та емоційний стан людини. Дуже популярні водні подорожі – це катання на човнах та огляд озера чи моря, яке відволікає від навантажень та просто розслабляє. Також не забуваються і подорожі в гори, прогулянки на свіжому повітрі, що дає людині відчуття спокою [32].

В цих країнах туризм для людей з інвалідністю підтримується на державному рівні. Є інфраструктура призначена саме для таких людей. Тобто це облагороджені спеціальні стежки, зручні і доступні транспорти та обов'язково підготовлений персонал. У Канаді туризм активно використовується, як деталь підтримки ветеранів, які пережили війну або отримали інвалідність. Тому Канадський досвід у сфері реабілітаційного туризму є прикладом того, як природа може стати справжнім провідником до відновлення свого здоров'я. В цій країні діють як державні так і громадські програми, які допомагають ветеранам після поранень чи психологічних травм, повернутися до нормального життя. Особливістю є те, що в таких програмах часто вже беруть участь ветерани, у яких був подібний період життя, та допомагають тим, хто тільки розпочав цей шлях. Подібний підхід поєднує спільноту, розвиває себе в нових напрямках та підтримує – і це є одним із головних факторів для відновлення [27].

Є інформація про те, що в Канаді зробили дуже корисний та цікавий крок: ветерани та їх родини можуть безкоштовно відвідувати всі національні парки, історичні місця, які підпорядковуються Parks Canada. Це означає, що всі люди, які служили в армії або постраждали від бойових дій, можуть абсолютно без жодних витрат відвідати цей парк [27].

Що включено:

- Безкоштовний щоденний вхід до всіх територій, що знаходяться під управлінням Parks Canada

Що не включено:

- Звичайна плата все ще застосовується для інших заходів та послуг, таких як: кемпінг на передовій та віддаленій місцевості та інші види розміщення
- Гарячі джерела Канадських Скелястих гір
- Дозвіл на кемпінг та екскурсії на віддаленій місцевості Північного парку
- Шлюзування
- Швартування
- Плата за бронювання
- Екскурсії та походи з гідом, а також програми, що не включені до вартості вхідного квитка
- Плата за деякі спеціальні заходи
- Дрова [27].

Також без цього нікуди – це цифрові технології. Вони відіграють важливу роль для забезпечення доступності туристичних послуг для людей з інвалідністю. Один із таких напрямів – це створення мобільних додатків, що дозволяє людям з обмеженими можливостями планувати комфортно свою подорож виходячи з їх потреб. Такі додатки містять в собі інформації про доступні маршрути, інфраструктуру, транспортні засоби та інше [5].

Окрім цього, існують ще віртуальні подорожі для яких нічого не потрібно. Це не аби як допомагає людям з обмеженими можливостями, або людям у яких просто немає змоги фізично подорожувати. Віртуальні подорожі складаються в тому, що через технології з віртуальною реальністю, люди навіть не виходячи з дому дивляться та «ходять» по вуличкам будь якої країни та міста. Тому завжди є вихід зі складних ситуацій [5].

У різних країнах світу є багато прикладів, як туризм допомагає людям з інвалідністю, тож Україна має взяти багато корисної інформації з цього досвіду, та реалізувати свої власні програми і методи для реабілітаційного туризму. Бо в Україні є багато гарних місць: національні парки, курорти – де

треба організувати подібні програми. Аби це зробити, треба зробити повсюди пандуси, транспорт зручний та ще деталі для цієї реалізації. Фінансування для такого можливо з різних організацій, спонсорських внесків, грантів [40].

Отже, світовий досвід показує, що реабілітаційний туризм є дуже ефективним способом для допомоги людям з інвалідністю. Програми включають активний відпочинок, прогулянки на природі, спілкування з людьми. У різних ситуаціях ветерани не тільки отримують допомогу, але й самі допомагають іншим у подібних проблемах. Для України такий досвід може стати однією з баз для створення подібних програм реабілітаційного туризму, адже для цього в нашій країні є всі умови для цього [32; 40; 27].

Висновок до Розділу 1.

Оцінка реабілітаційного туризму дає змогу побачити наскільки важлива ця сфера для сучасного суспільства. На основі аналізу стає очевидним, що подорожі мають не тільки оздоровчий ефект, але й глибокий вплив на психоемоційний стан людини. Такий вид туризму охоплює більше ніж просте переміщення у просторі, він змінює внутрішній стан та дає відчутти власну силу, цінність та незалежність.

Реабілітаційний туризм не є окремим видом туризму, його багатовимірність охоплює і психологічну підтримку, і соціальну інтеграцію, зміцнення фізичного здоров'я. Це такий простір де люди з інвалідністю не тільки долають наслідки травм, але і знову відчують себе частиною суспільства.

