

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**Географічний факультет
Кафедра географії України і туризму**

Кваліфікаційна робота

на тему: **«WELLNESS-РЕКРЕАЦІЯ В УКРАЇНІ: РЕСУРСИ, ПОПИТ І
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

Спеціальність:
242 Туризм
Освітня програма: «Туризм»

Студентки групи Т-46
КОСТИРКО Ірини Романівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
Кандидат географічних наук, доцент
ДУДАРЧУК Катерина
Дмитрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
Менеджер туристичної компанії
«Рід-Тур»
ПРУТ Дмитро Володимирович

Робота захищена з оцінкою:
Національна шкала _____
Кількість балів: __ Оцінка: ECTS__

АНОТАЦІЯ

Костирко І. Р. Wellness-рекреація в Україні: ресурси, попит і перспективи розвитку. Кваліфікаційна робота. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2026. 58 с.

У роботі досліджено wellness-рекреацію в Україні як перспективний напрям оздоровлення, профілактики та психологічного відновлення населення. Розкрито сутність поняття, основні напрями wellness-рекреації та можливості використання світового досвіду в Україні.

Проаналізовано природно-рекреаційні, лікувально-оздоровчі, бальнеологічні ресурси, санаторно-курортну базу, SPA-центри та готельно-оздоровчі комплекси. Визначено особливості попиту, проблеми розвитку та перспективи wellness-рекреації в післявоєнний період.

Ключові слова: wellness-рекреація, оздоровлення, рекреаційні ресурси, SPA, попит, Україна.

ANNOTATION

Kostyrko I. R. Wellness Recreation in Ukraine: Resources, Demand and Development Prospects. Qualification Paper. Ternopil: Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 2026. 58 p.

The paper examines wellness recreation in Ukraine as a promising area of health improvement, prevention, and psychological recovery of the population. The essence of the concept, the main areas of wellness recreation, and the possibilities of applying international experience in Ukraine are revealed.

Natural recreational, health-improving, balneological resources, the sanatorium-resort base, SPA centers, and hotel-health complexes are analyzed. The features of demand, development problems, and prospects for wellness recreation in the post-war period are identified.

Keywords: wellness recreation, health improvement, recreational resources, SPA, demand, Ukraine.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ	7
1.1. Сутність поняття wellness-рекреації та її місце в системі рекреаційної діяльності	7
1.2. Основні напрями wellness-рекреації: оздоровчий, профілактичний, психологічний та відновлювальний аспекти	9
1.3. Світовий досвід розвитку wellness-рекреації та можливості його використання в Україні	11
1.4. Методичні підходи до оцінки ресурсів і попиту на wellness-рекреаційні послуги	13
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ	17
2.1. Природно-рекреаційні ресурси України для розвитку wellness-рекреації ..	17
2.2. Лікувально-оздоровчі ресурси: мінеральні води, грязі, кліматичні та бальнеологічні чинники	20
2.3. Санаторно-курортна база України як основа wellness-рекреації	22
2.4. Регіональні особливості розвитку wellness-рекреації в Україні	24
2.5. Сучасний стан інфраструктури wellness-рекреації: SPA-центри, готельно-оздоровчі комплекси, рекреаційні зони	27
Висновки до розділу 2	30
РОЗДІЛ 3. ПОПИТ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ	32
3.1. Особливості формування попиту на wellness-рекреаційні послуги в Україні	32
3.2. Основні групи споживачів wellness-рекреації та їхні потреби	34
3.3. Вплив війни, стресу та соціальних змін на потребу населення в оздоровленні й відновленні	36
3.4. Проблеми розвитку wellness-рекреації в Україні	38
3.5. Перспективні напрями розвитку wellness-рекреації в Україні в післявоєнний період	40
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

У сучасних умовах wellness-рекреація набуває особливого значення як один із перспективних напрямів розвитку рекреаційної сфери, оздоровчого туризму та індустрії відновлення населення. Зростання темпу життя, поширення стресових станів, потреба у фізичному й психологічному відновленні, а також посилення уваги до здорового способу життя зумовлюють підвищений інтерес населення до послуг, спрямованих не лише на лікування, а й на профілактику, релаксацію, гармонізацію фізичного та емоційного стану людини.

Wellness-рекреація поєднує природно-рекреаційні ресурси, санаторно-курортне лікування, SPA-послуги, кліматотерапію, бальнеологічні процедури, активний відпочинок, здорове харчування, психологічне розвантаження та інші форми оздоровчої діяльності. На відміну від традиційного лікувального туризму, wellness-рекреація орієнтована передусім на підтримку якості життя, профілактику захворювань, відновлення життєвих сил і формування культури здорового дозвілля.

Україна має значний потенціал для розвитку wellness-рекреації. Цьому сприяють різноманітні природні ресурси, наявність мінеральних вод, лікувальних грязей, сприятливих кліматичних умов, гірських і лісових територій, водойм, санаторно-курортних закладів, рекреаційних зон та готельно-оздоровчих комплексів. Особливе значення мають Карпатський регіон, Поділля, Причорномор'я, Закарпаття, курортні території Львівської, Хмельницької, Тернопільської, Одеської та інших областей.

Актуальність теми дослідження посилюється також сучасними суспільними викликами. В умовах війни, соціальної напруги, емоційного виснаження та потреби у відновленні населення wellness-рекреація може стати важливим інструментом фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. Крім того, розвиток цього напрямку здатний активізувати внутрішній туризм, сприяти економічному розвитку територіальних громад, створенню нових робочих місць, модернізації рекреаційної інфраструктури та підвищенню конкурентоспроможності туристичних дестинацій України.

Разом із тим розвиток wellness-рекреації в Україні має низку проблем. Серед них - нерівномірний розвиток інфраструктури, недостатній рівень сервісу в окремих закладах, обмежене просування wellness-продуктів на внутрішньому й міжнародному ринках, нестача інвестицій, слабка інтеграція сучасних оздоровчих практик у рекреаційну діяльність, а також недостатнє використання природного потенціалу окремих регіонів. Саме тому дослідження ресурсів, попиту та перспектив розвитку wellness-рекреації в Україні є своєчасним і практично значущим.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження ресурсного потенціалу, особливостей формування попиту та перспектив розвитку wellness-рекреації в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. розкрити сутність поняття wellness-рекреації та визначити її місце в системі рекреаційної діяльності;
2. охарактеризувати основні напрями wellness-рекреації та їхнє значення для оздоровлення населення;
3. проаналізувати природно-рекреаційні, лікувально-оздоровчі та інфраструктурні ресурси України для розвитку wellness-рекреації;
4. визначити регіональні особливості розвитку wellness-рекреації в Україні;
5. дослідити особливості формування попиту на wellness-рекреаційні послуги;
6. виявити основні проблеми розвитку wellness-рекреації в Україні;
7. обґрунтувати перспективні напрями розвитку wellness-рекреації в Україні в сучасних і післявоєнних умовах;
8. запропонувати рекомендації щодо удосконалення розвитку wellness-рекреації в Україні.

Об'єктом дослідження є wellness-рекреація як складова рекреаційної діяльності та оздоровчого туризму.

Предметом дослідження є ресурси, попит, проблеми та перспективи розвитку wellness-рекреації в Україні.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи використано загальнонаукові та спеціальні методи дослідження, зокрема: метод аналізу й синтезу - для вивчення теоретичних основ wellness-рекреації; порівняльний метод - для зіставлення особливостей розвитку wellness-рекреації в різних регіонах України; статистичний метод - для аналізу показників розвитку рекреаційної сфери; картографічний метод - для просторової характеристики рекреаційних ресурсів; метод узагальнення - для формування висновків і рекомендацій; SWOT-аналіз - для визначення сильних і слабких сторін, можливостей і загроз розвитку wellness-рекреації в Україні.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці українських і зарубіжних дослідників з питань рекреації, туризму, курортної справи та wellness-індустрії, нормативно-правові документи, статистичні матеріали, аналітичні звіти, інформація туристичних і санаторно-курортних закладів, а також інтернет-ресурси, присвячені розвитку wellness-рекреації в Україні та світі.

Наукова новизна роботи полягає в узагальненні сучасних підходів до розуміння wellness-рекреації, комплексній характеристиці ресурсного потенціалу України для її розвитку, а також у визначенні перспективних напрямів активізації wellness-рекреації з урахуванням сучасних суспільних викликів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки програм розвитку рекреації в територіальних громадах, удосконалення діяльності санаторно-курортних і готельно-оздоровчих закладів, формування wellness-продуктів, просування рекреаційних дестинацій України та розвитку внутрішнього оздоровчого туризму.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ

1.1. Сутність поняття wellness-рекреації та її місце в системі рекреаційної діяльності

У сучасних умовах розвитку суспільства рекреація набуває дедалі ширшого значення, оскільки вона пов'язана не лише з відпочинком, а й із відновленням фізичних, психоемоційних та соціальних сил людини. Зростання темпу життя, поширення стресових ситуацій, урбанізація, інформаційне навантаження та погіршення екологічної ситуації зумовлюють потребу населення в якісному відновленні, профілактиці захворювань і підтриманні гармонійного способу життя. Саме в цьому контексті особливої актуальності набуває wellness-рекреація.

Поняття wellness походить від англійських слів *well-being* - добробут, благополуччя та *fitness* - фізична форма. У широкому розумінні wellness означає комплексний підхід до здоров'я людини, що передбачає гармонійне поєднання фізичного, психологічного, емоційного, соціального та духовного благополуччя. На відміну від традиційного лікування, wellness орієнтований не стільки на усунення хвороб, скільки на їх профілактику, підтримання життєвого тону, покращення якості життя та формування культури здорового дозвілля.

Wellness-рекреація - це напрям рекреаційної діяльності, спрямований на відновлення, оздоровлення, профілактику перевтоми, зниження рівня стресу та гармонізацію фізичного й психоемоційного стану людини за допомогою природних, лікувально-оздоровчих, культурних, сервісних та інфраструктурних ресурсів. Вона поєднує елементи відпочинку, оздоровлення, релаксації, фізичної активності, здорового харчування, психологічного розвантаження та спілкування з природним середовищем [15].

Wellness-рекреація є важливою складовою загальної системи рекреаційної діяльності. Якщо традиційна рекреація здебільшого передбачає відновлення працездатності людини через відпочинок, дозвілля, туризм або

перебування на природі, то wellness-рекреація має більш комплексний і цілеспрямований характер. Вона орієнтована на підвищення якості життя, формування здорових звичок, покращення фізичного стану, емоційної рівноваги та загального самопочуття.

У системі рекреаційної діяльності wellness-рекреація тісно пов'язана з оздоровчим туризмом, лікувальною рекреацією, санаторно-курортною справою, SPA-індустрією, екологічною рекреацією, спортивно-оздоровчою діяльністю та психологічним відновленням. Водночас вона має власну специфіку, оскільки не обмежується лише лікуванням або пасивним відпочинком, а передбачає активну участь людини у збереженні власного здоров'я.

Особливістю wellness-рекреації є її профілактична спрямованість. Людина звертається до wellness-послуг не лише тоді, коли має певні проблеми зі здоров'ям, а й тоді, коли прагне запобігти перевтомі, покращити самопочуття, відновити енергію, змінити стиль життя або отримати емоційне розвантаження. Тому wellness-рекреація має не лише медико-оздоровче, а й соціальне, психологічне та економічне значення.

Для України розвиток wellness-рекреації є особливо перспективним, адже країна має значні природні, кліматичні, бальнеологічні, ландшафтні та культурні ресурси. Мінеральні води, лікувальні грязі, гірські території, ліси, водойми, сприятливі кліматичні умови та наявність санаторно-курортної бази створюють передумови для формування конкурентоспроможного wellness-продукту. Водночас важливим завданням є модернізація інфраструктури, підвищення якості сервісу та адаптація традиційних оздоровчих послуг до сучасних потреб споживачів [12].

Отже, wellness-рекреація є сучасним напрямом рекреаційної діяльності, який поєднує відпочинок, оздоровлення, профілактику, психологічне відновлення та здоровий спосіб життя. Її розвиток сприяє підвищенню якості життя населення, активізації внутрішнього туризму та ефективному використанню рекреаційного потенціалу територій.

1.2. Основні напрями wellness-рекреації: оздоровчий, профілактичний, психологічний та відновлювальний аспекти

Wellness-рекреація має багатогранний характер і включає кілька взаємопов'язаних напрямів. Найважливішими серед них є оздоровчий, профілактичний, психологічний та відновлювальний аспекти. Кожен із цих напрямів має власне значення, але в практичній рекреаційній діяльності вони часто поєднуються між собою.

