

<https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-340-12>

УДК 338.48-6:364.662.8

ЖУРБА Ігор

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2554-0914>

e-mail: igor.zhurba@ukr.net

КОСОВСЬКА Каріна

Хмельницький національний університет

e-mail: bigtimerush241238@gmail.com

ТЕРАПЕВТИЧНЕ САДІВНИЦТВО ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ: ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ В СІЛЬСЬКИЙ ЗЕЛЕНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ

У статті досліджено особливості використання терапевтичного садівництва як інноваційного та ефективного методу реабілітації. Проаналізовано світовий досвід застосування садівництва, її вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я людини. Особливу увагу приділено механізмам терапевтичного впливу садівництва, а також можливостям його інтеграції у систему реабілітації в Україні. Особливо розглянуто перспективи поєднання терапевтичного садівництва із сільським зеленим туризмом як додаткового засобу відновлення, що забезпечує гармонійну взаємодію людини з природою. Визначено основні перешкоди та можливості розвитку садівництва, запропоновано рекомендації щодо її впровадження в реабілітаційні програми.

Ключові слова: садівництво, терапевтичне садівництво, реабілітація, психічне здоров'я, сільський зелений туризм, відновлення здоров'я.

ZHURBA Igor, KOSOVSKA Karina

Khmelnytskyi National University

THERAPEUTIC HORTICULTURE AS AN INNOVATIVE METHOD OF REHABILITATION: PROSPECTS OF INTEGRATION INTO RURAL TOURISM IN UKRAINE

The study explores the potential of therapeutic horticulture as an innovative approach to rehabilitation. The article examines global experiences in implementing horticultural therapy, highlighting its impact on physical and mental health. Special attention is given to the therapeutic mechanisms of horticulture and its potential integration into Ukraine's rehabilitation system. Additionally, the study considers the role of rural green tourism as a complementary method that enhances the recovery process by fostering human interaction with nature. The study identifies key challenges and opportunities in developing horticultural therapy and provides recommendations for its implementation in rehabilitation programs.

The purpose of this study is to justify the relevance of therapeutic horticulture in rehabilitation, determine its role in improving physical and psychological well-being, and assess the feasibility of its integration into Ukraine's healthcare and social sectors. The research focuses on identifying the most effective therapeutic approaches, analyzing existing barriers to implementation, and outlining strategic directions for the development of horticultural therapy as a structured rehabilitation method. The study also explores the synergy between horticultural therapy and rural green tourism, highlighting its potential in sustainable rehabilitation models.

Key words: horticultural therapy, therapeutic horticulture, rehabilitation, mental well-being, rural tourism, health recovery.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Актуальність дослідження терапевтичного садівництва як методу реабілітації зумовлена зростаючою потребою у комплексних підходах до відновлення фізичного та психічного здоров'я людей, які зазнали стресу, хронічної втоми, депресії або інших емоційних та фізичних розладів. Сучасне українське суспільство стикається з численними викликами, серед яких швидкий темп життя, підвищений рівень тривожності, наслідки пандемії, повномасштабного вторгнення та інші чинники, що негативно впливають на стан здоров'я.

Іншим важливим фактором запровадження садівництва в Україні є зростаюча потреба у комплексних програмах відновлення фізичного та психічного здоров'я населення, особливо людей, які брали участь у бойових діях. Військові та цивільні, що повертаються із зони конфлікту, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією та проблемою соціальної адаптації. Традиційні методи реабілітації не завжди дають очікуваний ефект, що вимагає пошуку альтернативних підходів.

Останні дослідження свідчать, що природоорієнтовані підходи, такі як садівництво, можуть бути ефективним засобом відновлення, оскільки поєднують заняття фізичними вправами, емоційну підтримку та стимулювання розумової діяльності. Досвід зарубіжних країн показує, що садівництво сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню емоційного стану та формуванню відчуття контролю над власним життям.