Реабілітаційний туризм є ключовою ланкою у подоланні емоційної кризи. Учасники таких подорожей не просто змінюють місце свого перебування, вони змінюються самі. Вони знайомляться з людьми, які пройшли схожий шлях. Розкриття психологічних та соціальних аспектів допомагають глибше усвідомити значення туризму, що підтримує людину відновити свою життєву активність.

Крім особистої користі для людини, реабілітаційний туризм має і важливе соціальне значення, він зменшує відчуття ізоляції та допомагає подолати наслідки травм.

Також з кожним роком потреба в такому туризмі зростає, особливо в умовах післявоєнного відновлення країни, коли все більше людей потребують не тільки медичної, а й психологічної та соціальної підтримки. Саме тому розвиток реабілітаційного туризму має бути пріоритетом. І також важливо розглядати туризм, як не тільки оздоровчий, а й соціальний ресурс у системі підтримки людей з інвалідністю.

У підсумку важливим є не тільки поняття реабілітаційного туризму, а ще його розуміння, як адаптованого інструменту підтримки. У ньому поєднуються фізичне оздоровлення, соціальна підтримка, які разом утворюють цілісну платформу для повноцінного повернення людини до життя.

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧЕРЕЗ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ

2.1. Аналіз потреб для участі в туризмі людей, які отримали інвалідність через війну.

Після поранень, люди втомлюються швидше, тому у них особливий метод лікування. Для таких людей більш за все підходять подорожі, які достатньо короткі – це зроблено для того, щоб людина не перенапружувалась. Проте важливо пам'ятати, що важливим є не тільки тривалість подорожі, а й якість їх проведення, бо для людей з інвалідністю дуже важливо щоб вони себе почували безпечно та з комфортом [23].

Також важливо враховувати, що кожна людина має свої унікальні особливості. Комуś потрібна активна обстановка, а деяким спокійна. У когось є обмеження в русі, а хтось має потреби, які пов'язані з психічним здоров'ям. Один учасник може потребувати постійного супроводу, а інший

ні. Саме тому програми мають бути гнучкими, щоб кожен зміг обрати свій рівень участі, темп та активність [12].

Деякі ветерани перебувають у дискомфорті коли знаходяться серед великої кількості людей та коли дуже шумно. Для їх психіки дуже важко це перенести після травм, які вони отримали. Тому під час заходів потрібно за цим дуже слідкувати та віднестись до цього з відповідальністю [2].

Ще із важливих потреб під час подорожей є медична допомога. Для людей з інвалідністю треба з уважністю відноситись до свого здоров'я, комусь треба за графіком приймати ліки, іншим наприклад потрібні регулярні перев'язки, тому за здоров'ям треба ретельно слідкувати. Якщо немає умов для базової медичної допомоги – це зменшує бажання людей залучатися до таких заходів. Тому організатори повинні зробити всі умови для комфорту [10].

Окрім медичних потреб, ми не забуваємо про психологічний комфорт. Більшість звичайних програм не враховують особливості людей, які пережили стрес, емоційні травми або високу чутливість до гучних звуків. Гучна музика якісь образи та спецефекти можуть викликати неприємні спогади пов'язані з війною. Тому для цього важливо не забувати про всі особливості людей, створювати заходи, які будуть цікаві всім. Це наприклад екскурсії з можливістю відпочити та спокійні маршрути без навантажень. Такий підхід буде корисним та правильним для відпочинку [2].

Є одна важлива річ про яку не можна забувати – це проста і доступна інформація. Багато людей з інвалідністю після війни не знають, що їм доступне, куди поїхати, як підготуватися до подорожі. Часто виникає незрозумілість куди звернутися, які документи збирати, що треба взяти з собою. Через такі для когось непринципові нюанси, людина просто відмовляється від подорожі бо нічого не зрозуміло з чого почати [34]. Ще однією значною перешкодою є фінансовий бік, бо не всі можуть собі дозволити подорож [26].

Саме тому досить важливо щоб інформація подавалась правильно і зрозуміло для кожного. Якщо є координатор до якого можна звернутися за телефоном або у текстовому вигляді, щоб він допоміг – це дуже добре. Також чудово коли роблять інструкції або відео з минулих поїздок, щоб розуміти, що там буде та як все буде проходити. Окрім цього ще є важливий момент – це внутрішні сумніви самої людини [34].

Багато людей не впевнені в своїх силах, не знають як вони перенесуть дорогу, знайдуть спільну мову з іншими чи ні. У таких ситуаціях важливо показувати приклад інших, хто подорожував. Історії, фото, відео, можливо відгуки стануть чудовою мотивацією. Якщо ветеран бачить, як інша людина з подібним досвідом змогла поїхати та залишилась задоволена – це дає впевненості [34].