Оздоровчий аспект wellness-рекреації передбачає використання природних і штучно створених оздоровчих чинників для покращення фізичного стану людини. До них належать мінеральні води, лікувальні грязі, кліматотерапія, фітотерапія, плавання, масажі, SPA-процедури, фізична активність, програми здорового харчування та перебування в екологічно чистому середовищі. Оздоровчий напрям особливо поширений у санаторно-курортних закладах, готельно-оздоровчих комплексах, SPA-центрах і рекреаційних зонах [34].

В Україні оздоровчий аспект wellness-рекреації має значну ресурсну основу. Багато регіонів країни володіють лікувально-оздоровчими ресурсами, зокрема мінеральними водами, сприятливими кліматичними умовами, лісовими масивами та водоймами. Такі ресурси можуть використовуватися для організації оздоровчого відпочинку, профілактичних програм, реабілітаційних курсів і короткотривалих wellness-турів.

Профілактичний аспект wellness-рекреації полягає у запобіганні захворюванням, перевтомі, емоційному виснаженню та погіршенню загального стану здоров'я. Він орієнтований на людей, які не обов'язково мають хронічні хвороби, але прагнуть підтримувати організм у належному стані. Профілактична wellness-рекреація включає фізичні вправи, прогулянки на природі, збалансоване харчування, водні процедури, дихальні практики, медитацію, програми детоксу, консультації щодо здорового способу життя [35].

Особливо важливою профілактична функція wellness-рекреації є для міського населення, яке часто стикається з гіподинамією, стресами,

інформаційним перевантаженням і дефіцитом контакту з природою. У цьому контексті wellness-рекреація може виступати інструментом збереження здоров'я, підвищення працездатності та профілактики професійного вигорання.

Психологічний аспект wellness-рекреації пов'язаний із відновленням емоційної рівноваги, зниженням рівня стресу, покращенням настрою, формуванням внутрішнього спокою та гармонії. У сучасному суспільстві психологічне благополуччя стає не менш важливим, ніж фізичне здоров'я. Саме тому wellness-програми дедалі частіше включають елементи релаксації, медитації, йоги, арт-терапії, природотерапії, тиші, цифрового детоксу та перебування в природному середовищі.

Для України цей напрям має особливу актуальність в умовах війни, соціальної напруги та емоційного виснаження населення. Wellness-рекреація може допомагати людям відновлювати психологічні сили, зменшувати тривожність, покращувати сон, підвищувати стійкість до стресу та повертати відчуття внутрішньої стабільності. Особливо перспективними є програми психологічного відновлення в гірських, лісових, сільських і природоохоронних територіях [16].

Відновлювальний аспект wellness-рекреації передбачає повернення людини до нормального фізичного та психоемоційного стану після перевтоми, хвороби, стресу, тривалого навантаження або кризових життєвих ситуацій. Він може включати санаторно-курортне лікування, фізичну реабілітацію, легку рухову активність, перебування на природі, водні процедури, лікувальне харчування, консультації спеціалістів і комплексні програми відновлення.

Відновлювальна функція wellness-рекреації особливо важлива для людей, які працюють в умовах підвищеного навантаження, для внутрішньо переміщених осіб, військових, волонтерів, працівників освіти, медицини, соціальної сфери та інших груп населення, які потребують фізичного й емоційного відновлення. У перспективі wellness-рекреація може стати одним із напрямів соціальної реабілітації та відновлення людського потенціалу України.

Таким чином, основні напрями wellness-рекреації охоплюють не лише фізичне оздоровлення, а й профілактику, психологічну підтримку та комплексне відновлення людини. Саме така багатовимірність робить wellness-рекреацію перспективним напрямом розвитку сучасної рекреаційної сфери.

1.3. Світовий досвід розвитку wellness-рекреації та можливості його використання в Україні

У світовій практиці wellness-рекреація розглядається як один із найбільш динамічних напрямів розвитку туристично-рекреаційної індустрії. У багатьох країнах wellness уже давно вийшов за межі традиційного санаторно-курортного лікування і став частиною стилю життя, культури споживання та туристичної пропозиції. Сучасні wellness-дестинації пропонують не лише лікувальні процедури, а й комплексні програми фізичного, психологічного, емоційного та духовного відновлення.

Одним із провідних прикладів розвитку wellness-рекреації є країни Центральної та Західної Європи. Німеччина, Австрія, Чехія, Угорщина, Словаччина та Швейцарія активно використовують бальнеологічні ресурси, термальні води, кліматичні умови та високий рівень медичного сервісу. У цих країнах wellness-рекреація часто базується на поєднанні санаторно-курортного лікування, SPA-процедур, профілактичної медицини, активного відпочинку та якісної готельної інфраструктури [54].

Наприклад, у Чехії та Угорщині широко розвинені термальні і бальнеологічні курорти, які приваблюють як місцевих жителів, так і іноземних туристів. Австрія та Швейцарія активно поєднують wellness-рекреацію з гірським туризмом, лижним відпочинком, пішохідними маршрутами, здоровим харчуванням і високоякісним сервісом. У Німеччині значна увага приділяється профілактичним програмам, медичному супроводу та якості оздоровчих послуг.

Важливим є також досвід країн Азії, зокрема Японії, Таїланду, Індії та Індонезії. У цих країнах wellness-рекреація часто поєднується з традиційними оздоровчими практиками, духовними техніками, масажами, медитацією, йогою,

природотерапією та культурною автентичністю. Такий підхід демонструє, що wellness-продукт може бути успішним не лише завдяки природним ресурсам, а й завдяки унікальній культурі, традиціям, атмосфері та філософії здорового життя[62].

Для України світовий досвід розвитку wellness-рекреації є надзвичайно цінним. Він свідчить про те, що успішний розвиток цього напрямку потребує комплексного підходу. Недостатньо мати лише природні ресурси або санаторну базу. Важливими є якісний сервіс, сучасна інфраструктура, професійний персонал, ефективний маркетинг, зручна транспортна доступність, екологічна безпека та чітке позиціонування wellness-дестинацій.

Україна може використати європейський досвід у напрямі модернізації санаторно-курортної бази. Багато українських санаторіїв мають цінні природні ресурси, але потребують оновлення матеріально-технічної бази, покращення сервісу, впровадження сучасних wellness-програм і кращої комунікації з клієнтами. Перехід від традиційної моделі санаторного лікування до сучасної wellness-моделі може зробити такі заклади привабливішими для молоді, сімей, активних людей і туристів із середнім та високим рівнем доходу [13].

Також перспективним є використання досвіду гірських wellness-дестинацій. Українські Карпати мають значний потенціал для розвитку оздоровчого, активного, екологічного та психологічного відпочинку. Тут можна розвивати wellness-готелі, ретрит-центри, програми цифрового детоксу, піші маршрути, SPA-комплекси, локальну гастрономію, фітотерапію та природотерапію.

Не менш важливим є досвід країн, які формують wellness-продукт на основі локальної культури та традицій. Для України це особливо актуально, адже українські регіони мають багату культурну спадщину, народні оздоровчі традиції, локальну кухню, етнографічні особливості, ремесла та гостинність. Поєднання wellness-рекреації з автентичністю може стати конкурентною перевагою українських територій.

Отже, світовий досвід показує, що wellness-рекреація успішно розвивається там, де природні ресурси поєднуються з якісною інфраструктурою, високим рівнем сервісу, інноваційними підходами та культурною унікальністю. Для України використання такого досвіду може стати основою для оновлення санаторно-курортної сфери, розвитку внутрішнього туризму, створення нових рекреаційних продуктів і підвищення конкурентоспроможності регіонів.

1.4. Методичні підходи до оцінки ресурсів і попиту на wellness-рекреаційні послуги

Дослідження wellness-рекреації потребує використання комплексних методичних підходів, оскільки цей напрям охоплює природні, соціальні, економічні, інфраструктурні та споживчі чинники. Для об'єктивної оцінки розвитку wellness-рекреації необхідно аналізувати не лише наявність ресурсів, а й рівень їх використання, доступність, якість послуг, потреби споживачів і перспективи розвитку території.

Оцінка ресурсного потенціалу wellness-рекреації передбачає аналіз природно-рекреаційних, лікувально-оздоровчих, кліматичних, ландшафтних, культурних та інфраструктурних ресурсів. До природних ресурсів належать клімат, рельєф, ліси, водойми, мінеральні води, лікувальні грязі, чистота довкілля та естетична привабливість ландшафтів. Саме природна основа є одним із ключових чинників формування wellness-дестинації.

Лікувально-оздоровчі ресурси оцінюються за їх якістю, лікувальними властивостями, запасами, можливостями використання та рівнем освоєння. Особливу увагу слід приділяти мінеральним водам, термальним джерелам, грязям, кліматотерапевтичним умовам і можливостям їх поєднання з сучасними wellness-послугами. Важливо визначити, чи використовуються ці ресурси ефективно, чи мають вони належну інфраструктуру та чи відповідають сучасним запитам споживачів [23].

Інфраструктурна оцінка включає аналіз наявності санаторіїв, SPA-центрів, wellness-готелів, баз відпочинку, туристичних маршрутів, транспортної

доступності, закладів харчування, медичних і консультаційних послуг. Високий ресурсний потенціал території не завжди забезпечує її успішний розвиток, якщо відсутні якісні дороги, сучасне розміщення, професійний персонал або ефективне просування.

Важливим методичним підходом є територіальний аналіз, який дозволяє визначити регіональні відмінності у розвитку wellness-рекреації. За допомогою такого аналізу можна встановити, які регіони мають найкращі передумови для розвитку wellness-рекреації, які території потребують інвестицій, а які можуть спеціалізуватися на певних видах оздоровчих послуг. Наприклад, Карпати можуть розвивати гірську та природотерапевтичну wellness-рекреацію, Закарпаття - термальну і бальнеологічну, Поділля - ландшафтно-оздоровчу, а Причорномор'я - кліматичну і морську.

Для оцінки попиту на wellness-рекреаційні послуги важливо враховувати соціально-демографічні, економічні та психологічні характеристики споживачів. Серед основних показників попиту можна виділити вік, рівень доходів, стиль життя, стан здоров'я, мотивацію до подорожей, частоту користування wellness-послугами, готовність оплачувати оздоровчі програми, очікування щодо сервісу та тривалості відпочинку [16].

Попит на wellness-рекреацію формується під впливом кількох чинників. По-перше, це зростання інтересу до здорового способу життя. По-друге, поширення стресу та емоційного виснаження. По-третє, підвищення попиту на внутрішній туризм. По-четверте, зміна споживчих пріоритетів, коли туристи дедалі частіше обирають не просто відпочинок, а відпочинок із користю для здоров'я. По-п'яте, вплив соціальних мереж, реклами та популяризації wellness-культури.

Для дослідження попиту можуть застосовуватися анкетування, інтерв'ю, аналіз статистичних даних, вивчення відгуків споживачів, моніторинг пропозицій туристичних компаній, аналіз сайтів wellness-закладів і соціальних мереж. Такі методи дозволяють визначити, які послуги є найбільш

затребуваними, які групи споживачів найчастіше користуються wellness-продуктами та які чинники впливають на вибір місця відпочинку.

Доцільним є також використання SWOT-аналізу, який дозволяє визначити сильні та слабкі сторони розвитку wellness-рекреації, а також можливості й загрози. Сильними сторонами України є багатий природно-рекреаційний потенціал, наявність мінеральних вод, санаторно-курортної бази, культурна автентичність і зростання попиту на внутрішній туризм. Слабкими сторонами залишаються нерівномірний розвиток інфраструктури, недостатній рівень сервісу, обмежене фінансування та слабе міжнародне просування. Серед можливостей можна виділити повоєнне відновлення, розвиток внутрішнього туризму, залучення інвестицій і створення нових wellness-продуктів. Загрозами є воєнні ризики, економічна нестабільність, міграція населення та конкуренція з боку інших країн [23].

Отже, методика дослідження wellness-рекреації має бути комплексною. Вона повинна поєднувати оцінку ресурсів, аналіз інфраструктури, вивчення попиту, територіальне порівняння, соціологічні методи та SWOT-аналіз. Такий підхід дає змогу не лише охарактеризувати сучасний стан wellness-рекреації, а й визначити перспективні напрями її розвитку в Україні.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретико-методичні основи дослідження wellness-рекреації. Встановлено, що wellness-рекреація є сучасним напрямом рекреаційної діяльності, який поєднує відпочинок, оздоровлення, профілактику, психологічне розвантаження та відновлення життєвих сил людини. Її головною особливістю є комплексний підхід до здоров'я, орієнтований не лише на лікування, а й на підтримання фізичного, емоційного та соціального благополуччя.