Важливою умовою ефективного впровадження садівництва є її поєднання із сільським зеленим туризмом, що дозволяє забезпечити людям, які проходять реабілітацію, гармонійний контакт із природою. Створення реабілітаційних центрів у сільській місцевості сприятиме не лише психологічному відновленню, а й розвитку екотуризму та місцевої економіки. Такі ініціативи можуть слугувати основою для спільної

підтримки, залучення місцевих жителів до соціальних проєктів та створення нових робочих місць у сфері зеленого туризму та природотерапії.

В Україні цей напрямок лише починає розвиватися, тому дослідження ефективності його впровадження є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Терапевтичне садівництво активно досліджується провідними університетами та науковими центрами, що підтверджує його ефективність у реабілітації та покращенні психічного здоров'я. Значний внесок у розвиток цієї галузі зробили Oregon State University, Colorado State University, Temple University, University of Tennessee Herbert College of Agriculture, Rutgers University та інші установи, які впроваджують сертифікаційні програми з садівництва та досліджують її вплив на здоров'я людини.

Дослідження підтверджують позитивний вплив садівництва на психічне здоров'я, зниження рівня стресу та підвищення залученості в соціальну взаємодію [5, 10]. Окремі роботи зосереджені на дослідженні ролі садівництва у зменшенні тривожності, покращенні саморефлексії та фізичної реабілітації [2, 11]. Садівництво також розглядається як метод лікування посттравматичного стресового розладу у ветеранів, зокрема в межах програм Департаменту у справах ветеранів США [3].

В Україні ця тема лише починає розвиватися, але вчені відзначають її актуальність у контексті війни та реабілітації цивільного населення. Зокрема, дослідження І. Батраченко, А. Плошинської та О. Склянської про трансформації садівництва в терапевтичну практику демонструє його значення для психологічної адаптації громадян [15]. Практичні аспекти садівництва та необхідність створення спеціалізованої інфраструктури в Україні розглядаються в методичному посібнику Ю. Мосаєва, Н. Дерев'янка та О. Григоренко [18]. Дослідження впливу садівництва на психофізіологічний стан людини Н. Таран, Л. Бацманової, О. Косик та І. Зими підтвердило позитивний ефект садівничої діяльності на когнітивні функції, зниження рівня стресу та емоційну стабільність [16].

Хоча вітчизняних досліджень з цієї тематики поки що небагато, терапевтичне садівництво набуває популярності, а його впровадження в реабілітаційні програми є важливим у сучасних українських реаліях.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ (ПОСТАНОВКА ЗАВДАННЯ)

Метою наукової статті є дослідження ефективності терапевтичного садівництва як методу реабілітації, визначення його ролі у покращенні фізичного та психологічного благополуччя населення, аналіз існуючих перешкод для впровадження та окреслення стратегічних напрямів розвитку садової терапії як методу реабілітації в Україні. Також досліджується міжнародний досвід, виявляються найбільш ефективні терапевтичні підходи садівничої терапії та надаються рекомендації щодо її застосування в реабілітаційних програмах. Важливо також провести аналіз поєднання терапевтичного садівництва із сільським зеленим туризмом, оцінити його потенціал для підвищення ефективності реабілітації.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Сучасні реалії України створюють нові виклики для збереження психічного здоров'я населення. Тривалий стрес, психологічне виснаження та невизначеність від повномасштабного вторгнення суттєво впливають як на цивільних, так і на військових. У таких умовах особливої потреби набувають альтернативні методи реабілітації, які поєднують фізичну активність, спілкування з природою та відновлення психоемоційної рівноваги. Одним із таких методів є терапевтичне садівництво, також відоме як садівництво, яке вже показало себе ефективним у багатьох країнах по всьому світу.

Знання про лікувальні властивості рослин та садівництва сягає багатьох століть, у багатьох давніх культурах сади використовувалися як місця для відпочинку, медитації та відновлення здоров'я, а не просто для декорацій або їжі. Проте активне використання почалося у XIX столітті з появою психіатричних лікарень у Європі та Північній Америці, де пацієнтів заохочували відвідувати сади, щоб відволіктися від їхніх хвороб та заспокоїтися. Після Першої та Другої світових війн інтерес до садівництва зріс, особливо у Великій Британії та Сполучених Штатах. У 1940-х роках уряд США створив госпіталі для ветеранів для догляду за пораненими військовослужбовцями, які повернулися. Було помічено, що робота з рослинами в цих лікарняних садах призвела до помітних покращень їхнього емоційного, психічного та фізичного здоров'я [9].

