

Філософські та педагогічні виміри оздоровчого туризму в контексті Wellness-філософії

*Товстоп'ятко Федір Федорович¹, Орлов Анатолій Анатолійович²,
Пиптюк Павло Федорович³, Товстоп'ятко Ілля Федорович⁴,
Дядечко Ігор Євгенович⁵*

Опубліковано	Секція	УДК
05.05.2025	Фізична культура і спорт	338.48-6:615.8]:130.122

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15382107>

Анотація. У статті розкрито зміст понять Wellness-філософія та оздоровчий туризм. Wellness-філософія – це цілісний підхід до здоров'я та благополуччя людини, який охоплює не лише фізичний стан, а й емоційне, соціальне, духовне, інтелектуальне та іноді навіть екологічне благополуччя. В свою чергу, оздоровчий туризм – це не просто відпочинок, а активна форма самопізнання, відновлення та розвитку, яка повністю відображає дух Wellness-філософії. Розкрито ключові принципи Wellness-філософії. Зазначено, яке місце займає оздоровчий туризм у Wellness-філософії. Схарактеризовано історичні аспекти становлення Wellness-філософії, оздоровчого туризму, а також філософії здоров'я загалом. Визначено сутність оздоровчого туризму в контексті Wellness-філософії.

Ключові слова: філософія, педагогіка, оздоровчий туризм, Wellness-філософія, філософія здоров'я.

¹ *Товстоп'ятко Федір Федорович*, кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, Україна, e-mail: tovstopatkofedor@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4708-5916>

² *Орлов Анатолій Анатолійович*, доктор філософії PhD, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, Україна, e-mail: orlov105@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1044-7191>

³ *Пиптюк Павло Федорович*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, Україна, e-mail: piptyukpavel@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8188-2046>

⁴ *Товстоп'ятко Ілля Федорович*, студент 2 курсу факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму, спеціальність 017 Фізична культура і спорт, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, Україна, e-mail: fojjman@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2664-9707>

⁵ *Дядечко Ігор Євгенович*, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, 69600, Україна, e-mail: i.dyadechko@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-5709-9150>

Philosophical and pedagogical dimensions of health tourism in the context of Wellness philosophy

Annotation. In modern conditions of globalization, urbanization and information overload, personal health acquires special importance as a basic life value. At the same time, a new type of socio-cultural demand is being formed - for the improvement of not only the physical, but also the psycho-emotional, spiritual state of a person. In this context, health tourism acts not only as a tool for improving the physical condition, but also as a complex philosophical and pedagogical phenomenon that integrates knowledge from philosophy, pedagogy, medicine, psychology and cultural studies. The philosophical aspect of health tourism is manifested in its connection with the concept of harmony between man and nature, awareness of the value of life, body, inner balance. According to the ideas of ancient philosophy (in particular, Stoicism, Platonism) and Eastern teachings, health is a path to self-knowledge, self-improvement and spiritual purification. Health tourism, especially in natural landscapes (mountains, sea, forest), becomes a space for philosophical reflection, restoration of the mental resource of the individual.

The philosophical dimension of health tourism consists in a deep understanding of the nature of health as a phenomenon that encompasses not only the biological state of a person, but also his spiritual, ethical, mental being. In this context, health tourism appears as a form of existential experience that contributes to self-knowledge, harmonization of the inner world and rethinking of relations with the surrounding world.

One of the key ideas is the return to the natural environment as a source of energy, meaning and vitality. Philosophy, starting from antiquity, emphasizes the integrity of man and nature. In the works of Plato, Aristotle, and later - Rousseau, Goethe, Heidegger, nature appears not as an object of exploitation, but as a living, sacred reality, interaction with which leads to inner purification, peace, healing. Wellness tourism, which involves staying in ecologically clean, picturesque regions, returns a person to the "beginning" - the original unity with the environment. This creates a deeper awareness of the interdependence of all living things, which is the basis of environmental ethics.

The article reveals the meaning of the concepts of Wellness philosophy and health tourism. Wellness philosophy is a holistic approach to human health and well-being, which encompasses not only the physical state, but also emotional, social, spiritual, intellectual and sometimes even ecological well-being. In turn, health tourism is not just a vacation, but an active form of self-knowledge, restoration and development, which fully reflects the spirit of Wellness philosophy. The key principles of Wellness philosophy are revealed. The place of health tourism in Wellness philosophy is indicated. The historical aspects of the formation of Wellness philosophy, health tourism, as well as the philosophy of health in general are characterized. The essence of health tourism in the context of Wellness philosophy is determined.