Визначено, що wellness-рекреація посідає важливе місце в системі рекреаційної діяльності, оскільки пов'язана з оздоровчим туризмом, санаторно-курортною сферою, SPA-індустрією, активним відпочинком, природотерапією

та психологічним відновленням. Вона має особливе значення в сучасних умовах, коли зростає потреба населення у збереженні здоров'я, зменшенні стресу та покращенні якості життя.

Проаналізовано основні напрями wellness-рекреації, серед яких оздоровчий, профілактичний, психологічний та відновлювальний. Доведено, що ці напрями взаємодоповнюють один одного та формують цілісну систему рекреаційного впливу на людину. Особливо актуальними для України є програми психологічного та фізичного відновлення населення в умовах війни й повоєнного відновлення.

Розглянуто світовий досвід розвитку wellness-рекреації. Встановлено, що успішні wellness-дестинації поєднують природні ресурси, якісну інфраструктуру, високий рівень сервісу, культурну автентичність і сучасні оздоровчі програми. Для України цей досвід є важливим у контексті модернізації санаторно-курортної бази, розвитку внутрішнього туризму та формування конкурентоспроможного wellness-продукту.

Охарактеризовано методичні підходи до оцінки ресурсів і попиту на wellness-рекреаційні послуги. З'ясовано, що дослідження цього напрямку потребує комплексного аналізу природно-рекреаційних, лікувально-оздоровчих, інфраструктурних, соціальних та економічних чинників. Доцільним є використання територіального аналізу, соціологічних методів, статистичних даних, моніторингу ринку та SWOT-аналізу.

Таким чином, wellness-рекреація є перспективним напрямом розвитку рекреаційної сфери України. Її подальше вивчення потребує аналізу ресурсного потенціалу країни, сучасного стану інфраструктури, особливостей попиту та можливостей розвитку в умовах сучасних суспільних викликів.

РОЗДІЛ 2. РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ

2.1. Природно-рекреаційні ресурси України для розвитку wellness-рекреації

Україна має значний природно-рекреаційний потенціал для розвитку wellness-рекреації, оскільки її територія поєднує різні типи ландшафтів: гірські, лісові, рівнинні, річкові, озерні, морські, степові та лісостепові. Для wellness-рекреації важливо не лише те, що територія має природні ресурси, а й те, наскільки ці ресурси можуть бути використані для фізичного, психологічного та емоційного відновлення людини.

Wellness-рекреація базується на ідеї гармонізації стану людини через поєднання природного середовища, відпочинку, рухової активності, оздоровчих процедур, здорового харчування, тиші, зміни середовища та психологічного розвантаження. Саме тому природне середовище виступає не другорядним фоном, а ключовою основою формування wellness-продукту [12].

Одним із найважливіших природних ресурсів для wellness-рекреації є ліси. За даними Державного агентства лісових ресурсів України, загальна площа лісового фонду України становить 10,4 млн га, з яких 9,6 млн га вкриті лісовою рослинністю, а лісистість країни дорівнює 15,9 %. Ліси України виконують водоохоронні, захисні, санітарно-гігієнічні та оздоровчі функції, що безпосередньо пов'язано з розвитком рекреації та оздоровчого туризму.

Значення лісових ресурсів для wellness-рекреації полягає в тому, що вони створюють умови для прогулянок, теренкурів, екологічних маршрутів, скандинавської ходьби, природотерапії, ретритів, відпочинку без інформаційного перевантаження. Особливо цінними є ліси Карпат, Полісся, Поділля, Кременецьких гір, Медоборів, Шацького поозер'я. У таких умовах можливий розвиток програм “тихого відпочинку”, антистрес-турів, лісової терапії, йога-турів, реабілітаційних прогулянок.

Важливу роль відіграють також природоохоронні території. Природно-заповідний фонд України охоплює території та об’єкти, які мають природоохоронну, наукову, естетичну, рекреаційну та іншу цінність. Станом на 01.01.2024 р. в Україні нараховувалося 9002 території та об’єкти природно-заповідного фонду загальною площею 4,6 млн га, що становить близько 7 % території країни. Для порівняння, середній показник європейських країн у цьому джерелі подано на рівні 21 %, що засвідчує наявність резерву для подальшого розширення природоохоронних і рекреаційних територій [50].

Для wellness-рекреації особливо важливими є національні природні парки, регіональні ландшафтні парки, заказники, заповідні урочища. Вони можуть бути базою для екологічної рекреації, природотерапії, пішохідних маршрутів, спостереження за природою, освітньо-рекреаційних програм і психологічного відновлення (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Природно-рекреаційні ресурси України та їх значення для wellness-рекреації

Вид ресурсу	Основні території поширення	Конкретні приклади	Wellness-значення
Гірські ландшафти	Українські Карпати	Яремче, Ворохта, Верховина, Славське, Буковель, Косів	Активна рекреація, піші маршрути, ретрити, цифровий детокс, відновлення після стресу
Лісові ресурси	Карпати, Полісся, Поділля, Кременецькі гори	Шацький НПП, НПП “Подільські Товтри”, Медобори, Сколівські Бескиди	Природотерапія, прогулянки, антистрес-програми, спокійний відпочинок
Водні ресурси	Річки, озера, водосховища, лимани	Дністер, Дніпровські водосховища, Шацькі озера, Бакота, Куяльницький лиман	Релаксація, водна рекреація, кліматичне оздоровлення, споглядальний туризм
Морське узбережжя	Причорномор’я	Одеса, Сергіївка, Затока, Коблеве, Куяльник	Кліматотерапія, морський відпочинок, грязелікування, SPA-програми
Природоохоронні території	Усі природні зони України	Карпатський НПП, НПП “Синевир”, НПП “Подільські Товтри”, Шацький НПП	Екорекреація, тиха рекреація, пізнавальний і відновлювальний туризм

Вид ресурсу	Основні території поширення	Конкретні приклади	Wellness-значення
Кліматичні ресурси	Карпати, Поділля, Причорномор'я, Полісся	Гірський, лісовий, морський, помірно-континентальний клімат	Кліматотерапія, сезонне оздоровлення, профілактика перевтоми

Джерело: складено автором

Аналіз таблиці показує, що Україна має ресурси для розвитку різних моделей wellness-рекреації. Карпати найкраще підходять для гірської, активної та психологічно-відновлювальної wellness-рекреації. Поділля має сильний потенціал для ландшафтної, пізнавальної, санаторної та природотерапевтичної рекреації. Причорномор'я - для кліматотерапії, морського відпочинку, грязелікування. Полісся - для екологічного, озерного й лісового wellness-відпочинку.

Особливо перспективним є Дністровський каньйон і територія Бакоти. Тут поєднуються водні ресурси, мальовничі ландшафти, тиша, сакральні об'єкти, можливості для прогулянок, споглядального відпочинку, водних активностей і психологічного розвантаження. Для wellness-рекреації такі території цінні тим, що вони не обов'язково потребують складної медичної інфраструктури, але можуть формувати продукт “відновлення через природу” [53].

Водночас природно-рекреаційний потенціал України використовується нерівномірно. Найактивніше рекреаційні ресурси залучені у Карпатському регіоні, на Закарпатті, у Львівській області, частково на Одещині, Вінниччині, Полтавщині та Хмельниччині. Натомість значна частина природних ресурсів Полісся, Поділля, Центральної України та малих громад поки що використовується недостатньо. Це пов'язано з низьким рівнем інфраструктури, слабким маркетингом, недостатнім благоустроєм територій і браком готових wellness-продуктів.

2.2. Лікувально-оздоровчі ресурси: мінеральні води, грязі, кліматичні та бальнеологічні чинники

Лікувально-оздоровчі ресурси є однією з найсильніших переваг України у сфері wellness-рекреації. До них належать мінеральні та термальні води, лікувальні грязі, озокерит, ропа лиманів та озер, морська вода, а також природні об'єкти з лікувальними кліматичними умовами. Український НДІ реабілітації та курортології МОЗ України веде інформацію щодо природних лікувальних ресурсів, зокрема мінеральних і термальних вод, лікувальних грязей, озокериту, ропи, морської води та кліматичних лікувальних чинників.

Найбільш відомим ресурсом є мінеральні води. Вони використовуються для питного лікування, бальнеологічних ванн, інгаляцій, профілактичних програм, SPA-процедур і санаторно-курортного оздоровлення. Саме на основі мінеральних вод сформувалися такі відомі курорти, як Трускавець, Моршин, Східниця, Миргород, Хмільник, Шаян, Поляна, Сатанів (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Основні лікувально-оздоровчі ресурси України та приклади їх використання

Вид ресурсу	Основні регіони	Приклади курортів / локацій	Напрямок використання у wellness-рекреації
Мінеральні води	Львівська, Закарпатська, Полтавська, Хмельницька, Вінницька області	Трускавець, Моршин, Східниця, Миргород, Сатанів, Шаян	Питне лікування, профілактика, санаторні програми, SPA
Термальні води	Закарпатська область	Берегове, Косино, Велятино, Ужгородський район	Термальні басейни, релаксація, сімейна wellness-рекреація
Радонові води	Вінницька, Хмельницька області	Хмільник, окремі ресурси Поділля	Бальнеотерапія, відновлювальні програми
Лікувальні грязі	Одещина, Причорномор'я, Приазов'я	Куяльник, Сергіївка, Бердянськ, Слов'янськ	Пелоїдотерапія, реабілітація, SPA-програми
Озокерит	Передкарпаття	Бориславський, Трускавецький регіони	Теплолікування, санаторні процедури
Ропи лиманів і озер	Причорномор'я, Приазов'я	Куяльницький лиман, солоні озера	Грязелікування, ванни, релаксаційні процедури
Морський клімат і вода	Одеська, Миколаївська, Херсонська області	Одеса, Затока, Сергіївка, Коблеве	Кліматотерапія, морська wellness-рекреація

Джерело: складено автором

Найбільш сформованими бальнеологічними центрами України є Трускавець, Моршин і Східниця. Їхня перевага полягає у поєднанні мінеральних вод, курортної традиції, санаторної бази, готельної інфраструктури та впізнаваності серед споживачів. Проте ці курорти потребують переходу від класичної санаторної моделі до сучасної wellness-моделі, де лікування доповнюється комфортним проживанням, SPA, фітнесом, здоровим харчуванням, психологічним відновленням і короткотривалими оздоровчими програмами [50].

Закарпаття має іншу спеціалізацію - термальну wellness-рекреацію. Берегове, Косино, Велятино, Ужгородський район можуть формувати конкурентний продукт на основі термальних басейнів, SPA-комплексів, готельного сервісу, гастрономічного й винного туризму. Саме поєднання термальних вод, м'якого клімату, культури гостинності та локальної кухні дає Закарпаттю сильну позицію на внутрішньому wellness-ринку[17].

Одещина має значний потенціал завдяки морському клімату, лиманам, лікувальним грязям і ропі. Особливо важливим є Куяльницький лиман, який традиційно асоціюється з грязелікуванням і бальнеологією. Проте розвиток цього напрямку стримується безпековими ризиками, екологічними проблемами, сезонністю та потребою в модернізації курортної інфраструктури (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняльна характеристика ключових wellness-курортів України

Курорт територія	Область	Головний ресурс	Сильні сторони	Проблеми розвитку
Трускавець	Львівська	Мінеральні води	Впізнаваний бренд, санаторна база, готелі, традиція лікування	Потреба в оновленні частини інфраструктури, конкуренція з новими SPA-форматами
Моршин	Львівська	Мінеральні води	Спеціалізація на оздоровленні, спокійне середовище	Обмежена диверсифікація дозвілля
Східниця	Львівська	Мінеральні джерела, лісовий ландшафт	Поєднання вод, природи і тиші	Потреба в транспортному та сервісному вдосконаленні

Курорт територія /	Область	Головний ресурс	Сильні сторони	Проблеми розвитку
Хмільник	Вінницька	Радонові води	Сильна реабілітаційна база, санаторії	Обмежена молодіжна й туристична привабливість
Миргород	Полтавська	Мінеральна вода	Центральне розташування, санаторна традиція	Потреба в оновленні бренду курорту
Берегове / Косино	Закарпатська	Термальні води	Сучасні термальні комплекси, сімейний відпочинок	Сезонне навантаження, потреба в екологічному контролі
Сатанів	Хмельницька	Мінеральні води, ліси, Подільські Товтри	Поєднання санаторного, природного й пізнавального потенціалу	Недостатнє загальноукраїнське просування
Куяльник	Одеська	Лікувальні грязі, ропа	Унікальна бальнеологічна база	Екологічні та інфраструктурні проблеми

Джерело: складено автором

З наведеного аналізу видно, що лікувально-оздоровчі ресурси України мають не лише медичне, а й рекреаційне, економічне та іміджеве значення. Їх можна використовувати для створення різних wellness-продуктів: антистрес-турів, детокс-програм, термальних турів, санаторних пакетів вихідного дня, програм відновлення після перевтоми, рекреації для людей старшого віку, сімейного wellness-відпочинку [55].