Терапевтичне садівництво – активний або пасивний процес цілеспрямованого використання рослин і садів у терапевтичних і реабілітаційних заходах, призначених для позитивного впливу на набір визначених результатів для здоров'я людей. Цей вид терапії може включати ручну діяльність, наприклад посадку рослин у горщики, або пасивну участь, наприклад споглядання саду через відкрите вікно та слухання співу птахів. Основна увага приділяється мультисенсорному досвіду та залученню всіх органів чуття. Садівничі терапевти – це навчені професіонали, які володіють знаннями в галузі рослинництва, гуманітарних наук і терапевтичного садівництва та мають досвід застосування практики садівничої терапії [1].

Садівництво передбачає роботу із землею, взаємодію з рослинами, догляд за садом, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою у людини. Цей підхід може стати важливим елементом реабілітації військовослужбовців, які повертаються з фронту. Робота в саду допомагає відновити

концентрацію уваги, емоційну стабільність і мотивацію, а також сприяє соціальній адаптації, що є критично важливим після пережитих травматичних подій[3].

Основним мотивом для вирощування рослин, незалежно від статі, віку чи місця проживання, є задоволення від процесу роботи із землею. Британські вчені припускають, що тип дружніх бактерій, знайдених у ґрунті, може впливати на мозок подібно до антидепресантів. Стимульовані нерви змушують певні нейрони в мозку вивільняти хімічну речовину під назвою серотонін у область мозку, яка бере участь у регуляції настрою. Серотонін є «щасливою» хімічною речовиною, природним антидепресантом і зміцнює імунну систему. Нестача серотоніну в мозку викликає депресію [8].

Ще одне дослідження стосується виділення дофаміну в мозку під час збору продуктів з городу. Науковці припускають, що ця реакція розвивалася протягом майже 200 000 років мисливсько-збиральницького способу життя, і коли їжа була знайдена, зокрема зібрана або здобута на полюванні, виділення дофаміну в центрі винагороди мозку викликало стан блаженства або легкої ейфорії. Вивільнення дофаміну може бути спровоковано зовнішнім виглядом і запахом фруктів або ягід, а також самим процесом зривання плодів [13].

Садівництво сприяє формуванню стосунків з рослинами та місцем, а також налаштуванню на їхні потреби. Завдяки садівництву ми можемо розвивати дбайливе ставлення до природи. Система турботи в мозку пов'язана з відчуттям безпеки, що в свою чергу породжує відчуття внутрішнього спокою [17]. Крім того, садівнича терапія надає людям можливість брати участь у емоційному обміні, соціальній взаємодії та кооперативній допомозі з іншими учасниками садівництва, таким чином посилюючи їхню соціальну підтримку та відчуття близькості. Це особливо корисно для людей, які можуть зазнати соціальної ізоляції або не мають соціальних навичок, оскільки це допомагає покращити їхню соціальну адаптацію, самооцінку та впевненість у собі. З точки зору самосвідомості та емоційної регуляції, садівнича терапія пропонує людям можливість поміркувати над своїм внутрішнім станом і спостерігати за ним через практичну діяльність. Це заохочує людей усвідомлювати свої емоції, думки та поведінку, допомагаючи їм розпізнавати негативні емоції та думки та розвивати позитивні емоції та думки через відчуття досягнення та задоволення, отримані від діяльності в садівництві [4, 7].

У різних країнах світу садентерапія вже стала частиною реабілітаційних програм як для простих людей, так і для військових та ветеранів. Наприклад Американська асоціація садентерапії (АНТА) сприяє впровадженню садівництва в медичних і соціальних програмах. У багатьох лікарнях та реабілітаційних центрах створюють спеціальні сади для пацієнтів, що допомагає їм справлятися зі стресом і болем. Також садентерапію активно використовують у роботі з літніми людьми, людьми з інвалідністю та для реабілітації військових. Програми включають заходи для ветеранів із хворобою Альцгеймера, посттравматичним стресовим синдромом (ПТСР) та іншими захворюваннями [1].