Keywords: philosophy, pedagogy, health tourism, Wellness philosophy, philosophy of health.

Вступ

Wellness-філософія – це цілісний підхід до здоров'я та благополуччя людини, який охоплює не лише фізичний стан, а й емоційне, соціальне, духовне, інтелектуальне та іноді навіть екологічне благополуччя. Основна ідея полягає в тому, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а активний процес усвідомленого життя в гармонії з собою та світом [1].

Ключові принципи Wellness-філософії [2]:

1) Баланс. Гармонія між різними сферами життя – роботою, відпочинком, стосунками, фізичною активністю та духовністю.

2) Усвідомленість. Прийняття відповідальності за власне здоров'я через уважність до свого тіла, емоцій та думок.

3) Профілактика замість лікування. Зосередженість на здоровому способі життя, щоб запобігти хворобам, а не лише боротися з ними.

4) Індивідуальний підхід. Визнання, що кожна людина унікальна, і те, що добре для одного, може не підходити іншому.

5) Позитивне мислення. Оптимізм, вдячність і розвиток емоційної стійкості.

Wellness-філософія популярна серед людей, які прагнуть жити «усвідомлено» і довше залишатися енергійними, здоровими та щасливими.

Оздоровчий туризм займає важливе місце у Wellness-філософії, адже він поєднує відпочинок із турботою про фізичне, ментальне та емоційне здоров'я. Це не просто подорожі з метою "відпочити", а свідомий вибір локацій і програм, що сприяють глибокому відновленню та гармонізації людини [10].

Як оздоровчий туризм вписується у Wellness-філософію [4]:

1) Гармонія тіла і душі. Оздоровчі тури часто включають СПА-процедури, масажі, термальні джерела, заняття йогою, медитацією, дихальними практиками, програми детоксу, здорове харчування. Це відповідає ідеї Wellness – зміцнювати тіло, очищати свідомість і знижувати рівень стресу.

2) Усвідомленість і перезавантаження. Подорож у нове середовище – шанс вийти з рутини, зосередитися на собі та «перезавантажити» психіку. Це підтримує аспект ментального благополуччя, один із ключових елементів Wellness.

3) Інвестування в себе. Оздоровчий туризм – це форма профілактики. Люди подорожують не через хворобу, а щоб її не допустити. Це чітко співзвучне із принципом Wellness: "краще попередити, ніж лікувати".

4) Екологічний та культурний вплив. Багато Wellness-курортів розташовані в екологічно чистих зонах (гори, ліси, узбережжя), що сприяє зв'язку з природою. Також важливим є культурний обмін – знайомство з традиційними практиками оздоровлення (аюрведа, тайський масаж, японські онсени тощо).

5) Соціальна складова. Групові тури чи ретрити часто сприяють формуванню нових зв'язків, відчуттю спільності, що підтримує соціальний аспект Wellness-філософії.

Оздоровчий туризм – це не просто відпочинок, а активна форма самопізнання, відновлення та розвитку, яка повністю відображає дух Wellness-філософії. Він дозволяє людині вийти за межі буденності та створити простір для гармонії, балансу та глибокої турботи про себе [10].

Метою даної статті є – дослідити філософські та педагогічні виміри оздоровчого туризму в контексті Wellness-філософії.

Завдання статті:

1. Розкрити зміст понять Wellness-філософія та оздоровчий туризм.
2. Охарактеризувати історичні аспекти філософії здоров'я.
3. Визначити сутність оздоровчого туризму в контексті Wellness-філософії.

Результати

У сучасних умовах глобалізації, урбанізації та інформаційного перевантаження здоров'я особистості набуває особливого значення як базова життєва цінність. Водночас формується новий тип соціокультурного запиту – на оздоровлення не лише фізичного, а й психоемоційного, духовного стану людини. В цьому контексті оздоровчий туризм виступає не лише інструментом покращення фізичного стану, а й складним філософсько-педагогічним феноменом, що інтегрує знання з філософії, педагогіки, медицини, психології та культурології.

Філософський аспект оздоровчого туризму проявляється у його зв'язку з концепцією гармонії людини і природи, усвідомленням цінності життя, тіла,

внутрішньої рівноваги. Згідно з ідеями античної філософії (зокрема стоїцизму, платонізму) та східних вчень, оздоровлення – це шлях до пізнання себе, самовдосконалення і духовного очищення. Оздоровчий туризм, особливо в природних ландшафтах (гори, море, ліс), стає простором для філософської рефлексії, відновлення ментального ресурсу особистості.