Головна проблема полягає в тому, що значна частина українських курортів досі сприймається переважно як місце лікування, а не як сучасна wellness-дестинація. Тому необхідне оновлення позиціонування: від “санаторію для лікування” до “простору для відновлення, профілактики, релаксації та якості життя”.

2.3. Санаторно-курортна база України як основа wellness-рекреації

Санаторно-курортна база України є історично сформованою основою розвитку wellness-рекреації. В Україні ще з XIX–XX ст. розвивалися курорти, пов’язані з мінеральними водами, грязями, кліматичними ресурсами та природними лікувальними чинниками. Сьогодні ця база може стати фундаментом для переходу до сучасної wellness-моделі.

У 2024 р. туристична сфера України сплатила до бюджету 2 млрд 938 млн грн податків, тоді як у 2023 р. - 2 млрд 49 млн грн, а у 2021 р. - 2 млрд 232 млн грн. Найбільшу частку надходжень у 2024 р. забезпечили готелі - 66,5 %, або 1 млрд 954 млн грн. Це свідчить, що саме сектор організованого розміщення є ключовим для розвитку сучасних рекреаційних і wellness-послуг [52].

Для wellness-рекреації важливо, що готельний сектор є більш гнучким, ніж традиційна санаторна система. Готелі швидше реагують на попит, впроваджують SPA, басейни, сауни, масажі, фітнес-зони, ретрит-програми, wellness-пакети на вихідні. Натомість санаторії часто мають сильну лікувальну базу, але потребують оновлення номерного фонду, сервісу, комунікації та маркетингу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Санаторно-курортна модель і wellness-модель: порівняльний аналіз

Критерій	Традиційна санаторно-курортна модель	Сучасна wellness-модель
Основна мета	Лікування, реабілітація, медичне призначення	Профілактика, відновлення, релаксація, покращення якості життя
Типовий споживач	Люди із захворюваннями, пацієнти за путівками	Молодь, сім'ї, працівники з високим рівнем стресу, туристи середнього віку, люди старшого віку
Тривалість перебування	Часто 14–21 день	Від 2–3 днів до 7–10 днів
Основні послуги	Лікувальні ванни, фізіотерапія, консультації лікарів, питне лікування	SPA, масажі, басейни, сауни, йога, фітнес, здорове харчування, антистрес-програми
Атмосфера	Медико-лікувальна	Релаксаційна, сервісна, комфортна
Маркетинг	Через медичні рекомендації, путівки	Через сайти, соцмережі, туристичні платформи, брендинг
Перспектива	Збереження лікувальної функції	Розширення аудиторії та підвищення прибутковості

Джерело: складено автором

Аналіз показує, що санаторно-курортна база України має значний потенціал, але не повністю відповідає сучасним очікуванням споживача. Сучасний турист часто шукає не лише лікування, а й комфорт, естетику, якісний сервіс, гнучкі програми, короткі формати відпочинку, можливість поєднати оздоровлення з культурними враженнями.

Важливим викликом є війна. Вона змінила географію попиту, посилила роль безпечніших західних регіонів, зменшила доступність частини морських і східних курортів, але водночас підвищила суспільну потребу в оздоровленні, психологічному відновленні та внутрішньому туризмі. У першому півріччі 2025 р. туристична сфера сплатила до бюджету 1 млрд 613 млн грн податків, що майже на 30 % більше, ніж за аналогічний період 2024 р.; ДАРТ пов'язує це, зокрема, з поживанням внутрішнього туризму та потребою людей у відпочинку для підтримки фізичного й психологічного здоров'я [52].

Отже, санаторно-курортна база України є важливим ресурсом wellness-рекреації, але її розвиток має відбуватися через модернізацію, сервісне оновлення, цифровізацію, створення коротких програм і зміну іміджу курортів.

2.4. Регіональні особливості розвитку wellness-рекреації в Україні

Регіональні особливості wellness-рекреації в Україні зумовлені нерівномірним розміщенням природних і лікувально-оздоровчих ресурсів, різним рівнем інфраструктури, транспортної доступності, безпекової ситуації та туристичного попиту. Найбільш перспективними є західні, карпатські, подільські, центральні та причорноморські території.

У 2024 р. туристичний збір в Україні зріс майже на 23 % порівняно з 2023 р. і становив близько 273 млн грн. Лідерами були Київ - 49,182 млн грн, Львівська область - 47,108 млн грн, Івано-Франківська область - 33,099 млн грн, Черкаська область - 23,532 млн грн, Закарпатська область - 23,093 млн грн, Дніпропетровська область - 15,960 млн грн [52].

Ці дані показують, що попит на туристично-рекреаційні послуги концентрується у великих міських центрах і західних регіонах. Для wellness-рекреації це означає, що Львівська, Івано-Франківська та Закарпатська області мають не лише ресурсну, а й ринкову перевагу: там є попит, інфраструктура, брендові локації, готелі, курорти, транспортні зв'язки (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Регіональна спеціалізація wellness-рекреації в Україні

Регіон	Основні ресурси	Приклади локацій	Потенційна wellness-спеціалізація	Рівень перспективності
Львівська область	Мінеральні води, Передкарпаття, ліси, курортна база	Трускавець, Моршин, Східниця, Славське	Бальнеологічний wellness, SPA, гірсько-оздоровча рекреація	Дуже високий
Івано-Франківська область	Карпати, ліси, гірський клімат	Яремче, Верховина, Ворохта, Буковель, Косів	Гірський wellness, ретрити, активний відпочинок, антистрес-тури	Дуже високий
Закарпатська область	Термальні води, мінеральні джерела, гори, гастрономія	Берегове, Косино, Шаян, Поляна, Солотвино	Термальний wellness, SPA, сімейне оздоровлення	Дуже високий
Хмельницька область	Мінеральні води, Подільські Товтри, Дністер	Сатанів, Кам'янець-Подільський, Бакота	Санаторний wellness, природотерапія, пізнавальна рекреація	Високий
Вінницька область	Радонові води, санаторна база	Хмільник	Реабілітаційний і бальнеологічний wellness	Високий
Полтавська область	Мінеральні води, санаторії, центральне розташування	Миргород	Профілактичний wellness, санаторне оздоровлення	Середньо-високий
Одеська область	Морський клімат, лимани, грязі, ропа	Одеса, Куяльник, Сергіївка, Затока	Морський wellness, грязелікування, кліматотерапія	Високий, але залежний від безпеки
Волинська область	Озера, ліси, природоохоронні території	Шацькі озера	Еко-wellness, озерна рекреація, тиха рекреація	Середньо-високий
Київська область	Заміські комплекси, ліси, готельна база	Пуща-Водиця, Конча-Заспа, заміські SPA-комплекси	Weekend wellness, міський SPA, короткий відпочинок	Високий

Джерело: складено автором

Окремо слід виділити Поділля, зокрема Хмельницьку та Тернопільську області. Цей регіон часто поступається Карпатам за туристичною впізнаваністю, але має потужний потенціал для wellness-рекреації завдяки поєднанню

ландшафтів, мінеральних вод, каньйонів, печер, сакральних об'єктів, замків, лісових територій і спокійнішого ритму відпочинку. Сатанів, Бакота, Дністровський каньйон, Кам'янець-Подільський, Медобори, Кременецькі гори можуть формувати комплексний продукт: “оздоровлення + природа + культура + тиша” [23].

Західні області мають найбільш сформований попит. У першому півріччі 2025 р. ДАРТ також зафіксував, що лідерство за туристичним збором утримують Київ, Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська області та Київщина; у повідомленні зазначено, що попит концентрується саме в західних регіонах, які мають розвинену інфраструктуру та природно-культурні ресурси.

Це означає, що wellness-рекреація в Україні має розвиватися не однаково в усіх регіонах, а за моделлю спеціалізації:

Модель розвитку	Регіони	Суть моделі
Бальнеологічна	Львівська, Полтавська, Вінницька, Хмельницька області	Використання мінеральних і радонових вод, санаторіїв, профілактичних програм
Термальна	Закарпаття	Термальні басейни, SPA, сімейна рекреація
Гірсько-ретритна	Івано-Франківська, Львівська, Закарпатська області	Гори, ліси, тиша, психологічне відновлення, активний відпочинок
Морська	Одещина, частково Миколаївщина та Херсонщина	Морський клімат, пляжний відпочинок, грязелікування
Ландшафтно-природотерапевтична	Поділля, Полісся	Дністер, каньйони, ліси, озера, тиха рекреація
Міська wellness-модель	Київ, Львів, Дніпро, Одеса	SPA-центри, готелі, фітнес, короткі програми вихідного дня

Джерело: складено автором

Таким чином, регіональний аналіз показує, що найкращі перспективи мають території, де одночасно присутні три чинники: природний або лікувальний ресурс, інфраструктура та платоспроможний попит.

2.5. Сучасний стан інфраструктури wellness-рекреації: SPA-центри, готельно-оздоровчі комплекси, рекреаційні зони

Інфраструктура wellness-рекреації в Україні формується на стику традиційної санаторно-курортної системи, готельного бізнесу, SPA-індустрії, зеленого туризму, активної рекреації та реабілітаційних послуг. Її сучасний стан можна охарактеризувати як нерівномірний: у частині регіонів з'являються сучасні готельно-оздоровчі комплекси, тоді як значна частина санаторіїв потребує оновлення.

До основних елементів wellness-інфраструктури належать:

1. санаторії та реабілітаційні центри;
2. SPA-готелі та wellness-готелі;
3. термальні комплекси;
4. готельно-рекреаційні комплекси;
5. еко-садиби та ретрит-центри;
6. рекреаційні зони біля водойм;
7. туристичні маршрути, теренкури, прогулянкові стежки;
8. заклади здорового харчування, фітнес-центри, масажні кабінети (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Сучасні типи wellness-інфраструктури в Україні

Тип інфраструктури	Основні послуги	Приклади регіонів	Сильні сторони	Проблеми
Санаторії	Лікувальні процедури, ванни, фізіотерапія, консультації	Львівщина, Вінниччина, Полтавщина, Хмельниччина, Одещина	Медична база, досвід, природні ресурси	Застаріла матеріальна база частини закладів
SPA-готелі	Масажі, басейни, сауни, косметологія, релакс	Карпати, Закарпаття, Львівщина, Київщина	Комфорт, сервіс, гнучкість	Висока вартість, нерівномірна якість
Термальні комплекси	Термальні басейни, SPA, сімейний відпочинок	Закарпаття	Привабливий формат для коротких турів	Сезонне перевантаження, екологічний тиск

Тип інфраструктури	Основні послуги	Приклади регіонів	Сильні сторони	Проблеми
Еко-садиби	Проживання в природному середовищі, локальна їжа, тиша	Карпати, Поділля, Полісся	Автентичність, доступність, близькість до природи	Слабкий маркетинг, різний рівень сервісу
Ретрит-центри	Йога, медитація, цифровий детокс, психологічне відновлення	Карпати, Поділля, Київщина	Відповідність сучасному попиту	Недостатня стандартизація послуг
Рекреаційні зони біля водойм	Купання, прогулянки, водні активності, кемпінг	Бакота, Шацькі озера, Дністер, Дніпро	Сильна природна привабливість	Проблеми благоустрою та екологічного навантаження

Джерело: складено автором

Статистика податкових надходжень підтверджує, що саме готельний сектор є основою сучасної туристично-рекреаційної інфраструктури. У 2024 р. готелі забезпечили 1 млрд 954 млн грн податкових надходжень, що становило 66,5 % усіх надходжень туристичної сфери. У першому півріччі 2025 р. частка готелів була ще вищою - 71 %, або 1 млрд 144 млн грн [52].