У Великій Британії працює кілька національних ініціатив, що допомагають людям із психічними розладами та фізичними обмеженнями покращити якість життя через садівництво. В університетах та лікарнях створюються спеціальні «терапевтичні сади», де пацієнти можуть проводити час доглядаючи за рослинами. Програма «HighGround» пропонує ветеранам і військовослужбовцям брати участь у садівничій діяльності та сільськогосподарських проєктах. Вони отримують нові навички, відновлюють свою емоційну рівновагу та знаходять нові можливості для працевлаштування завдяки цій роботі [12].

У Японії садентерапія є частиною концепції «лісових ванн» (shinrin-yoku) та активно застосовується в оздоровчих програмах. У спеціальних садових просторах люди можуть займатися садівництвом, що допомагає зменшити рівень стресу та сприяє емоційному відновленню. По всій країні існують центри, які спеціалізуються на цій практиці та пропонують організовані тури на основі особистих потреб людини [6].

Україна має значний потенціал для розробки та використання технологій терапевтичного садівництва в реабілітації людей з обмеженими можливостями або тих, хто потребує фізичної та соціальної реабілітації. Розмаїття ландшафтів країни дає можливість розробляти та використовувати різноманітні садентерапевтичні технології, які залежать від кліматичних особливостей кожного регіону [18].

Крім того, українці все більше звертаються до садівництва не лише як до практичного заняття, а й як до способу емоційного розвантаження та відновлення. Високий відсоток громадян, які визнають терапевтичний ефект догляду за рослинами, свідчить про наявний суспільний запит на розвиток садентерапії, що відкриває можливості для її інтеграції в реабілітаційні програми. Згідно проведених опитувань Київського міжнародного інституту соціології, у 2022 році, після початку повномасштабної війни три чверті дорослих громадян України вирощували якісь рослини, 61% зробили це для задоволення і лише 33% — через необхідність. 94% опитаних, які вирощували рослини протягом цього року, погоджуються, що догляд за рослинами може служити своєрідною психологічною терапією. Крім того, 89% зазначили, що садівництво — це чудовий спосіб підняти настрій і відволіктися від проблем [14].

Наразі садентерапія все ще перебуває на етапі становлення в нашій країні. Обмеження пов'язані з браком спеціалізованих локацій, методичних розробок, кваліфікованих фахівців, а також низьким рівнем поширення інформації про цей вид реабілітації. Тим не менш, в Україні вже створюється інфраструктура для практичного використання садентерапії як технології соціальної реабілітації. Зараз цей метод активно

застосовується переважно у соціальній реабілітації дітей з функціональними обмеженнями. Волонтерські організації та приватні реабілітаційні центри використовують саденотерапію як додаткову технологію. Проте її застосування залишається обмеженим через нерозвиненість методики і сприйняття цього підходу як розважального заходу, а не як повноцінної реабілітаційної технології [18].

Гарденотерапія має важливу екологічну складову, що є значною перевагою порівняно з іншими методами соціальної реабілітації. Один із напрямків, який може сприяти її розвитку, — це сільський зелений туризм. Перебування на природі, догляд за рослинами, участь у фермерських і садівничих активностях можуть стати не лише джерелом задоволення, а й дієвим способом психологічного відновлення. Сільський зелений туризм може стати природним середовищем для впровадження саденотерапії, поєднуючи відпочинок, реабілітацію та соціальну адаптацію.

Саме у сільській місцевості, де є достатньо простору, чисте повітря та спокійна атмосфера, можна створювати центри терапевтичного садівництва, які допоможуть людям подолати психологічні травми та відновитися як фізично, так і емоційно. Одним із найважливіших аспектів саденотерапії є можливість повного занурення в природне середовище, що складно реалізувати у великих містах. Робота в саду, догляд за рослинами, спостереження за ростом і змінами у природі допомагають людині стабілізувати психоемоційний стан, повернути відчуття контролю над своїм життям. У сільському середовищі такі процеси можуть бути ще ефективнішими завдяки відсутності міської метушні та можливості спілкування з однодумцями.