Філософський вимір оздоровчого туризму полягає у глибокому осмисленні природи здоров'я як феномена, що охоплює не лише біологічний стан людини, але й її духовне, етичне, ментальне буття. У цьому контексті оздоровчий туризм постає як форма екзистенційного досвіду, що сприяє пізнанню себе, гармонізації внутрішнього світу та переосмисленню відносин з оточуючим світом.

Однією з ключових ідей є повернення до природного середовища як джерела енергії, сенсу й життєвої сили. Філософія, починаючи з античності, наголошує на цілісності людини і природи. У працях Платона, Арістотеля, пізніше – Руссо, Гете, Гайдеггера, природа виступає не як об'єкт експлуатації, а як жива, сакральна реальність, взаємодія з якою веде до внутрішнього очищення, спокою, зцілення. Оздоровчий туризм, який передбачає перебування в екологічно чистих, мальовничих регіонах, повертає людину до «початку» – первісної єдності з довкіллям. Через це формується глибше усвідомлення взаємозалежності всього живого, що є основою екологічної етики.

У філософії здоров'я часто трактується як внутрішній баланс, гармонійне співіснування фізичного, психічного, соціального й духовного начал. Це не лише відсутність хвороби, а стан цілісного буття, в якому людина відчуває життєву енергію, цінність існування, натхнення до творчості.

Оздоровчий туризм, з філософської точки зору, може бути інтерпретований як шлях до цього стану – через тимчасову зміну простору, розрив із буденністю, занурення в інший ритм життя, який ближчий до природного.

У сучасному світі поняття здоров'я значно виходить за межі суто медичного або біологічного тлумачення. Воно стає філософською категорією, яка охоплює весь спектр людського буття: фізичний, психічний, соціальний, духовний та екзистенційний виміри. У цьому контексті оздоровчий туризм виступає як інструмент реалізації філософського ідеалу цілісного, гармонійного здоров'я, що спирається на багатовікові філософські уявлення про природу людини, її місце у світі та шлях до добробуту.

У класичній філософській традиції (особливо в античності) здоров'я розумілося як гармонія між різними елементами людського єства. Так, Платон у «Тімеї» визначає здоров'я як гармонію частин тіла, співмірність їх функцій, що прямо пов'язано з ідеєю космічного порядку. Арістотель говорить про *ευδαιμονία* (евдемонію) – щасливе життя, яке є результатом діяльності душі відповідно до чесноти. У цьому ключі здоров'я – не лише фізична досконалість, а стан моральної рівноваги й цілеспрямованої діяльності.

Сучасне визначення ВООЗ (здоров'я як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя») перегукується з цими давніми уявленнями. Але філософія йде глибше – вона додає екзистенційну та духовну складову, тобто включає в поняття здоров'я і сенс життя, і внутрішню злагоду, і відповідальність перед собою.

У філософській антропології здоров'я часто розглядається як базова онтологічна цінність, необхідна для самореалізації людини. Без нього особистість не може повною мірою реалізувати себе як моральну, творчу, комунікативну істоту. Тому турбота про здоров'я – це не просто інстинктивна потреба, а свідоме етичне позиція, що вимагає внутрішньої дисципліни, відповідальності, вміння робити вибір.

У цьому сенсі оздоровчий туризм не є втечею від проблем чи «споживанням» послуг – це форма практики турботи про себе (у розумінні Мішеля Фуко), що дозволяє людині вийти за межі рутини, зупинитися, відчути себе частиною світу, «перевести подих» не лише фізично, а й духовно.

Філософи екзистенціалізму (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Ясперс) акцентували на тому, що людина є проектом, що постійно твориться через вибір. У цьому контексті здоров'я можна розглядати як передумову свободи: хвороба обмежує вибір, а отже – і буття як таке. Людина, яка перебуває у стані цілісного здоров'я, має ширший горизонт можливостей, здатна жити автентично, тобто відповідно до власних глибинних прагнень.

Оздоровчий туризм, з філософської точки зору, створює умови для відновлення свободи: вихід у природу, подорож, тимчасове звільнення від соціального тиску і ролей допомагає людині знайти себе, знову відчувати тілесну й духовну автономію.

Екзистенційні психологи, зокрема Віктор Франкл, наголошували на важливості сенсотворення як основи психічного й навіть фізичного здоров'я. Людина, яка не бачить сенсу у власному житті, швидше схильна до психосоматичних розладів, депресії, емоційного вигорання. Оздоровчий туризм може слугувати каталізатором екзистенційного пробудження, коли, відірвавшись від буденності, людина переживає моменти внутрішнього осяяння, усвідомлює власні цінності, відчуває зв'язок з природою, з іншими людьми, з культурною традицією.