Для wellness-рекреації це має важливе значення. Готелі можуть швидко створювати wellness-продукти без повної медичної інфраструктури. Наприклад, навіть невеликий готель може пропонувати басейн, сауну, масаж, здорове харчування, прогулянкові маршрути, йога-заняття, велосипеди, програми вихідного дня. Саме тому wellness-рекреація може розвиватися не лише у великих санаторіях, а й у малих готелях, садибах, заміських комплексах, територіальних громадах (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Проблеми інфраструктури wellness-рекреації та шляхи їх вирішення

Проблема	Як проявляється	Наслідки	Можливі рішення
Застаріла база частини санаторіїв	Старі корпуси, слабкий дизайн, недостатній комфорт	Втрата молодшої та платоспроможної аудиторії	Реконструкція, інвестиції, державно-приватне партнерство

Проблема	Як проявляється	Наслідки	Можливі рішення
Нерівномірність розвитку	Якісні послуги сконцентровані у Карпатах, Закарпатті, Львівщині, Київщині	Інші регіони не використовують потенціал	Створення регіональних wellness-кластерів
Недостатній маркетинг	Багато курортів мало представлені у соцмережах і на туристичних платформах	Низька впізнаваність	Брендинг, SMM, єдині туристичні портали громад
Висока ціна сучасних SPA-послуг	Wellness часто сприймається як дорогий відпочинок	Обмеження масового попиту	Розробка коротких і доступних пакетів
Слабкий благоустрій природних зон	Відсутність стежок, навігації, туалетів, місць відпочинку	Зниження якості досвіду туриста	Облаштування маршрутів, екологічна інфраструктура
Екологічне навантаження	Перевантаження популярних локацій	Деградація природних ресурсів	Обмеження навантаження, екологічний моніторинг
Воєнні ризики	Обмеження потоків, інвестицій, роботи частини курортів	Нестабільність ринку	Орієнтація на безпечні регіони та внутрішній попит

Джерело: складено автором

Перспективним напрямом є створення wellness-кластерів. Кластерний підхід передбачає об'єднання санаторіїв, готелів, SPA, туристичних маршрутів, закладів харчування, локальних виробників, перевізників, екскурсоводів і громад в один цілісний продукт.

Наприклад:

Потенційний wellness-кластер	Основні елементи
Трускавець - Східниця - Борислав	Мінеральні води, санаторії, SPA, лісові маршрути, озокерит, гастрономія
Берегове - Косино - Шаян	Термальні води, басейни, готелі, винний і гастрономічний туризм
Яремче - Ворохта - Верховина - Буковель	Гори, активна рекреація, SPA-готелі, ретрити, гуцульська культура
Сатанів - Медобори - Кам'янець-Подільський - Бакота	Мінеральні води, Подільські Товтри, Дністер, сакральні об'єкти, природотерапія

Потенційний wellness-кластер	Основні елементи
Миргород - Полтава	Мінеральна вода, санаторії, культурна спадщина, спокійний оздоровчий відпочинок
Куяльник - Одеса - Сергіївка	Грязі, ропа, морський клімат, реабілітаційні програми

Джерело: складено автором

Такий підхід дозволяє перетворити окремі ресурси на повноцінний туристично-рекреаційний продукт. Наприклад, Сатанів сам по собі є санаторною локацією, але в поєднанні з Медоборами, Кам'янцем-Подільським і Бакотою може стати частиною ширшого wellness-маршруту Поділля.

Висновки до розділу 2

У другому розділі проаналізовано ресурсний потенціал wellness-рекреації в Україні. Встановлено, що Україна має значну природну, лікувально-оздоровчу та інфраструктурну базу для розвитку wellness-рекреації. Основними ресурсами є ліси, гірські та ландшафтні території, водойми, морське узбережжя, мінеральні й термальні води, лікувальні грязі, озокерит, кліматичні чинники, санаторно-курортна мережа та природоохоронні території.

Природно-рекреаційний потенціал країни є різноманітним, але використовується нерівномірно. Найбільшу активність демонструють Карпати, Закарпаття, Львівська область, частково Одещина, Вінниччина, Полтавщина та Хмельниччина. Водночас значний потенціал Поділля, Полісся, малих громад і природоохоронних територій залишається недостатньо реалізованим.

Лікувально-оздоровчі ресурси України створюють основу для формування конкурентоспроможних wellness-продуктів. Трускавець, Моршин, Східниця, Хмільник, Миргород, Сатанів, Берегове, Косино, Куяльник та інші курорти можуть розвиватися не лише як місця лікування, а як сучасні простори відновлення, профілактики, релаксації та здорового способу життя.

Санаторно-курортна база є важливим фундаментом wellness-рекреації, однак потребує модернізації. Головними напрямками оновлення мають стати

покращення сервісу, реконструкція матеріальної бази, створення короткотривалих wellness-пакетів, розвиток SPA-послуг, здорового харчування, психологічного відновлення та активної рекреації.

Регіональний аналіз показав, що найперспективнішими для wellness-рекреації є Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська, Хмельницька, Вінницька, Полтавська, Одеська, Волинська та Київська області. Кожна з них має власну спеціалізацію: бальнеологічну, термальну, гірську, морську, ландшафтну, еко-рекреаційну або міську wellness-модель.

Сучасна інфраструктура wellness-рекреації формується навколо готелів, санаторіїв, SPA-комплексів, термальних басейнів, еко-садиб, ретрит-центрів і рекреаційних зон. Статистика туристичної сфери свідчить про зростання ролі готельного сектору, який у 2024 р. забезпечив найбільшу частку податкових надходжень галузі. Це підтверджує, що розвиток wellness-рекреації має відбуватися не лише через санаторії, а й через готельно-рекреаційні комплекси, садиби та локальні туристичні продукти.

Отже, ресурсний потенціал wellness-рекреації в Україні є високим, але його реалізація потребує системного підходу. Основними напрямками розвитку мають стати модернізація санаторно-курортної бази, формування wellness-кластерів, розвиток регіональних брендів, покращення інфраструктури, просування внутрішнього туризму, екологічне планування та орієнтація на потреби населення у фізичному й психологічному відновленні.

РОЗДІЛ 3. ПОПИТ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ WELLNESS-РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ

3.1. Особливості формування попиту на wellness-рекреаційні послуги в Україні

Попит на wellness-рекреаційні послуги в Україні формується під впливом кількох груп чинників: соціальних, економічних, психологічних, безпекових, демографічних і туристично-ринкових. На відміну від традиційного санаторно-курортного лікування, wellness-рекреація орієнтується не лише на людей із певними захворюваннями, а й на ширшу аудиторію, яка прагне відновлення сил, профілактики перевтоми, зниження стресу, покращення якості життя та зміни повсякденного середовища.

У сучасних умовах попит на wellness-рекреацію в Україні посилюється через зростання уваги населення до фізичного й психологічного здоров'я. Повномасштабна війна, внутрішні переміщення, емоційне виснаження, порушення звичного способу життя та підвищений рівень тривожності створили нову потребу - не просто у відпочинку, а у відновленні. Тому wellness-рекреація дедалі більше сприймається як спосіб підтримати організм, знизити напругу, відновити сон, покращити емоційний стан і повернути відчуття життєвої рівноваги.

Важливим індикатором відновлення попиту на туристично-рекреаційні послуги є зростання туристичного збору. За даними Державної податкової служби України, у 2025 р. до місцевих бюджетів надійшло 359 млн грн туристичного збору, що на 86 млн грн, або на 31,5 %, більше, ніж у 2024 р. Лідерами стали м. Київ - 70,6 млн грн, Львівська область - 63,1 млн грн, Івано-Франківська область - 46,2 млн грн, Закарпатська область - 31,9 млн грн [52]. Саме ці регіони мають значний потенціал для розвитку wellness-рекреації, оскільки поєднують попит, інфраструктуру та природно-рекреаційні ресурси (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка туристичного збору в Україні як індикатор попиту на внутрішню рекреацію

Рік	Туристичний збір, млн грн	Характеристика ситуації
2022	178,9	Падіння туристичної активності через початок повномасштабної війни
2023	222,6	Поступове відновлення внутрішнього туризму
2024	понад 270	Подальше зростання попиту на внутрішні поїздки
2025	359	Активне відновлення туристичного збору, зростання на 31,5 % до 2024 р.

Джерело: складено за даними ДПС України та Укрінформу.

Зростання туристичного збору свідчить, що навіть в умовах війни населення продовжує подорожувати всередині країни. Однак змінився сам характер попиту: якщо до 2022 р. значна частина туристів орієнтувалася на розваги, екскурсії або пляжний відпочинок, то нині частіше зростає запит на безпечні, спокійні, природні та оздоровчі локації. Особливо популярними стають Карпати, Закарпаття, Львівщина, Поділля, Київщина, окремі рекреаційні зони Центральної України.

Загальний розвиток туристичної сфери також підтверджується податковими надходженнями. За підсумками 2025 р. підприємства туристичної галузі сплатили до бюджетів майже 4,5 млрд грн податків, що приблизно на 50 % більше, ніж у 2024 р.; без урахування послуг бронювання показник становив близько 3,98 млрд грн, або на 36 % більше, ніж у 2024 р. Це свідчить про поступове пожвавлення ринку, у межах якого wellness-рекреація може зайняти важливу нішу [52].

На формування попиту на wellness-рекреацію впливають такі основні чинники:

Чинник	Як впливає на попит
Війна та стрес	Посилює потребу у психологічному відновленні, тиші, безпеці, природному середовищі

Чинник	Як впливає на попит
Зростання внутрішнього туризму	Люди частіше шукають доступні оздоровчі локації в межах України
Підвищення уваги до здоров'я	Зростає попит на профілактику, SPA, санаторні програми, здорове харчування
Урбанізація	Міські жителі потребують короткотривалого відпочинку біля природи
Цифрове перевантаження	Актуалізує попит на ретрити, цифровий детокс, тиху рекреацію
Зміна туристичних мотивацій	Відпочинок дедалі частіше сприймається як інвестиція у здоров'я
Безпековий чинник	Попит концентрується у відносно безпечніших регіонах країни

Джерело: складено автором

Особливістю українського попиту є його регіональна концентрація. Найбільш активний попит спостерігається у західних і центральних областях. Це пояснюється відносно кращою безпековою ситуацією, наявністю курортів, готелів, санаторіїв, SPA-комплексів, термальних вод, гірських і лісових ресурсів. Саме тому Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська, Київська, Хмельницька, Вінницька та Полтавська області мають високий потенціал для розвитку wellness-рекреації.

3.2. Основні групи споживачів wellness-рекреації та їхні потреби

Споживачі wellness-рекреації в Україні не є однорідною групою. Вони відрізняються за віком, рівнем доходу, стилем життя, станом здоров'я, мотивацією до подорожей і очікуваннями від послуг. Саме тому розвиток wellness-рекреації має базуватися не на одному універсальному продукті, а на сегментації попиту (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Основні групи споживачів wellness-рекреації в Україні

Група споживачів	Основні потреби	Найбільш привабливі послуги	Приклади локацій
Міські жителі 25–45 років	Зняття стресу, короткий відпочинок, зміна середовища	SPA-вікенди, басейни, масажі, сауни, цифровий детокс	Київщина, Львівщина, Карпати, Закарпаття

Група споживачів	Основні потреби	Найбільш привабливі послуги	Приклади локацій
Сім'ї з дітьми	Безпечний відпочинок, комфорт, оздоровлення дітей	Термальні басейни, сімейні готелі, прогулянки, легкі SPA-послуги	Косино, Берегове, Буковель, Шацькі озера
Люди середнього та старшого віку	Профілактика, санаторне оздоровлення, консультації фахівців	Мінеральні води, лікувальні ванни, фізіотерапія	Трускавець, Моршин, Миргород, Хмільник, Сатанів
ВПО та люди з високим рівнем стресу	Психологічне розвантаження, тиша, стабільність	Ретрит-програми, природотерапія, прогулянки, антистрес-пакети	Карпати, Поділля, Полісся
Працівники освіти, медицини, соціальної сфери	Відновлення після емоційного вигорання	Короткі wellness-програми, сон, тиша, масажі, здорове харчування	Поділля, Карпати, Київщина
Молодь	Враження, активність, естетика, доступна ціна	Йога-тури, хайкінг, еко-садиби, глемпінг, SPA light	Верховина, Яремче, Бакота, Шацькі озера
Платоспроможні туристи	Комфорт, приватність, преміальний сервіс	Wellness-готелі, SPA-комплекси, індивідуальні програми	Буковель, Закарпаття, Львівщина, Київщина

Джерело: складено автором

Найбільш активним сегментом є міські жителі, які працюють у режимі високого навантаження та мають потребу у короткому, але якісному відпочинку. Для них особливо привабливими є формати *wellness-vikendu*: 2–3 дні проживання в готелі або заміському комплексі, SPA, сауна, басейн, масаж, прогулянки, здорова їжа, мінімум інформаційного шуму.

Другу важливу групу становлять люди середнього та старшого віку, для яких актуальними залишаються санаторно-курортні послуги. Вони орієнтуються на мінеральні води, лікувальні процедури, консультації лікарів, фізіотерапію, спокійне середовище. Для цієї групи особливо перспективними є Трускавець, Моршин, Миргород, Хмільник, Сатанів [51].