Однією з найуразливіших категорій, які потребують ефективної реабілітації, є військові та ветерани, які пережили стресові та травматичні події. Кількість бійців, які повертатимуться з фронту, зростатиме і для них особливо важливо знайти спосіб відновлення, що поєднує фізичну активність, психологічну підтримку та інтеграцію в мирне життя. Гарденотерапія може стати ефективним інструментом у цьому процесі. Використання прихованих можливостей природи сприятиме відновленню внутрішніх ресурсів і, можливо, навіть допоможе запобігти розвитку ПТСР [14].

У межах реабілітаційних програм було би доцільно облаштовувати сади для медитації, створювати локації для відпочинку, а також навчальні майданчики, де люди зможуть отримувати знання про вирощування рослин та їх догляд, вивчати основи землеробства та просто проводити час на природі. Крім того, такі проекти мають значний соціальний ефект, вони сприяють не лише покращенню психічного здоров'я ветеранів, а й їхній професійній адаптації, адже здобуті навички можуть допомогти знайти нову сферу зайнятості у фермерстві чи агротуризмі. Додатково розвиток таких ініціатив стимулює місцеву економіку, залучаючи державні та приватні інвестиції в сільську інфраструктуру.

Сільський зелений туризм може також сприяти популяризації реабілітації через організацію екскурсій. Візити до спеціально облаштованих садів та агротуристичних комплексів можуть бути частиною освітніх та оздоровчих програм, залучаючи не лише ветеранів та їхні родини, а й людей, які цікавляться екологічним способом життя, сільським господарством або просто шукають емоційне перезавантаження.

Організація таких турів може передбачати знайомство з методами терапевтичного садівництва, участь у майстер-класах з догляду за рослинами, спільне створення садових композицій або просто медитативне спостереження за природою. Це не лише допомагає людям краще зрозуміти користь саденотерапії, а й мотивує їх застосовувати ці методи у своєму повсякденному житті. Крім того, екскурсійні програми можуть стати джерелом додаткового фінансування таких реабілітаційних ініціатив. Відвідувачі, які приїжджають на тематичні тури, можуть підтримати проекти донатами або придбанням локальних екопродуктів, вирощених у рамках терапевтичних програм. Це все зробить саденотерапію не лише важливим способом реабілітації, але й частиною туристичного життя регіону.

Для ефективного впровадження саденотерапії в межах сільського зеленого туризму важливо оцінити її потенціал, виявити переваги та ризики, а також зрозуміти можливі виклики. SWOT-аналіз допоможе визначити стратегічні напрями розвитку цього напрямку та сприятиме його інтеграції в реабілітаційні та туристичні програми (табл. 1).

Аналіз показав, що саденотерапія в межах сільського зеленого туризму має значний потенціал для розвитку завдяки природним ресурсам, екологічності та доступності для широкого кола людей. Водночас існують виклики, зокрема відсутність стандартизованих методик, брак спеціалістів і сезонність терапії. Перспективи впровадження пов'язані із зростанням популярності екотуризму, можливістю залучення міжнародного досвіду та фінансування через гранти й державні ініціативи. Однак нестача фінансування та недостатня увага з боку держави можуть загальмувати процес інтеграції саденотерапії у реабілітаційні програми.

Для того щоб саденотерапія стала частиною офіційних реабілітаційних програм в Україні, необхідно впроваджувати комплексний підхід, що охоплює як державні ініціативи, так і громадську активність. Важливим кроком є розробка нормативно-правової бази, яка б визнавала саденотерапію офіційним методом реабілітації. Це передбачає внесення змін до відповідних законодавчих актів та впровадження стандартів для створення терапевтичних садів у медичних і реабілітаційних закладах.