Філософія ХХ століття, особливо феноменологія та герменевтика, відкрила нові горизонти в розумінні тілесного досвіду. Моріс Мерло-Понті та Ганс-Георг Гадамер розглядали тіло як інтерпретуючого суб'єкта, через якого ми сприймаємо світ. Здоров'я в цьому контексті – це не тільки фізіологічний стан, а вміння жити у злагоді з тілом, слухати його сигнали, будувати гармонійні взаємини з самим собою.

Подорож як мандрівка – одна з головних метафор людського буття у філософії. У працях Сенеки, Августина, Монтеня, К'єркегора, Камю та інших мандрівка постає як пошук смислів, істини, себе. Оздоровчий туризм у цьому ракурсі – це мандрівка до себе, спосіб вийти за межі соціальних ролей, звичних шаблонів, щоб заново відкрити себе, зцілити не лише тіло, а й душу.

Філософія ХХ століття (особливо феноменологія, екзистенціалізм і герменевтика) приділяє значну увагу тілесності як способу буття у світі. Увага до тіла, його потреб, ритмів, обмежень та можливостей – це не редукція людини до біологічного, а визнання тіла як співучасника самопізнання і духовного розвитку. Оздоровчий туризм сприяє цьому діалогу з тілом: через рух, дихання, взаємодію з ландшафтом, воду, повітря, їжу – формується нове сприйняття себе. Здоров'я у цьому контексті стає не метою, а наслідком глибшого життя у «тут-і-зараз».

Питання взаємозв'язку тіла і духу є одним із ключових у філософії протягом століть. У контексті оздоровчого туризму це питання набуває нового звучання, оскільки дана форма активності прямо звертається до тілесного досвіду, але водночас відкриває простір для духовної трансформації. Усвідомлена турбота про тіло – харчування, рух, дихання, відпочинок – може слугувати засобом поглиблення внутрішнього життя, медитативності, самопізнання.

У філософії античності тіло не протиставлялось духу, а розглядалося як частина гармонійного космосу. У вченні Піфагора, Сократа, Платона здоров'я асоціювалося з балансом тілесного і духовного. У «Державі» Платон говорить про потребу гармонійного виховання душі та тіла через гімнастику й музику, що перегукується з сучасним уявленням про оздоровчий туризм як синтез фізичної активності й естетичного, духовного досвіду. Арістотель, у свою чергу, стверджував, що чеснота – це стан душі, але формується вона через звички, дії, в тому числі тілесні.

У християнській філософії тілесність часто мала амбівалентний статус. З одного боку, тіло розглядалось як джерело спокус і гріха (у неоплатонізмі та середньовічних аскетичних практиках), з іншого – як "храм Святого Духа" (1 Кор. 6:19), що вимагає шанобливого ставлення. Такий погляд відкриває можливість бачити в оздоровчих

практиках (у т.ч. туризмі) етичну відповідальність за тілесне буття: турбота про тіло стає вираженням духовної дисципліни, любові до життя.

З початком Нового часу з'являється чітке розмежування між тілом і свідомістю, яскраво виражене у вченні Декарта, який проголосив: «Я мислю – отже, існую». Декартовий дуалізм створив основу для технократичного, раціонального підходу до тіла як «механізму», що його можна досліджувати, лікувати, «налагоджувати». Проте цей погляд спричинив відчуження тіла – воно стало лише об'єктом маніпуляції, а не джерелом досвіду.

Оздоровчий туризм у ХХ–ХХІ століттях виступає як своєрідна реакція на декартовий дуалізм, адже повертає людину до тілесності як до автентичного способу буття у світі. У ХХ столітті феноменологія (Едмунд Гуссерль, Моріс Мерло-Понті) відкрила новий підхід до розуміння тіла. Згідно з Мерло-Понті, тіло – це не об'єкт, а "живе тіло" (*le corps propre*), через яке ми сприймаємо світ, діємо в ньому, формуємо суб'єктивність.

У межах оздоровчого туризму це виявляється як тілесний досвід простору – гір, лісу, моря, руху, дихання, втоми, полегшення, відновлення. Турист не просто "переміщується" у просторі – він переживає буття через тіло, заново відкриваючи зв'язок з реальністю.

Екзистенціалісти (Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, К. Ясперс) розглядали тіло не як обмеження, а як умову існування, через яку людина реалізує свою свободу, відповідальність, вибір.

Оздоровчий туризм у цьому сенсі – спроба вийти з "неавтентичного" способу життя, де тіло функціонує лише у межах соціальних ролей (робота, обов'язки, рутинні дії). В подорожі людина має змогу відчувати себе вільною, тіло – як джерело сили, руху, радості, а дух – як відкритий до нового досвіду.