Як правило – часто бажання поїхати у подорож є не лише самотійним. Багато ветеранів не хочуть подорожувати самі, а хочуть зі своїми сім'ями, дружинами, батьками. І це все є нормальним, бо часто під час реабілітації потрібно, щоб хтось був поруч, потрібна підтримка. Тому туризм для ветеранів потрібен враховувати не лише індивідуальні їх потреби, а й створювати спільні поїздки з родиною. Такі подорожі допомагають об'єднати родину, зміцнити стосунки в сім'ї, дають змогу провести час разом з чудовою атмосферою. Тому при створенні таких програм, треба створювати умови в яких буде зручно всім, щоб кожен почував себе комфортно [6].

Як ми знаємо, після подорожі у людей залишається багато емоцій, як хороших так і не дуже. Це є, як і позитивні моменти, нові знайомства, чудові враження, і також переживання, поганий настрій. Особливо це стосується ветеранів чи звичайних людей, які пройшли через травматичний досвід. Туризм дає поштовх до змін, але після поїздки важливо не залишатися сам на сам з поганими емоціями. Тому потрібно, щоб після подорожі обов'язково була підтримка, щоб був зв'язок з психологом або просто спілкування з учасниками туру. Навіть коротка розмова допоможе відволіктись від поганих думок, та збереже чудові враження після поїздки [2].

Немало важлива тема щодо харчування в подорожі, бо багато людей з інвалідністю або ті хто перенесли поранення, питання до їжі є дуже серйозним. У таких людей, у багатьох є спеціальні потреби в харчуванні. Наприклад, хтось повинен дотримуватись дієти, інші мають алергію на деякі продукти або є спеціальний графік прийому їжі. Для них різка зміна режиму або раціону іноді викликає фізичний дискомфорт або навіть загострення хвороби [23].

Взагалі їжа – це елемент психологічного комфорту, тому дуже важливо, щоб організатори подорожей для ветеранів враховували індивідуальні особливості в харчуванні. Для цього треба запитати заздалегідь про якісь дієтичні потреби, обов'язково мати декілька різних страв в меню. Якщо в меню є звична для людини їжа це великий плюс. Не забуваємо ще про перекуси – це дуже важливий момент, бо якщо довгий час добиратися до місця відпочинку, то перекус допоможе. Таким чином правильне харчування це не тільки про здоров'я, це також про психологічну підтримку [23].

Думка «стати тягарем» для групи досить розповсюджена для таких людей з інвалідністю. Одна з причин чому саме така думка – це тому, що дехто боїться, що через їх повільну ходьбу вони будуть гальмувати рух, також через часті зупинки вони просто стануть «тягарем» для інших. І тому багато людей просто самі себе накручують такими думками, хоча насправді інші так не вважають. Із-за цього взагалі є варіант просто нікуди не поїхати, залишитись в стороні та просто уникати спільних поїздок. Тому замість того, щоб надихатися подорожжю та відпочивати, людина просто відмовляється від прекрасних вражень та здобуттям нових навичок. Для того, щоб цього не було – у групі має бути дружня атмосфера, гарний колектив. Кожен учасник має відчувати себе потрібним, що допомога один одному – це не обов'язок, а дружній жест. Велике значення мають поведінка гідів, вони одразу потрібні повернути до себе людей, щоб ті відчували себе у комфорті. Також допомагають розмови по душах перед поїздкою – це зменшує напругу [2].

Ще одним з бар'єрів є фінанси, бо як ми вже знаємо, після поранення ветерани або взагалі втрачають роботу, або мають обмежений дохід. Все в нашому житті потребує фінансів, а тобто витрат на те, щоб просто комфортно жити. Для частини людей це не по кишені, тому треба вигадувати програми, щоб їх фінансували, а точніше покривали основні витрати [22].

Тому зробимо висновок, що аналіз потреб для участі в туризмі людей, які отримали інвалідність внаслідок війни, доводить, що для реабілітації потрібно створювати безпечні та комфортні умови. Найважливіше це фізичний комфорт, психологічна підтримка, медична допомога, гарно зрозуміла інформація щодо подорожі і також фінансова підтримка.

Також важливо зрозуміти та подолати бар'єр бути «тягарем», невпевненість у собі та страх. І це робиться завдяки дружній та атмосферній команді в якій насамперед тобі буде комфортно знаходитись. Тому тільки комплексне лікування цього зробить дійсно ефективну реабілітацію для людей з інвалідністю, які постраждали внаслідок війни.

2.2. Оцінка доступності туристичної інфраструктури в Україні

Для людини, яка отримала інвалідність через війну, подорож іноді стає проблемою. Це не тому, що людина не хоче подорожувати, справа в тому, що не всюди є умови для її фізичних потреб. Саме тому розмови про доступність повинні бути не просто «розмовами», а діями. В Україні це питання стає доволі актуальним по зрозумілим причинам, бо кількість людей з інвалідністю внаслідок війни зростає [25].