Не менш важливим є підготовка кваліфікованих фахівців, які зможуть працювати з різними групами населення. Для успішного проведення групових занять з саденотерапії важливо, щоб фахівець володів не

лише професійними навичками, а й мав щире любов до природи. Цей зв'язок з природою дозволить створити більш автентичну атмосферу та надихнути учасників на глибоке залучення у процес [14]. Для цього необхідно створити навчальні програми та сертифікаційні курси для терапевтів, садівників і реабілітологів, які будуть спеціалізуватися на використанні садівничої терапії. Такі програми можуть бути реалізовані у співпраці з університетами, медичними закладами та науковими установами.

Таблиця 1

SWOT-аналіз застосування садівничої терапії в сільському зеленому туризмі

Сильні сторони	Слабкі сторони
1. Поєднує природні ресурси та терапевтичні практики, що сприяє комплексному оздоровленню та психологічній реабілітації. 2. Доступність для широкого кола осіб: військових, людей з психоемоційними розладами, людей з інвалідністю, літніх людей, дітей та всіх, хто потребує заспокоєння внутрішнього стану. 3. Природне середовище, взаємодія з рослинами та активність позитивно впливають на фізичне та ментальне здоров'я населення. 4. Екологічна чистота методу, що не вимагає дорогого обладнання чи медикаментозного втручання. 5. Легко інтегрується в агротуристичні об'єкти, такі як: екоферми, сільські садиби, парки. 6. Розвиток нових навичок і соціальна адаптація важливі для ветеранів і людей із соціальною ізоляцією.	1. Відсутність стандартизованих методик і державного регулювання садівничої терапії як офіційного реабілітаційного методу в Україні. 2. Недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів з садової терапії. 3. Сезонність терапії, обмеження можливостей у холодний період року через необхідність роботи на відкритому повітрі.
Можливості	Загрози
1. Зростання популярності екологічного та оздоровчого туризму відкриває нові перспективи для розвитку садівничої терапії в межах сільського туризму. 2. Створення садово-терапевтичних програм може стати ефективним напрямом для залучення туристів та реабілітаційних груп. 3. Міжнародний досвід доводить ефективність подібних програм, що дозволяє адаптувати кращі практики та залучати міжнародну підтримку. 4. Розвиток грантових програм і державних ініціатив забезпечить фінансування таких проектів, а співпраця з громадськими організаціями та університетами допоможе у створенні науково обґрунтованих методик.	1. Нестабільні політичні обставини. 2. Нестача фінансування та недостатня зацікавленість держави у впровадженні садівничої терапії в офіційні реабілітаційні програми. 3. Труднощі у пошуку персоналу з відповідними компетенціями. 4. Можлива відсутність готовності деяких груп населення до активної участі в садівничій діяльності через фізичні обмеження або психологічні бар'єри.

Джерело: складено автором

Садівничої терапії потребує також фінансової підтримки. Це може бути як державне фінансування у межах реабілітаційних програм, так і залучення грантів, міжнародної допомоги та приватних інвестицій. Для розвитку ініціативи важливим є створення пілотних проектів, які можуть стати моделлю для подальшого масштабування. Наприклад, організація терапевтичних садів на базі існуючих реабілітаційних центрів або медичних установ дозволить не лише відпрацювати ефективні методики, а й привернути увагу до перспектив цього напрямку.

Крім цього, важливим аспектом є популяризація терапевтичного садівництва серед населення. Інформаційні кампанії, публікації наукових досліджень, проведення конференцій сприятимуть поширенню знань про цей метод реабілітації. Варто також розвивати партнерства з громадськими організаціями, які займаються питаннями реабілітації, охорони здоров'я та соціальної адаптації. Залучення місцевих громад та розвиток садівничої терапії у межах сільського зеленого туризму може значно підсилити її ефективність.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Підсумовуючи, варто відзначити, що садівничої терапії є ефективним методом реабілітації, який поєднує фізичну активність та психологічне відновлення. Її впровадження в реабілітаційні програми в Україні може значно покращити якість життя осіб, які пережили психологічні травми, зокрема військовослужбовців та інших вразливих груп населення. У поєднанні із сільським зеленим туризмом цей підхід набуває додаткових переваг завдяки сприятливим природним умовам, можливості поступової соціалізації та залученню до діяльності.