У східних філософських системах (індуїзм, буддизм, даосизм) немає дуалізму між тілом і духом. Вони розглядаються як взаємопов'язані потоки енергії (прана, чи, кі), гармонія яких забезпечує здоров'я. Практики йоги, цигун, медитації мають на меті відновлення енергетичного балансу, очищення свідомості через роботу з тілом.

Сучасні оздоровчі туристичні програми часто інтегрують ці практики – як способи досягнення м'якої трансформації буття, без насильства над тілом, у дусі поваги до природного ритму життя.

Висновки

Таким чином, у філософській традиції простежується еволюція поглядів на тіло – від дуалістичного розмежування до розуміння його як активного учасника буття, джерела самопізнання, внутрішньої мудрості. Оздоровчий туризм, з цієї перспективи, є практикою інтеграції тіла і духу, що сприяє не лише фізичному відновленню, а й духовному зростанню особистості. Він відкриває простір для тілесно-духовного досвіду, в якому здоров'я постає як єдність біологічного, психологічного і екзистенційного вимірів.

У багатьох духовно-філософських традиціях (буддизм, даосизм, християнський містицизм, йога) здоров'я розглядається як стан цілісності, де тіло, розум і дух перебувають у гармонії. Оздоровчий туризм, який включає практики йоги, медитації, термальні купання, тишу, дієту, може бути розглянутий як форма духовної практики, спрямованої на відновлення енергії життя – «прана», «ци», «духу».

З педагогічної точки зору оздоровчий туризм виконує виховну, просвітницьку, розвивальну функції. Він сприяє формуванню екологічної культури, навичок здорового способу життя, міжособистісної комунікації та емоційного інтелекту. В основі педагогічного впливу – принципи активного навчання через досвід, пізнання себе і світу

в умовах природного середовища. Туристичні маршрути та програми часто мають цілісний навчально-виховний зміст, спрямований на гармонійний розвиток особистості.

У системі оздоровчого туризму реалізується ідея цілісного підходу до здоров'я – як до біо-психо-соціо-духовного явища. Це відповідає сучасним міждисциплінарним підходам, зокрема парадигмі гуманістичної педагогіки та екзистенціальної філософії, яка підкреслює свободу вибору, відповідальність за своє життя і здоров'я.

Таким чином, оздоровчий туризм виступає не лише соціальним чи економічним явищем, а й філософсько-педагогічним феноменом, що відкриває людині можливості для самопізнання, розвитку фізичних і духовних якостей, формування нових смислів життя через діалог із природою, культурою та самим собою.

Список використаних джерел

1. Сокол Т.Г., Щука Г.П., Безрученков Ю.В. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму. URL: <https://surl.lu/rwnted>.
2. Сильчук В.А., Кирпіченкова О.М., Друзь Т.П. Wellness-туризм як сервісна інновація індустрії гостинності. URL: http://bses.in.ua/journals/2023/79_2023/37.pdf.
3. Gulyas G., Molnar E. I. Wellness Tourism Management Research A bibliometric analysis. URL: <https://surl.li/jntncp>.
4. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. URL: <https://surl.li/npmauf>.
5. Лук'янець А.В., Антонюк К.Г. Перспективи розвитку спа та велнес-туризму в Україні. URL: <https://surl.li/xyqsah>.
6. Мочульська О.М., Шульгай А.Г., Ошлянська О.А., Бондарчук В.І., Завіднюк Ю.В., Чорномидз І.Б., Добровольська Л.І., Сверстюк А.С. Сучасні тенденції, детермінанти та перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого SPA- та WELLNESS-туризму в світі. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 3 (81). С. 56-61.
7. Коваленко Ю.О. WELLNESS туризм як інновація на ринку туристичних послуг України. URL: <https://surl.li/kvmqhb>.
8. Біланюк О., Чернега Ю., Konstantinidis G. Wellness & Spa туризм: сучасний стан та перспективи розвитку. *Матеріали XIV Міжнар. наук. конф. «Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід»*. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. С. 374-377.
9. Павленко Є.Є., Ільницька Г.С., Павленко В.О. Оздоровчий туризм : навчальний посібник для студентів денної форми навчання. Харків : НФаУ, 2021. 114 с.
10. Оздоровчий туризм. URL: <https://surli.cc/ksviqh>.
11. Устименко Л.М., Булгакова Н.В. Підготовка фахівців культурно-рекреаційної сфери в контексті інтеграції туристичної та WELLNESS-індустрії. URL: <https://surl.lu/wsagqo>.