Доступність в туризмі включає в себе декілька видів: фізичний, інформаційний та сервісний. Фізична доступність полягає в тому, що вона передбачає наявність безбар'єрного середовища, в якому людина сама, або з мінімальною допомогою пересуватись по об'єкту та користуватися його функціями [17]. Інформаційна доступність полягає у тому, щоб вся необхідна інформація про подорож була зрозумілою, структурованою та обов'язково

доступною для всіх людей, зокрема для людей з порушенням зору та слуху [8]. Сервісна доступність стосується рівня обслуговування та готовність працівників адаптувати послуги під індивідуальні потреби кожного клієнта [20].

Комплексна доступність туристичної інфраструктури включає в себе транспорт, заклади розміщення, об'єкти відвідування а також санітарно-гігієнічні умови. Насамперед важливою частиною є вже самий початок коли тільки приїхав – треба щоб від вокзалу до готелю, або до туристичного місця можливо було пересуватися без перешкод. Зручний та доступний транспорт, адаптоване місце для проживання, можливість відвідати культурні об'єкти без фізичних бар'єрів є основою туристичного досвіду [17].

Санітарно-гігієнічні умови також є важливою складовою, бо саме від них залежить базовий рівень комфорту та безпеки людини. Наявність адаптованих туалетів, душових та всього іншого має бути обов'язковим етапом для планування туристичного об'єкту [46].

Після теоретичного аналізу доступності туристичної інфраструктури важливо звернути увагу на її фактичний стан в різних куточках України. В нашій країні доступний туризм не є нормою. Більшість туристичних об'єктів досі не відповідають потребам людей з інвалідністю [17].

Для людей у яких порушена мобільність, подорож часто починається зі складнощів, ще з того етапу коли обирати готель, бо не у всіх є пандуси або ліфти, а туристичні маршрути не завжди мають доступну інфраструктуру. Наприклад у Львові вузькі тротуари та багато інфраструктурних пам'яток без доступу створюють дискомфорт та фізичний бар'єр. Якщо говорити про сільські регіони, то з транспортом там проблеми, десь є транспорт, а десь немає його, і це стає проблемою для людей, які переміщаються на візках [8].

У багатьох популярних туристичних місцях відсутні зручні туалети, вказівники великим шрифтом. Проте в нашій країні є і хороші приклади. У Києві є окремі музеї, зокрема Музей історії України у Другій світовій війні, мають елементи доступності та спеціалізовані екскурсії. У Львові діють

навчальні програми для гідів, які орієнтовані на інклюзивне спілкування [17]. Загалом, в Україні ще треба багато працювати над тим, щоб подорожі були доступними для всіх.

Тому найпоширеніша проблема це фізичні бар'єри. Якщо говорити про бар'єри на вулиці, то в багатьох містах немає зручних та доступних умов. Все це тому, що зависокі бордюри або сходи без жодного пандуса. Але якщо все ж таки пандус є, то в деяких випадках він просто з крутим спуском та підйомом, тому ним важко користуватись без допомоги. Це робить майже неможливим похід до музею або кафе, готелю для людини на візку [8].

Ще одна важлива проблема, про яку неможна забувати – це невідготовлений персонал, який працює в туризмі. Часто працівники готелів, музеїв, кафе не знають як правильно спілкуватися з людиною у якої є інвалідність. Це як неправильна форма спілкування, так і небажання допомогти, навіть коли допомога реально необхідна [20]. І у результаті людина взагалі себе почуває не тільки фізично обмеженою, а й психологічно. Тому важливо не лише змінювати архітектуру, а й ставлення до людей з інвалідністю.

Попри всі труднощі про які ми вже поговорили, треба також зазначити, що є і плюси. В різних містах вже з'являються туристичні локації, де насамперед враховані потреби людей з інвалідністю.

Наприклад в Києві втілюються елементи доступного середовища: частина тролейбусів та автобусів вже мають низьку підлогу та спеціальні місця для візків. На деяких станціях метро навіть встановили ліфт, що дає змогу людині з інвалідністю без перешкод скористатися підземкою [8].

Також хочу звернути увагу на доступність інфраструктури в Харкові для людей з інвалідністю. Детальніше дивитись на таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Доступність інфраструктури у Харкові

Туристична інфраструктура	Критерії оцінки доступності	Стан у місті Харків	Примітка
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-----------------

Транспорт	Наявність низькопідлогового транспорту, пандусів	Частково доступний	Є маршрути з низькою підлогою, але не всі
Проживання	Туалети, готелі з доступними номерами, ліфти	Обмежено доступне	Не у всіх готелей таке є
Об'єкти відвідування	Парки, музеї з доступом для інвалідів	Частково доступні	Багато об'єктів культури мають сходи, але пандусів бракує
Санітарно- гігієнічні умови	Доступність туалетів в публічних місцях	Недостатньо доступні	Бракує туалетів у туристичних зонах, які облаштовані
Інформаційна доступність	Аудіогіди, інформаційні табло	Частково реалізована	
Сервісна доступність	Підготовлений персонал	Мінімально доступна	Достатньо низький рівень персоналу
Безбар'єрність маршрутів	Наявність маршрутів без перешкод	Частково реалізована	

Також варто згадати громадські організації, які впроваджують зміни. Наприклад ініціатива «Доступно.UA» проводить моніторинг об'єктів на предмет доступності, проводить тренінги для персоналу, та створює онлайн карти доступних місць по Україні [7]. Тому ми бачимо, що зміни для доступного туризму в Україні можливі. Не всі, але вже є міста, які роблять перші кроки та дають надію на краще.