Окремої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці після етапу медичної реабілітації, волонтери, працівники соціальної сфери, освітяни й медики. Для них *wellness-рекреація* може мати не

лише туристичне, а й соціально-відновлювальне значення. Йдеться не про медичне лікування, а про створення середовища для спокою, відновлення режиму сну, легких фізичних активностей, контакту з природою та психологічного розвантаження.

Для молоді wellness-рекреація має бути менш формалізованою. Молоді споживачі часто не асоціюють себе із санаторним лікуванням, однак позитивно сприймають йога-тури, походи в гори, глемпінг, ретрити, активний відпочинок, еко-садиби, фотогенічні локації, локальну кухню, цифровий детокс. Тому для залучення молодіжної аудиторії важливо змінювати комунікацію: wellness має подаватися не як “лікування”, а як “відновлення, баланс, енергія, перезавантаження”.

3.3. Вплив війни, стресу та соціальних змін на потребу населення в оздоровленні й відновленні

Повномасштабна війна істотно змінила потреби українського населення у сфері відпочинку та оздоровлення. Рекреація почала виконувати не лише дозвіллєву, а й відновлювальну функцію. Для багатьох людей поїздка до природної, спокійної або оздоровчої локації стала способом тимчасово вийти з простору постійної напруги, відновити емоційну рівновагу, покращити сон і фізичне самопочуття.

За даними ВООЗ, унаслідок тривалої війни потреби у сфері психічного здоров'я в Україні залишаються дуже високими: 72 % опитаних повідомили про тривогу або депресивні прояви протягом попереднього року, однак лише кожен п'ятий звертався по допомогу. ВООЗ також зазначає, що значна частина населення стикається з труднощами доступу до необхідних ліків і медичної допомоги.

Дані UNICEF щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні також демонструють високий рівень стресового навантаження: у звіті зазначено, що 77 % українців переживали стрес або сильне нервово напруження,

44–48 % населення мають помірну або тяжку тривожність, а 32–39 % демонструють симптоми посттравматичного стресу [65].

Ці показники безпосередньо впливають на розвиток wellness-рекреації, оскільки формують попит на послуги, пов'язані з відновленням нервової системи, зменшенням стресу, нормалізацією сну, м'якою фізичною активністю, перебуванням у природному середовищі та соціальною підтримкою (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Вплив воєнних і соціальних чинників на попит на wellness-рекреацію

Чинник	Наслідок для населення	Відповідний wellness-продукт
Хронічний стрес	Порушення сну, втома, напруження	Антистрес-програми, SPA, масаж, тиша, прогулянки
Внутрішнє переміщення	Втрата звичного середовища, адаптаційне навантаження	Соціально орієнтовані програми відновлення, природотерапія
Інформаційне перевантаження	Тривожність, виснаження, потреба у відключенні	Цифровий детокс, ретрити, лісова рекреація
Зниження доступності виїзного туризму	Переорієнтація на внутрішні дестинації	Розвиток українських wellness-курортів
Потреба у фізичному відновленні	Малорухливість, перевтома, напруга	Теренкури, плавання, йога, легка активність
Потреба у безпеці	Вибір спокійних і відносно безпечних регіонів	Карпати, Закарпаття, Поділля, Київщина

Джерело: складено автором

Війна також змінила географію попиту. Туристичні потоки значною мірою переорієнтувалися на західні та центральні області, де вищий рівень безпеки, краща готельна база і більша кількість природно-рекреаційних ресурсів. Через це Карпати, Закарпаття, Львівщина, Поділля, Київщина, Волинь набули особливого значення як території внутрішнього відновлення.

У цьому контексті wellness-рекреація може виконувати кілька функцій:

Функція wellness-рекреації	Зміст
Оздоровча	Підтримка фізичного стану, профілактика перевтоми
Психологічна	Зменшення напруги, відновлення емоційної рівноваги
Соціальна	Повернення людини до активного життя, спілкування, відчуття підтримки

Функція wellness-рекреації	Зміст
Економічна	Підтримка місцевого бізнесу, готелів, санаторіїв, громад
Територіальна	Активізація розвитку громад через рекреаційні продукти
Реабілітаційна	Доповнення медичної реабілітації м'якими відновлювальними практиками

Джерело: складено автором

Отже, війна не лише ускладнила розвиток туризму, а й змінила його зміст. Wellness-рекреація в сучасних умовах стає не розкішшю, а важливим інструментом підтримки здоров'я, психологічної стійкості та соціального відновлення населення.

3.4. Проблеми розвитку wellness-рекреації в Україні

Попри значний ресурсний потенціал і зростання попиту, розвиток wellness-рекреації в Україні стримується низкою проблем. Вони мають системний характер і пов'язані не лише з війною, а й із давнішими недоліками туристично-рекреаційної сфери.

Найбільш очевидною проблемою є нерівномірність розвитку інфраструктури. У Карпатах, на Закарпатті, у Львівській і Київській областях активно розвиваються SPA-готелі, готельно-оздоровчі комплекси, термальні басейни та заміські комплекси. Водночас багато санаторіїв у різних регіонах мають застарілий номерний фонд, слабку цифрову присутність, недостатньо сучасний сервіс і обмежений спектр wellness-послуг.

Другою проблемою є застарілий імідж санаторно-курортної сфери. Частина українських санаторіїв досі асоціюється переважно з лікуванням за призначенням, а не з комфортним відновленням, профілактикою й якісним відпочинком. Це звужує аудиторію, особливо серед молоді та людей середнього віку, які могли б користуватися wellness-послугами у форматі коротких поїздок [34].

Третьою проблемою є недостатній маркетинг і слабкий брендинг дестинацій. Багато українських курортів мають цінні ресурси, але недостатньо представлені в інформаційному просторі. Наприклад, Сатанів, Хмільник, Миргород, окремі локації Поділля й Полісся мають значний потенціал, однак поступаються Карпатам або Закарпаттю за впізнаваністю (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Основні проблеми розвитку wellness-рекреації в Україні

Проблема	Прояв	Наслідки
Застаріла матеріальна база	Старі корпуси, слабкий дизайн, недостатній комфорт	Втрата платоспроможних клієнтів
Нерівномірність регіонального розвитку	Концентрація якісних послуг у кількох регіонах	Недовикористання потенціалу Поділля, Полісся, Центральної України
Слабкий маркетинг	Недостатня присутність у соцмережах і на туристичних платформах	Низька впізнаваність курортів
Висока вартість сучасних SPA-послуг	Частина послуг доступна лише платоспроможним споживачам	Обмеження масового попиту
Кадрова проблема	Нестача фахівців із сервісу, реабілітації, SPA, менеджменту	Нерівномірна якість послуг
Воєнні ризики	Небезпека, обмеження, логістичні зниження інвестицій	Обмеження розвитку окремих регіонів
Екологічне навантаження	Перевантаження популярних природних локацій	Ризик деградації ресурсів
Відсутність єдиних стандартів wellness-послуг	Різна якість і зміст послуг під назвою “wellness”	Недовіра споживачів

Джерело: складено автором

Окремою проблемою є доступність wellness-рекреації. Частина сучасних SPA-готелів і преміальних оздоровчих комплексів орієнтована на споживачів із високим рівнем доходу. Водночас значна частина населення, яка найбільше потребує відновлення, не завжди може дозволити собі дорогі wellness-програми. Тому перспективним є розвиток різних цінових сегментів: від преміальних SPA-готелів до доступних оздоровчих вікендів, санаторних light-пакетів, громадських рекреаційних просторів, маршрутів здоров'я [23].

Ще однією проблемою є екологічне навантаження. Якщо wellness-рекреація розвиватиметься хаотично, без планування, це може призвести до перевантаження природних територій, засмічення, надмірної забудови, деградації ландшафтів і втрати головної цінності — природного середовища. Тому wellness-рекреація має розвиватися на принципах сталості.

3.5. Перспективні напрями розвитку wellness-рекреації в Україні в післявоєнний період

У післявоєнний період wellness-рекреація може стати одним із важливих напрямів відновлення туристичної сфери, регіонального розвитку та соціального оздоровлення населення. Її перспективність пояснюється поєднанням кількох чинників: значного природного потенціалу, зростання потреби населення у відновленні, розвитку внутрішнього туризму, наявності санаторно-курортної бази та глобального зростання wellness-економіки.

За даними Global Wellness Institute, світова wellness-економіка у 2024 р. досягла 6,8 трлн дол. США, що підтверджує глобальну тенденцію до зростання попиту на продукти й послуги, пов’язані зі здоров’ям, профілактикою, відновленням і якістю життя. Для України ця тенденція є можливістю адаптувати власні природні та санаторно-курортні ресурси до сучасних міжнародних підходів (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Перспективні напрями розвитку wellness-рекреації в Україні

Напрямок	Зміст	Перспективні регіони
Бальнеологічний wellness	Мінеральні води, лікувальні ванни, профілактичні програми	Львівська, Полтавська, Хмельницька, Вінницька області
Термальний wellness	Термальні басейни, SPA, сімейний відпочинок	Закарпаття
Гірський wellness	Хайкінг, ретрити, цифровий детокс, гірське повітря	Івано-Франківська, Львівська, Закарпатська області
Реабілітаційно-відновлювальна рекреація	Програми для людей після стресу, перевтоми, переміщення	Карпати, Поділля, Київщина, Полтавщина

Напрямок	Зміст	Перспективні регіони
Еко-wellness	Відпочинок у природному середовищі, лісова терапія, еко-садиби	Полісся, Поділля, Карпати
Сільська wellness-рекреація	Зелений туризм, локальна кухня, тиша, природний ритм життя	Карпати, Поділля, Полісся
Міський wellness	SPA-центри, фітнес, короткі програми після роботи	Київ, Львів, Дніпро, Одеса
Wellness-вікенди	Короткі поїздки на 2–3 дні для відновлення	Київщина, Львівщина, Карпати, Поділля
Медико-wellness-програми	Поєднання профілактики, діагностики, реабілітації та рекреації	Трускавець, Моршин, Хмельник, Миргород

Джерело: складено автором

Одним із найбільш перспективних напрямів є короткотривала wellness-рекреація. Багато людей не мають можливості виїжджати на 14-21 день, як це передбачала класична санаторна модель. Натомість вони можуть обирати wellness-вікенди, 3–5-денні антистрес-програми, короткі санаторні пакети, SPA-тури, ретрити. Такий формат є особливо привабливим для міських жителів.

Другий важливий напрям - психологічно-відновлювальна рекреація. У післявоєнний період буде зростати потреба у просторах, де люди зможуть відновити емоційний стан, побути в тиші, пройти легкі оздоровчі програми, отримати підтримку й повернутися до звичного життя. Найкраще для цього підходять природні території Карпат, Поділля, Полісся, рекреаційні зони біля водойм [55].

Третій напрям - модернізація санаторно-курортної бази. Українські санаторії мають значний ресурсний потенціал, але повинні змінювати формат роботи. Перспективним є створення сучасних санаторно-wellness-комплексів, які поєднують лікувальні ресурси, SPA, якісне проживання, здорове харчування, фізичну активність, психологічне відновлення та дозвілля.

Четвертий напрям - розвиток wellness-кластерів. Наприклад:

Потенційний кластер	Основна спеціалізація
Трускавець - Східниця - Моршин	Мінеральні води, санаторно-wellness-програми, SPA
Берегове - Косино - Шаян	Термальні води, сімейний wellness, гастрономія

Потенційний кластер	Основна спеціалізація
Яремче - Ворохта - Верховина - Буковель	Гірський wellness, ретрити, активна рекреація
Сатанів - Медобори - Кам'янець-Подільський - Бакота	Подільський wellness, природотерапія, мінеральні води, культурна спадщина
Миргород - Полтава	Профілактичне оздоровлення, мінеральні води, культурна рекреація
Куяльник - Одеса - Сергіївка	Грязелікування, морська кліматотерапія, реабілітація

Джерело: складено автором

Такі кластери дозволять поєднати окремі ресурси в цілісний туристичний продукт. Наприклад, Поділля може позиціонуватися не лише як територія екскурсійного туризму, а як простір спокійного відновлення: мінеральні води Сатанова, ландшафти Медоборів, Дністровський каньйон, Бакота, Кам'янець-Подільський, сакральні об'єкти, локальна кухня.