Попри значний потенціал, впровадження терапевтичного садівництва в Україні стикається з рядом викликів, серед яких недостатня обізнаність, відсутність державного регулювання, нестача кваліфікованих спеціалістів та фінансові обмеження. Для подолання цих перешкод необхідний комплексний підхід, що включає адаптацію міжнародного досвіду, розробку практичних рекомендацій, фінансову підтримку з боку держави, а також популяризацію садівничої терапії серед населення. Важливу роль у розвитку цього напрямку можуть відіграти агротуристичні ініціативи, які сприятимуть поширенню садової терапії через організацію

екскурсій, інтеграцію елементів терапевтичного садівництва в туристичні продукти та залучення місцевих громад.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на вивченні довгострокової ефективності садотерапії у процесі реабілітації, розробці моделей її інтеграції в офіційні програми лікування та аналізі її впливу на розвиток сільських територій. Також перспективним є дослідження економічного ефекту поєднання садової терапії із сільським зеленим туризмом, що може стати важливим фактором сталого розвитку регіонів та підвищення їх привабливості для інвесторів і туристів.

Література

1. American Horticultural Therapy Association (AHTA). URL: <http://www.ahta.org>
2. Chaoqun Z, Cheng Z. The Role of Horticultural Therapy in Promoting Physical and Mental Health. 2023. URL: <http://dx.doi.org/10.22158/rhs.v8n3p43>
3. Cherie E. Therapeutic Horticulture as a Healing Tool for Veterans. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/341767392_Therapeutic_Horticulture_as_a_Healing_Tool_for_Veterans
4. Chu Y. (2022). Negative Emotion and Attention of Elementary School Junior Students: Social Anxiety and Horticultural Intervention (Unpublished master's thesis). Minnan Normal University, Zhangzhou.
5. Clatworthy J, Hinds J, McCamic P. Gardening as a mental health intervention: A review. Ment. Health Rev. J. 2013, 18, 214–225. URL: https://www.researchgate.net/publication/257143385_Gardening_as_a_mental_health_intervention_A_review
6. Forest Bathing in Japan (Shinrin-yoku). URL: <https://www.japan.travel/en/guide/forest-bathing/>
7. Lin S.Y. A study on the intervention of Horticultural Therapy on junior high school students' sense of alienation (Unpublished master's thesis). Hangzhou Normal University, Hangzhou, 2016.
8. Lowry C.A., Hollis J.H., de Vries A., Pan B. Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: Potential role in regulation of emotional behavior. 2007. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2007.01.067>
9. Scott T.L. Horticultural Therapy. School of Psychology, The University of Queensland, St Lucia, QLD, Australia. URL: https://www.researchgate.net/publication/313141377_Horticultural_Therapy
10. Siu A.M.H., Kam M, Mok I. Horticultural Therapy Program for People with Mental Illness: A Mixed-Method Evaluation. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17030711>
11. Soga M, Gaston K.J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Prev. Med. Rep. 2016, 5, 92–99. URL: https://www.researchgate.net/publication/310393998_Gardening_is_beneficial_for_health_A_meta-analysis
12. Veterans' Foundation. URL: <https://www.veteransfoundation.org.uk/>
13. Why Gardening Makes You Happy and Cures Depression. URL: <https://permaculture.com.au/why-gardening-makes-you-happy-and-cures-depression/>
14. Бодняк О. Ходімо в сад: Як зелені зони Львова можуть допомогти у психологічній реабілітації військових і цивільних. Zaxid. URL: https://zaxid.net/statti_tag50974/https://zaxid.net/statti_tag50974/
15. І. Батраченко, А. Плошинська, О. Скляньська. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ САДІВНИЦТВА У ФОРМАТ ТЕРАПІЇ ТА ФІТНЕСУ. Journal of Psychology Research. 2024, 30(13), 5-20. URL: <https://doi.org/10.15421/103001>
16. Н. Таран, Л. Бацманова, О. Косик, І. Зима. Вплив заняття садівництвом на психофізіологічний стан людини. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2023. Вип. 2. С. 78-83.
17. Стюарт-Сміт, С. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові. / Сью Стюарт-Сміт; пер.з англ. Яни Філоненко. Київ: Yakaboo publishing, 2021. 328 с.
18. Ю. Мосасєв, Н. Дерев'яно, О. Григоренко. Методичний посібник з питань впровадження садотерапії в Україні: методичний посібник. ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ». Запоріжжя, 2020. 40 с.