Як висновок треба сказати, що в Україні доступність туристичної інфраструктури для людей з інвалідністю поки що залишається обмеженою,

бо у багатьох регіонах ще не вистачає належної кількості пандусів, зручного транспорту, також туалетів адаптованих для людей з інвалідністю або готелів. Але все ж таки міста розвиваються, та все роблять для того щоб всім людям було комфортно та затишно. Бо комфорт та безпека наших людей повинна стояти на першому місці, це насамперед дуже важливо, щоб всі гарно почували себе [17; 8; 46].

2.3. Розробка концепції реабілітаційного туристичного маршруту.

При створенні туристичного маршруту важливо враховувати не лише зручність і доступність, але й те, як подорож буде впливати на психологічне самопочуття людини [42; 44]. Початковим етапом розробки маршруту є обов'язково комфортне та безпечне місце. Найкраще підходить локація, де є можливість побути на природі, дихати свіжим повітрям, спокійно відпочити, але й не відриватися від базової інфраструктури. Такий баланс дозволяє забезпечити емоційне розвантаження. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб місце було доступним [42]. Дуже важливо щоб там були доріжки з твердим покриттям, доступне житло, зручний транспорт і місця для відпочинку, які не викликають додатковий труднощів у пересуванні [25].

Наступним етапом є продумування самого маршруту. Насамперед маршрут не повинен бути сильно виснажливим, мають бути обов'язково зупинки для відпочинку. Учасники повинні обирати наскільки активну брати участь у прогулянках чи заходах тому, що кожна людина має свій темп та свої фізичні і психологічні межі [13]. Також в маршрут треба включати не тільки гідів, які добре знають місцевість, а й спеціалістів, які підтримуватимуть людину у будь-якому випадку. Наприклад присутність психолога або соціального працівника допомагає зняти напругу, бо на відпочинку також іноді таке трапляється [13].

Такі подорожі дають змогу людям знайти нові знайомства, поспілкуватися, також відчувати підтримку від інших людей. Саме це є

цінністю маршруту, коли учасники починають розуміти, що вони не самі та їх труднощі зрозумілі, що є просто гарні, приємні та добрі люди з якими можна просто бути поруч без зайвих слів [31].

Тому був розроблений реабілітаційний маршрут «Карпатське відновлення» з урахуванням, потреб людей, які отримали інвалідність внаслідок війни. Він проходить на базі спа-готелю «Rixos-Prykarpattya» у Трускавці та триває 5 днів, також поєднує оздоровлення та відпочинок на природі, соціальну взаємодію та психологічну підтримку [39]. Як виглядає готель можна подивитись на малюнку 2.3.1



Рис.2.3.1 Готель «Rixos-Prykarpattya» у Трускавці, там де місце реалізації маршруту «Карпатське відновлення» [29].

Після прибуття до Івано-Франківська група вирушає до Трускавця на спеціально обладнаному транспорті. Переїзд займає небагато часу, кілька годин, проходить спокійно та звичайно з зупинками. По приїзду до готелю, учасників розміщують по номерах, які зручні та комфортні. Ввечері проходить знайомство з учасниками туру в теплому та дружньому колі.

Протягом наступних днів відпочинок проходить у збалансованому режимі. Кожного ранку у учасників є можливість проходити легкі та оздоровчі процедури, які включені у вартість проживання. Також медичний персонал готелю допомагає індивідуально підібрати процедури з урахуванням стану здоров'я кожної людини.

Після сніданку проводяться прогулянки у лісовій зоні навколо Трускавця. Там територія має зручні стежки, що дозволяють пересуватись людям на візках або з обмеженою рухливістю. Під час таких прогулянок люди дихають свіжим повітрям, дивляться на природу, також слухають розповіді гіда про місцеву історію. Після обіду організовуються творчі заняття, тобто малювання на природі, прослуховування музики. Такі заходи допомагають людям відновити контакт з власним почуттям, отримати задоволення від процесу творення. Присутність психолога дозволяє при потребі обговорити власні переживання у безпечному та вільному середовищі.

На третій день програма включає виїзну екскурсію до природної пам'ятки, у гірське село Урич, де знаходиться наскельна фортеця Тустань. Дивись рисунок 2.3.2

Рис.2.3.2. Фортеця Тустань у селі Урич є об'єктом виїзної екскурсії третього дня маршруту «Карпатське відновлення» [14].