Для ефективного розвитку wellness-рекреації в Україні необхідний комплексний підхід, який поєднує ресурсну базу, інфраструктуру, маркетинг, сервіс, безпеку, екологічну відповідальність і соціальну орієнтацію (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Рекомендації щодо розвитку wellness-рекреації в Україні

Напрямок удосконалення	Конкретні заходи	Очікуваний результат
Модернізація санаторіїв	Оновлення номерного фонду, SPA-зон, харчування, цифрових сервісів	Залучення нових груп споживачів
Розвиток коротких wellness-програм	Вікенди, 3–5-денні антистрес-пакети, light-санаторні програми	Доступність для працюючого населення
Формування wellness-кластерів	Об'єднання курортів, готелів, громад, маршрутів, локальних виробників	Створення комплексного регіонального продукту
Брендинг дестинацій	Просування Трускавця, Сатанова, Хмільника, Бакоти, Закарпаття як wellness-територій	Підвищення впізнаваності
Розвиток соціального wellness	Програми для ВПО, освітян, медиків, волонтерів, військових після реабілітації	Соціальне відновлення населення
Підвищення якості сервісу	Навчання персоналу, стандарти обслуговування, клієнтоорієнтованість	Зростання конкурентоспроможності

Напрямок удосконалення	Конкретні заходи	Очікуваний результат
Екологічне планування	Контроль навантаження, благоустрій маршрутів, сортування відходів	Збереження природних ресурсів
Цифровізація	Онлайн-бронювання, сайти, карти маршрутів, мобільні сервіси	Зручність для споживача
Розвиток доступних форматів	Бюджетні wellness-пакети, громадські рекреаційні простори	Розширення аудиторії
Інвестиційна підтримка	Гранти, державно-приватне партнерство, програми громад	Оновлення інфраструктури

Джерело: складено автором

Найперше необхідно змінити підхід до санаторно-курортної сфери. Санаторій має сприйматися не лише як місце лікування, а як простір відновлення. Для цього потрібно розробляти гнучкі wellness-пакети: “антистрес”, “відновлення після перевтоми”, “здоровий сон”, “тихий відпочинок”, “активне довголіття”, “wellness-вікенд” [22].

Другою рекомендацією є розвиток регіонального брендингу. Українські wellness-дестинації повинні мати чітке позиціонування. Наприклад:

Дестинація	Можливе позиціонування
Трускавець	Класичний бальнеологічний wellness-курорт
Східниця	Тиха wellness-дестинація серед гір і джерел
Закарпаття	Термальний wellness і гастрономічне відновлення
Сатанів	Подільський санаторно-природний wellness
Бакота	Простір тиші, води й психологічного перезавантаження
Хмільник	Радонове оздоровлення та реабілітаційний wellness
Миргород	Профілактичний wellness у центрі України
Шацькі озера	Еко-wellness і озерна рекреація

Джерело: складено автором

Третьою рекомендацією є розвиток соціально орієнтованих wellness-програм. В умовах війни та післявоєнного відновлення особливо важливо створювати доступні програми для людей, які зазнали високого психологічного й фізичного навантаження. Це можуть бути програми для внутрішньо переміщених осіб, родин військових, освітян, медичних працівників, волонтерів, дітей і молоді.

Четвертою рекомендацією є впровадження принципів сталого розвитку. Wellness-рекреація має зберігати природне середовище, а не руйнувати його. Тому необхідно контролювати рекреаційне навантаження, облаштовувати маршрути, розвивати екологічну інфраструктуру, обмежувати хаотичну забудову популярних локацій.

П'ятою рекомендацією є активне використання цифрових технологій. Багато потенційних споживачів шукають wellness-послуги через соціальні мережі, Google Maps, туристичні платформи, сайти готелів і відгуки. Тому заклади повинні мати якісні сайти, зрозумілі пакети послуг, онлайн-бронювання, фото- й відеоконтент, карти маршрутів, прозорі ціни.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі проаналізовано попит і перспективи розвитку wellness-рекреації в Україні. Встановлено, що попит на wellness-рекреаційні послуги формується під впливом соціальних, психологічних, економічних, безпекових і туристичних чинників. Особливе значення мають війна, хронічний стрес, зростання потреби у відновленні, переорієнтація на внутрішній туризм і підвищення уваги до здорового способу життя.

Статистичні дані свідчать про поступове відновлення туристично-рекреаційної активності в Україні. У 2025 р. туристичний збір становив 359 млн грн, що на 31,5 % більше, ніж у 2024 р. Найвищі показники продемонстрували Київ, Львівська, Івано-Франківська та Закарпатська області, які мають значний потенціал для розвитку wellness-рекреації.

Визначено основні групи споживачів wellness-рекреації: міські жителі, сім'ї з дітьми, люди середнього та старшого віку, молодь, внутрішньо переміщені особи, працівники з високим рівнем емоційного навантаження, а також платоспроможні туристи. Кожна з цих груп має різні потреби, що вимагає диверсифікації wellness-продуктів.

Доведено, що війна істотно посилила потребу населення у фізичному й психологічному відновленні. Дані ВООЗ та UNICEF засвідчують високий рівень

тривожності, стресу й емоційного виснаження серед українців, що актуалізує розвиток антистрес-програм, природотерапії, ретритів, санаторно-wellness-послуг і короткотривалих програм відновлення.

Основними проблемами розвитку wellness-рекреації в Україні є застаріла матеріальна база частини санаторіїв, нерівномірність регіонального розвитку, слабкий маркетинг, висока вартість сучасних SPA-послуг, кадрові проблеми, воєнні ризики, екологічне навантаження та відсутність єдиних стандартів wellness-послуг.

Перспективними напрямками розвитку визначено бальнеологічний, термальний, гірський, еко-wellness, сільський, міський, реабілітаційно-відновлювальний та короткотривалий wellness. Особливе значення у післявоєнний період матимуть wellness-кластери, які поєднуюватимуть природні ресурси, санаторії, готелі, SPA-комплекси, маршрути, локальну кухню, культурну спадщину та соціально-відновлювальні програми.

Отже, wellness-рекреація в Україні має високий потенціал розвитку, оскільки відповідає сучасним потребам населення у здоров'ї, безпеці, відновленні та якісному відпочинку. Її подальший розвиток потребує модернізації інфраструктури, формування регіональних брендів, розширення доступних wellness-продуктів, підвищення якості сервісу, цифровізації та дотримання принципів сталого розвитку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено wellness-рекреацію в Україні як перспективний напрям розвитку рекреаційної сфери, оздоровчого туризму та системи відновлення населення. У процесі дослідження встановлено, що wellness-рекреація є сучасною формою рекреаційної діяльності, яка поєднує відпочинок, профілактику, оздоровлення, психологічне розвантаження, фізичне відновлення та формування здорового способу життя. Її особливість полягає в тому, що вона орієнтована не лише на лікування захворювань, а передусім на підтримання якості життя, збереження працездатності, зниження рівня стресу та гармонізацію фізичного й емоційного стану людини.

У першому розділі було розглянуто теоретико-методичні основи дослідження wellness-рекреації. З'ясовано, що поняття wellness охоплює комплексний підхід до здоров'я людини, у якому важливими є фізичне, психологічне, соціальне та емоційне благополуччя. Wellness-рекреація займає важливе місце в системі рекреаційної діяльності, оскільки поєднує елементи оздоровчого туризму, санаторно-курортної справи, SPA-індустрії, активного відпочинку, природотерапії та психологічного відновлення.

Визначено, що основними напрямками wellness-рекреації є оздоровчий, профілактичний, психологічний та відновлювальний. Оздоровчий напрям передбачає використання природних і лікувальних чинників для покращення фізичного стану людини; профілактичний - спрямований на запобігання перевтомі та захворюванням; психологічний - пов'язаний зі зниженням стресу й емоційного напруження; відновлювальний - орієнтований на повернення людини до нормального фізичного та психоемоційного стану після навантажень, хвороб або кризових ситуацій.

Світовий досвід свідчить, що wellness-рекреація успішно розвивається в тих країнах, де природні ресурси поєднуються з якісною інфраструктурою, високим рівнем сервісу, сучасним маркетингом і культурною автентичністю. Для України цей досвід є важливим, оскільки країна має значний рекреаційний потенціал, але потребує його ефективнішого використання, модернізації

санаторно-курортної бази та створення конкурентоспроможних wellness-продуктів.

У другому розділі проаналізовано ресурсний потенціал wellness-рекреації в Україні. Встановлено, що країна володіє різноманітними природно-рекреаційними ресурсами: гірськими й лісовими ландшафтами, водоймами, морським узбережжям, кліматичними умовами, природоохоронними територіями, мінеральними та термальними водами, лікувальними грязями, озокеритом і ропою лиманів. Саме ці ресурси формують основу для розвитку бальнеологічної, термальної, гірської, морської, лісової, екологічної та сільської wellness-рекреації.

Особливо важливе значення мають такі курортні й рекреаційні території, як Трускавець, Моршин, Східниця, Миргород, Хмільник, Сатанів, Шаян, Берегове, Косино, Куяльник, Карпати, Поділля, Закарпаття, Шацькі озера, Бакота та Дністровський каньйон. Вони мають різну спеціалізацію, але всі можуть бути залучені до формування сучасного wellness-продукту. Наприклад, Трускавець, Моршин і Східниця є перспективними центрами бальнеологічної wellness-рекреації, Закарпаття - термальної, Карпати - гірської та ретритної, Поділля - природотерапевтичної та санаторно-оздоровчої, Одещина - морської й грязелікувальної.

Санаторно-курортна база України є важливою основою для розвитку wellness-рекреації. Водночас значна частина санаторіїв потребує оновлення матеріально-технічної бази, покращення сервісу, цифровізації, активнішого просування та розширення спектра послуг. Перспективним є перехід від традиційної санаторної моделі, орієнтованої переважно на лікування, до сучасної wellness-моделі, яка передбачає профілактику, релаксацію, здорове харчування, SPA-процедури, фізичну активність, психологічне відновлення та короткотривалі оздоровчі програми.

У третьому розділі досліджено попит і перспективи розвитку wellness-рекреації в Україні. З'ясовано, що попит на wellness-послуги формується під впливом соціальних, економічних, психологічних, безпекових і демографічних

чинників. Особливо важливими є зростання інтересу до здорового способу життя, підвищення рівня стресу, наслідки війни, урбанізація, цифрове перевантаження, потреба у внутрішньому туризмі та бажання населення відновлювати фізичні й емоційні сили в безпечному природному середовищі.

Визначено основні групи споживачів wellness-рекреації в Україні. До них належать міські жителі, сім'ї з дітьми, молодь, люди середнього та старшого віку, внутрішньо переміщені особи, працівники освіти, медицини, соціальної сфери, волонтери, військові після проходження медичної реабілітації, а також платоспроможні туристи, орієнтовані на якісний сервіс. Кожна з цих груп має власні потреби, тому wellness-продукти мають бути різноманітними: від доступних wellness-вікендів до преміальних SPA-програм і соціально орієнтованих програм відновлення.

Окрему увагу приділено впливу війни, стресу та соціальних змін на потребу населення в оздоровленні й відновленні. Повномасштабна війна посилила запит на психологічне розвантаження, тишу, безпеку, природотерапію, антистрес-програми, відновлення сну та емоційної рівноваги. У цих умовах wellness-рекреація може виконувати не лише туристичну, а й соціальну функцію, сприяючи відновленню людського потенціалу, підтримці психоемоційного здоров'я населення та розвитку територіальних громад.

Серед основних проблем розвитку wellness-рекреації в Україні визначено нерівномірність регіонального розвитку, застарілу інфраструктуру частини санаторно-курортних закладів, недостатній рівень сервісу, слабкий маркетинг, високу вартість окремих SPA-послуг, кадровий дефіцит, воєнні ризики, екологічне навантаження на популярні локації та відсутність єдиних стандартів якості wellness-послуг. Ці проблеми стримують повноцінне використання наявного ресурсного потенціалу.

Перспективними напрямками розвитку wellness-рекреації в Україні є бальнеологічний, термальний, гірський, морський, еко-wellness, сільський wellness, міський wellness, ретритний, реабілітаційно-відновлювальний і короткотривалий wellness-відпочинок. Особливо актуальними є wellness-

вікенди, антистрес-програми, цифровий детокс, програми здорового сну, відпочинок у природному середовищі, термальні тури, санаторні light-пакети та соціальні програми відновлення.

Для удосконалення розвитку wellness-рекреації в Україні доцільно здійснювати модернізацію санаторно-курортної бази, розвивати SPA- та wellness-інфраструктуру, формувати регіональні wellness-кластери, покращувати транспортну доступність, запроваджувати стандарти якості послуг, підвищувати професійний рівень персоналу, активізувати цифрове просування курортів і рекреаційних територій, а також створювати доступні wellness-програми для різних груп населення.