References

1. American Horticultural Therapy Association (AHTA). URL: <http://www.ahta.org>
2. Chaoqun Z, Cheng Z. The Role of Horticultural Therapy in Promoting Physical and Mental Health. 2023. URL: <http://dx.doi.org/10.22158/rhs.v8n3p43>
3. Cherie E. Therapeutic Horticulture as a Healing Tool for Veterans. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/341767392_Therapeutic_Horticulture_as_a_Healing_Tool_for_Veterans
4. Chu Y. (2022). Negative Emotion and Attention of Elementary School Junior Students: Social Anxiety and Horticultural Intervention (Unpublished master's thesis). Minnan Normal University, Zhangzhou.
5. Clatworthy J, Hinds J, McCamic P. Gardening as a mental health intervention: A review. Ment. Health Rev. J. 2013, 18, 214–225. URL: https://www.researchgate.net/publication/257143385_Gardening_as_a_mental_health_intervention_A_review
6. Forest Bathing in Japan (Shinrin-yoku). URL: <https://www.japan.travel/en/guide/forest-bathing/>
7. Lin S.Y. A study on the intervention of Horticultural Therapy on junior high school students' sense of alienation (Unpublished master's thesis). Hangzhou Normal University, Hangzhou, 2016.
8. Lowry C.A., Hollis J.H., de Vries A., Pan B. Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: Potential role in regulation of emotional behavior. 2007. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2007.01.067>

9. Scott T.L. Horticultural Therapy. School of Psychology, The University of Queensland, St Lucia, QLD, Australia. URL: https://www.researchgate.net/publication/313141377_Horticultural_Therapy
10. Siu A.M.H., Kam M, Mok I. Horticultural Therapy Program for People with Mental Illness: A Mixed-Method Evaluation. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17030711>
11. Soga M, Gaston K.J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Prev. Med. Rep. 2016, 5, 92–99. URL: https://www.researchgate.net/publication/310393998_Gardening_is_beneficial_for_health_A_meta-analysis
12. Veterans' Foundation. URL: <https://www.veteransfoundation.org.uk/>
13. Why Gardening Makes You Happy and Cures Depression. URL: <https://permaculture.com.au/why-gardening-makes-you-happy-and-cures-depression/>
14. Bodnyak O. Khodimo v sad: Yak zeleni zony Lvova mozhut dopomohty u psykholohichniy reabilitatsii viyskovykh i tsyvilnykh. Zaxid. URL: https://zaxid.net/statti_tag50974/
15. I. Batrachenko, A. Ploshynska, O. Sklyanska. PSYKHOLOHICHNI ZASADY TRANSFORMATSII SADIVNYTSTVA U FORMAT TERAPIYI TA FITNESU. Journal of Psychology Research. 2024, 30(13), 5-20. URL: <https://doi.org/10.15421/103001>
16. N. Taran, L. Batsmanova, O. Kosyk, I. Zyma. Vplyv zanyattya sadivnytstvom na psykhoфизиологичний стан людини. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiya, 2023. Vyp. 2. S. 78-83.
17. Styuart-Smit S. Sadoterapiya. Yak pozbutysya bur'yaniv u holovi. / Syu Styuart-Smit; per. z angl. Yany Filonenko. Kyiv: Yakaboo publishing, 2021. 328 s.
18. Y. Mosayev, N. Derevyanko, O. Hryhorenko. Metodychnyy posibnyk z pytan vprovadzhennya gardenoterapiyi v Ukraini: metodychnyy posibnyk. HO «NAM NE BAYDUZHE». Zaporizhzhya, 2020. 40 s.