Звичайно ця поїздка відбувається із зупинками. До локацій, які з підвищеною складністю добираються лише ті, хто фізично може та готовий, бо маршрут завжди адаптується до можливостей кожної людини.

Вечори проходять у спокійному режимі, після вечері є достатньо вільного часу, щоб піти до басейну, сходити на масаж, деякі просто проводять свій час за розмовами із новими знайомими. Також відвідують

вечірню релаксаційну сесію з психологом у такому форматі, як тиха бесіда або дихальна практика.

Четвертий день маршруту присвячений відновленню через контакт з природою та творчістю. Зранку проводиться легка гімнастика на відкритому повітрі. Потім група іде на прогулянку у супроводі гіда-провідника до гірського джерела неподалік. Біля нього учасники мають, щоб спокійно посидіти та зробити фото. Екскурсія триває близько півтори години, що не є виснажливою. Після обіду, майстер клас з ліплення глини. Для учасників підготовлено адаптовані місця за столами. Такий вид діяльності допомагає відволіктись від поганих думок та висловити свої відчуття через творчість. День завершується в колі підтримки з психологом, де кожен може висловити свої думки та отримати емоційну підтримку.

На п'ятий день ранок починається з прогулянки по стежкам парку готелю. Після сніданку проходить розмова з психологом для підбиття підсумку маршруту. Далі зустріч всіх учасників, щоб разом обговорити враження цього відпочинку. Перед виїздом організовується обід, після якого здійснюється зворотній трансфер до місця збору, знову ж таки комфортним мікроавтобусом з підйомником. Весь шлях контролює координатор, який у всьому допомагає.

Більш детально можна продивитись приблизні витрати у таблиці 2.3.2

Таблиця 2.3.2

Приблизні витрати туристичного маршруту

№	Стаття витрат	Кількість/тривалість	Вартість, грн.	Загальна сума, грн.
1	Проживання з процедурним пакетом	5 днів	4000 грн./день	20000 грн.
2	Харчування (сніданок, обід, вечеря)	5 днів	800 грн./день	4000 грн.

3	Трансфер Івано-Франківськ-Трускавець- Івано-Франківськ (з підйомником)	Туди і назад	1500 грн.	1500 грн.
4	Прогулянки з гідом лісовими стежками	3 дні	300 грн./день	900 грн.
5	Гончарство	3 дні	300 грн./день	900 грн.
6	Виїзна екскурсія до фортеці	1 день	700 грн.	700 грн.
7	Супровід психолога та соціального працівника	5 днів	400 грн./день	2000 грн.

Загальна сума становить 30000 гривень.

Отже маршрут «Карпатське відновлення» це гарний приклад того, як можна поєднати красу природи з комфортом та безпекою створюючи справжнє середовище для реабілітації та відпочинку людей з інвалідністю. Така подорож стає не просто відпочинком, а маленьким кроком до відновлення віри в себе, до спокою й відчуття, що життя має бути наповненим

і радісним навіть попри труднощі. Тобто, правильно організований маршрут є шансом для людини відчувати себе частиною суспільства, побачити щось нове та отримати позитивні емоції та внутрішню силу для подальшого життя [25].

Висновок до розділу 2

Аналіз реальних потреб з якими стикаються люди з інвалідністю внаслідок війни, показує, що туризм є ефективним інструментом підтримки, якщо до нього підійти відповідально. Виявлено, що головними умовами для такої реабілітації є не тільки фізична доступність маршрутів, транспорту, але й емоційна безпека, правильна інформація, адаптоване харчування та уважне ставлення з боку персоналу. Важливим є створення довірливої та дружньої атмосфери в групах.

Оцінка стану туристичної інфраструктури в Україні, показала, що ситуація залишається складною, бо є фізичні бар'єри, недостатня підготовка персоналу та не вистачає зручностей. Але все ж таки є і позитивні зміни стосовно того, що міста починають адаптовувати транспорт, перевіряють об'єкти на доступність.

Також розробка туристичного реабілітаційного маршруту стала спробою об'єднати все в єдину модель. Тому що в цей маршрут враховано і комфортне середовище, підтримка спеціалістів, можливість зупинок та темп пересування. Саме тому такий формат дозволяє людині не тільки відпочити, але і відновити свої сили та відчувати впевненість у собі.

ВИСНОВКИ

1. Реабілітаційний туризм – це допомога людині відчувати себе повноцінною, активною та здоровою. Це не тільки відпочинок, а й відновлення фізичного, психологічного та соціального стану людини. Серед основних цілей:

- Зменшення рівня тривожності та стресу через зміну середовища.
- Покращення фізичного самопочуття.
- Відновлення емоційного стану.
- Розвиток соціальних зв'язків.
- Підвищення впевненості у власних силах.

2. Аналіз впливу туризму на соціальну адаптацію та психологічний, емоційний стан людей з інвалідністю показує, що подорожі допомагають зменшити рівень тривоги, подолати поганий стан, покращити загальний настрій та віру в себе. Повертає людину до активного життя та розширює її коло спілкування.

3. В багатьох країнах світу ця сфера має підтримку з боку держави, медичних установ та громадських організацій. Зокрема в США, Канаді та Ізраїлі та країнах Європи, впроваджуються організації, які поєднують

медичну реабілітацію, психологічну підтримку та туризм. Міжнародна практика доводить, що реабілітаційний туризм є не лише засобом оздоровлення, а й інструментом соціального відновлення.

4. На сьогоднішній день в Україні реабілітаційний туризм для людей з інвалідністю знаходиться на етапі розвитку. Одним з основних проблем є недостатньо розвинута інфраструктура та відсутність адаптованих туристичних об'єктів. Попри це, в Україні є також і позитивні моменти в цьому напрямі. Все ж таки зараз приділяється увага для створення безбар'єрного середовища.

5. Цільова аудиторія потребує не тільки фізичного відновлення, а й психологічної підтримки. До основних потреб входить:

- Фізичний комфорт: доступний транспорт, зручні умови проживання.
- Психологічна підтримка: можливість зменшити тривожність та знайти нові сили для життя через подорожі.
- Соціальна взаємодія: важливо щоб була підтримка близьких та подорожі разом, а також знайомитися з новими людьми.
- Доступ до інформації: треба щоб інформація про туристичні послуги була доступна та зрозуміла.

6. Ключовим варіантом стало створення туристичних маршрутів, які зроблені не тільки для того, щоб відпочити, а й для психологічного відновлення людини. Тому із практичних рішень стала розробка туристичного маршруту «Карпатський спокій», який спрямований на стабілізацію емоційного стану. Для розвитку реабілітаційного туризму в Україні треба:

- Важливо розвивати доступні природні локації.
- Створювати реабілітаційні тури.

- Розвивати маршрути, які поєднують активний відпочинок з терапевтичними практиками, наприклад відвідування природних курортів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко І. П. Інклюзивний туризм: навч. посіб. / І. П. Андрушко. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. – 212 с.
2. Бесєдін О. І. Туризм у системі реабілітації військовослужбовців: теорія і практика. – Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 112 с.
3. Благодійний фонд «Повернись живим». Історії переможців: Максим Стукало. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://veteranfund.com.ua/history/_winner/– Назва з екрана. – Дата звернення: 31.05.2025.
4. Bundesministerium für Gesundheit (Germany). Rehabilitation and Tourism. 2022. Режим доступу: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/en/reha-tourism.html>– Назва з екрана. – Дата звернення: 30.05.2025.
5. Digital Health. Virtual Reality Rehabilitation: Benefits, Use Cases & More. 2025. Режим доступу: <https://digitalhealth.folio3.com/blog/virtual-reality-rehabilitation-benefits-use-cases/>

6. Дорошенко С. М. Інформаційна підтримка у сфері соціального туризму. – Одеса: Пальміра, 2021. – 94 с.
7. Доступно.UA. Звіт за результатами моніторингу доступності українських міст у 2023 році \[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dostupno.ua> – Назва з екрана. – Дата звернення: 28.05.2025.
8. Доступність туризму для осіб з інвалідністю в Україні: аналітичний звіт. – Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2021. – 40 с.
9. Гребенькова Г. І. Реабілітаційний туризм: сучасний стан та перспективи розвитку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка. – 2021. – Вип. 2(70). – С. 45–50.
10. Гуменюк Н. В. Психологічна адаптація ветеранів через подорожі: монографія. – Львів: Сполом, 2020. – 128 с.
11. Іванова Н. С. Групова терапія у реабілітації ветеранів з інвалідністю / Н. С. Іванова // Психологічний журнал. – 2022. – № 1.
12. Іванова Т. Г. Індивідуалізація програм соціально-психологічної реабілітації осіб з інвалідністю внаслідок війни // Соціальна робота та туризм. — 2021. — №2. — С. 45–52.
13. Іващенко Л. М. Особливості організації туристичних послуг для осіб з інвалідністю // Туризм і регіональний розвиток. – 2021. – №12. – С. 83–87.
14. Карпати.info. Фортеця Тустань – Урич. URL: <https://www.karpaty.info/ua/uk/lv/st/urych/sights/fortress/>
15. Коваленко Т. Ю. Вплив рекреації на психоемоційний стан особи з інвалідністю / Т. Ю. Коваленко // Медико-соціальна експертиза та реабілітація. – 2019. – № 2.
16. Коломієць Ю. А. Соціальний туризм для осіб з інвалідністю: сучасні виклики та перспективи / Ю. А. Коломієць // Вісник соціальної роботи та реабілітації. – 2022. – № 1. – С. 44–49.
17. Кулеба Д. Безбар'єрність в Україні: концепція і стратегія впровадження. – Київ: Офіс Президента України, 2020. – 20 с.

18. Кваша Н. М. Інклюзивний туризм: поняття, сутність, принципи реалізації // Інноваційна педагогіка. – 2021. – №34. – С. 106–110.
19. Лисенко І. В. Психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах реабілітації / І. В. Лисенко // Соціальна психологія. – 2020. – Вип. 3.
20. Марценюк Т. О. Інклюзивний туризм: сучасні виклики та перспективи / Т. О. Марценюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2021. – № 1(45). – С. 15–21.
21. Марченко А. В. Туризм як засіб подолання емоційного вигорання / А. В. Марченко // Вісник здоров'я. – 2020. – № 3.
22. Марченко Т. О. Роль сім'ї у процесі соціальної адаптації ветеранів через туризм. – Чернівці: Рута, 2022. – 105 с.
23. Міністерство оборони Ізраїлю. Програми реабілітації та підтримки поранених солдатів. 2024. Режим доступу: <https://english.mod.gov.il/Departments/Pages/RehabilitationDepartment.aspx>
24. Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації з організації реабілітації осіб з інвалідністю. – Київ, 2020. – 45 с.
25. Міністерство розвитку громад та територій України. Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. – Київ, 2021. – С. 10–15.
26. Олійник В. В. Фінансові бар'єри участі ветеранів у туристичних заходах та шляхи їх подолання. // Соціальна політика. – 2021. – №2. – С. 56–61.
27. Parks Canada. Veterans Access to National Parks. 2023. Режим доступу: <https://www.pc.gc.ca/en/veterans-access>
28. Петренко О. М. Туризм як засіб соціальної реабілітації осіб з інвалідністю / О. М. Петренко // Туризм і соціум. – 2021. – № 4.
29. Rixos-Prykarpattya. Офіційний сайт. URL: <https://rixos.ua/>
30. Савіна Н. О. Вплив реабілітаційного туризму на психологічне здоров'я особи з посттравматичними синдромами / Н. О. Савіна // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 120–123.

31. Савченко Л. С. Соціальний туризм як форма реабілітації осіб з інвалідністю // Актуальні проблеми розвитку економіки, обліку і фінансів в умовах цифровізації. – 2021. – Вип. 3. – С. 152–156.

32. Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute. Forest Therapy. 2024.
Режим доступу: <https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/en/forest-therapy>

33. Сидоренко В. В. Психологічні особливості адаптації після травматичних подій / В. В. Сидоренко // Науковий вісник психології. – 2018 рік.

34. Сидоренко І. В. Медичний супровід інвалідів війни під час туристичних подорожей. – Харків: Право, 2020. – 100 с.

35. Сімонова І. Ю. Психологічні особливості соціальної адаптації людей з інвалідністю // Психологічні науки: теорія і практика. – 2020. – № 4(18). – С. 33–39.

36. Сорока О. В. Психологічна підтримка та реабілітація військових через туризм // Соціальна робота і туризм: проблеми та перспективи. – 2022. – № 1. – С. 21–27.

37. Ткаченко Т. І. Реабілітаційний туризм як складова частина соціального туризму / Т. І. Ткаченко // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка. – 2017. – № 2(50). – С. 86–89.

38. Ткаченко Т. І. Теоретичні засади розвитку реабілітаційного туризму // Туристичний бізнес. – 2021. – №3. – С. 85–90.

39. Трускавець як туристично-оздоровчий курорт: можливості для людей з інвалідністю // Туризм і регіональний розвиток: монографія / За ред. І. Смалъ. — Львів: ЛНУ імені І. Франка, 2020. — С. 144–153.

40. U.S. Department of Veterans Affairs. Recreational Therapy. 2023.
Режим доступу: <https://www.va.gov/physical-rehabilitation/recreational-therapy/>

41. Шаповалова Г. С., Коваль В. В. Медичний та оздоровчий туризм: теорія і практика / Г. С. Шаповалова, В. В. Коваль. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 276 с.

42. Шевченко І. В. Реабілітаційний потенціал природного середовища в туризмі для осіб з інвалідністю // Актуальні проблеми реабілітаційної педагогіки. – 2022. – №4. – С. 45–50.

43. Шимко О. С. Реабілітаційний туризм у системі медико-соціальної допомоги особам з інвалідністю / О. С. Шимко // Соціальна робота та соціальна педагогіка. – 2020. – № 1. – С. 58–62.

44. Цісар Н. Реабілітаційний туризм: психологічний аспект // Соціальна робота та соціальна педагогіка. — 2021. — №3. — С. 45–49.

45. Чудновський А. Д., Гуменюк І. В. Соціальний туризм як фактор інтеграції людей з інвалідністю у суспільство // Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм. – 2020. – №2. – С. 65–71.

46. Зуєнко Г. М. Організація туризму для людей з інвалідністю / Г. М. Зуєнко. – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. – 112 с.