Особливо перспективним є формування wellness-кластерів, які можуть об'єднувати природні ресурси, санаторії, готелі, SPA-комплекси, туристичні маршрути, локальну кухню, культурну спадщину та послуги психологічного відновлення. Такими кластерами можуть бути Трускавець - Східниця - Моршин, Берегове - Косино - Шаян, Яремче - Ворохта - Верховина - Буковель, Сатанів - Медобори - Кам'янець-Подільський - Бакота, Миргород - Полтава, Куяльник - Одеса - Сергіївка.

Отже, wellness-рекреація в Україні має значний потенціал розвитку. Її ресурсна база є різноманітною, попит на оздоровлення й відновлення зростає, а сучасні суспільні умови роблять цей напрям особливо актуальним. Проте для повноцінної реалізації потенціалу необхідні системні зміни: оновлення інфраструктури, підвищення якості сервісу, ефективне просування, інвестиції, екологічне планування та орієнтація на реальні потреби населення. У післявоєнний період wellness-рекреація може стати одним із важливих інструментів відновлення здоров'я населення, розвитку внутрішнього туризму та підвищення конкурентоспроможності українських рекреаційних територій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про туризм : Закон України від 15.09.1995 № 324/95-ВР // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/324/95-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 14.05.2026).
2. Про курорти : Закон України від 05.10.2000 № 2026-III // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2026-14> (дата звернення: 14.05.2026).
3. Про природно-заповідний фонд України : Закон України від 16.06.1992 № 2456-XII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2456-12> (дата звернення: 14.05.2026).
4. Про охорону навколишнього природного середовища : Закон України від 25.06.1991 № 1264-XII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1264-12> (дата звернення: 14.05.2026).
5. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я : Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1053-20> (дата звернення: 14.05.2026).
6. Про систему громадського здоров'я : Закон України від 06.09.2022 № 2573-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2573-20> (дата звернення: 14.05.2026).
7. Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я : Постанова Кабінету Міністрів України від 16.12.2022 № 1462 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1462-2022-%D0%BF> (дата звернення: 14.05.2026).
8. Про схвалення Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 16.03.2017 № 168-р

- // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/168-2017-%D1%80> (дата звернення: 14.05.2026).
9. Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на 2021–2027 роки : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.08.2020 № 695 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/695-2020-%D0%BF> (дата звернення: 14.05.2026).
 10. Про затвердження Національної економічної стратегії на період до 2030 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 179 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/179-2021-%D0%BF> (дата звернення: 14.05.2026).
 11. Баєв В. В. Економічні передумови розвитку медичного туризму в Україні. Наукові праці МАУП. 2014. № 43 (4). С. 163–167.
 12. Байрачна О. К., Крупіца І. В., Ліганенко М. Г. Проблеми та перспективи розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Одеському регіоні. Економіка та управління національним господарством. 2020. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/items/646bf061-de57-49d7-8e45-16d31043eb83> (дата звернення: 14.05.2026).
 13. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2001. 395 с.
 14. Галасюк С. С. Концептуальні підходи до визначення терміну «лікувально-оздоровчий туризм». Економіка та суспільство. 2023. Вип. 47. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-8>.
 15. Галасюк С. С., Галасюк К. А. Проблеми розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Економічні науки. 2013. № 5. С. 16–21.

16. Гулько А. А. Моделі розвитку санаторно-курортних комплексів. Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2024. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstreams/5269b624-52d2-43a4-9ef4-770c2e4287d1/download> (дата звернення: 14.05.2026).
17. До бюджету громад у 2024 році надійшло майже 273 млн грн туристичного збору // Державне агентство розвитку туризму України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/do-byudzhetu-gromad-u-2024-roci-nadiyshlo-mayzhe-273-mln-grn-turistichnogo-zboru> (дата звернення: 14.05.2026).
18. Дударчук К. Рекреаційні комплекси світу : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності «Туризм». Тернопіль : Осадца Ю. В., 2025. 56 с.
19. Загальна характеристика лісів України // Державне агентство лісових ресурсів України. URL: <https://forest.gov.ua/napryamki-diyalnosti/lisi-ukrayini/zagalna-harakteristika-lisiv-ukrayini> (дата звернення: 14.05.2026).
20. Загальна характеристика природних лікувальних ресурсів // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/zagalna-harakterystyka-prirodnyh-likuvalnyh-resursiv/> (дата звернення: 14.05.2026).
21. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. Чернівці : Книги-XXI, 2003. 300 с.
22. Колективні засоби розміщування в Україні у 2020 році : статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2021. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 14.05.2026).
23. Кравців В. С., Гринів Л. С., Копач М. В., Кузик С. П. Науково-методичні засади реформування рекреаційної сфери : наукове видання. Львів : НАН України, Інститут регіональних досліджень, 1999. 78 с.
24. Курорти та санаторії України : науково-практичний довідник / за ред. К. Д. Бабова, В. В. Єжова, О. М. Торохтіна. Київ : Фолігрант, 2009. 432 с.
25. Кузишин А.В., Черешнюк Т.О., Поплавська І.В., Добровольська С.Я. Географічні аспекти формування іноземних туристичних потоків України:

- стан і проблеми формування. *Вісник ОНУ. Географічні та геологічні науки*. 2021. Т. 26, вип. 1(38). С. 117–134.
26. Лікувальні грязі — пелоїди // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/pryrodni-likuvalni-resursy/likuvalni-gryazi-peloyidy/> (дата звернення: 14.05.2026).
27. Лікувально-оздоровчий туризм в Україні: перспективи розвитку і конкурентоспроможність // Державне агентство розвитку туризму України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/likuvalno-ozdorovchiy-turizm-v-ukrayini-perspektivi-rozvitku-i-konkurentospromozhnist> (дата звернення: 14.05.2026).
28. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг. Київ : Альтерпрес, 2002. 436 с.
29. Мальська М. П., Антонюк Н. В., Ганич Н. М. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник. Київ : Знання, 2008. 661 с.
30. Мальська М. П., Худо В. В. Туристичний бізнес: теорія та практика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 424 с.
31. Мапа природних лікувальних ресурсів України // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/bez-kategoriyi/mapa-prirodnikh/> (дата звернення: 14.05.2026).
32. Марченко Н. І. Перспективи застосування wellness-інновацій у готельному господарстві України. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Технічні науки. 2020. Т. 31 (70), № 6. С. 75–80. URL: https://tech.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/6_2020/part_2/14.pdf (дата звернення: 14.05.2026).
33. Масляк П. О. Рекреаційна географія : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 343 с.
34. Мельник І. М. Стан, проблеми та перспективи розвитку санаторно-курортних та оздоровчих засобів розміщення в Україні. Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі. 2021. № 1. С. 57–63. DOI: <https://doi.org/10.36477/tourismhospcee-1-7>.

- 35.Мельник Л. В., Батиченко С. П. Особливості розвитку лікувально-оздоровчого туризму в регіонах України. Часопис картографії. 2018. № 19. С. 41–47.
- 36.Михайліченко Г. І. Розвиток туристичного продукту лікувально-оздоровчого та медичного туризму України. Ефективна економіка. 2020. № 2. С. 3–10. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 37.Мінеральні води // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/pryrodni-likuvalni-resursy/mineralni-vody/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 38.Мінеральні води України / за ред. К. Д. Бабова, Е. О. Колесника. Київ : Купріянова О. О., 2005. 576 с.
- 39.Молодецький А. Е., Остра В. А. Лікувально-оздоровчий туризм в українських Карпатах і Причорномор'ї: сучасний стан і тенденції. Вісник Одеського національного університету. Серія: Географічні та геологічні науки. 2020. Т. 25, № 1 (36). С. 126–140.
- 40.Охорона навколишнього природного середовища України у 2021 році : статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2022. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 41.Перелік санаторно-курортних закладів // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/category/perelik-sanatorno-kurortnyh-zakladiv/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 42.Податкові надходження від туризму зросли на третину: за перше півріччя 2025 року індустрія сплатила більше півтора мільярда гривень // Державне агентство розвитку туризму України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/podatkovyi-nadhodzhennya-vid-turizmu-zrosli-na-tretinu-za-pershe-pivrichchya-2025-roku-industriya-splatila-bilshe-pivtora-milyarda-griven> (дата звернення: 14.05.2026).

- 43.Помаз-Пономаренко А. Л. Розвиток туризму в Україні у воєнний і післявоєнний періоди. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 6–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2022.5/02>.
- 44.Природні лікувальні ресурси України / за ред. К. Д. Бабова, О. М. Нікіпелової, А. І. Гоженко. Київ : Купріянова О. О., 2011. 324 с.
- 45.Природно-заповідний фонд України // Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України. URL: <https://mepr.gov.ua/diyalnist/napryamky/pryrodno-zapovidnyj-fond/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 46.Рутинський М. Й. Географія туризму України : навч.-метод. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 160 с.
- 47.Рутинський М. Й., Петранівський В. Л. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. Київ : Знання, 2006. 575 с.
- 48.Рутинський М., Петранівський В. Лікувально-оздоровчий туризм: актуальні цілі та сучасні підходи до організації. Вісник Львівського університету. Серія: Міжнародні відносини. 2012. Вип. 29, ч. 1. С. 179–189.
- 49.Стратегічний план діяльності Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України. Київ, 2024. URL: https://mepr.gov.ua/wp-content/uploads/2024/10/Strategichnyi_plan_24.10.2024_zatverdzhenyj-Ministrom.pdf (дата звернення: 14.05.2026).
- 50.Стратегія розвитку туризму та курортів на період до 2026 року // Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України. URL: <https://kurort.gov.ua/bez-kategoriyi/strategiya-rozvytku-turyzmu-ta-kurortiv-na-period-do-2026-roku/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 51.Туристична діяльність в Україні у 2021 році : статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2022. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 14.05.2026).
- 52.Туристична статистика: податкові надходження від тургалузі по регіонах // Державне агентство розвитку туризму України. URL:

- <https://www.tourism.gov.ua/blog/turistichna-statistika-podatkovy-nadhodzhennya-vid-turgaluzi-po-regionah-2> (дата звернення: 14.05.2026).
53. Туристичний барометр України — 2020 / Національна туристична організація України. Київ, 2020. URL: <https://nto.ua/> (дата звернення: 14.05.2026).
54. У 2024 туристична сфера України принесла в бюджет майже 3 млрд грн // Державне агентство розвитку туризму України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/u-2024-turistichna-sfera-ukrayini-prinesla-v-byudzheth-mayzhe-3-mlrd-grn> (дата звернення: 14.05.2026).
55. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм. 2019. Т. 2, № 1. С. 49–59. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-7603.2.1.2019.173023>.
56. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.
57. Холявка В. З., Лешко Х. С., Мочульська О. М., Кухтій А. О. Сучасні аспекти, фактори впливу і перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого туризму в Україні. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2019. № 1. С. 25–33. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/10280> (дата звернення: 14.05.2026).
58. Щука Г. П. Сучасні підходи до оздоровлення в туризмі. Проблеми географії та менеджменту туризму. 2025. URL: <https://journals.kmf.uzhgorod.ua/index.php/geograph/article/view/57> (дата звернення: 14.05.2026).
59. Юхновська Ю. О. Лікувально-оздоровчий туризм в Україні: генезис, проблеми та завдання планування розвитку. Економіка та держава. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/likuvalno-ozdorovchiy-turizm-v-ukrayini-genezis-problemi-ta-zavdannya-planuvannya-rozvitku> (дата звернення: 14.05.2026).

- 60.Exploring Health Tourism / World Tourism Organization and European Travel Commission. Madrid : UNWTO, 2018. URL: <https://www.untourism.int/global/publication/exploring-health-tourism> (дата звернення: 14.05.2026).
- 61.World Tourism Barometer. Vol. 22, Issue 1. Madrid : UN Tourism, 2024. URL: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/wtobarometereng.2024.22.1.1> (дата звернення: 14.05.2026).
- 62.WHO and UN Tourism make health a priority for developing resilient, inclusive and sustainable tourism // World Health Organization. 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/05-03-2024-who-and-un-tourism-make-health-a-priority-for-developing-resilient--inclusive-and-sustainable-tourism> (дата звернення: 14.05.2026).
- 63.Health needs assessment of the adult population in Ukraine. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2025. URL: <https://www.ecoi.net/en/file/local/2131858/WHO-EURO-2025-6904-46670-80597-eng.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
- 64.Attacks on Ukraine's health care increased by 20% in 2025 // World Health Organization. 2026. URL: <https://www.who.int/news/item/23-02-2026-attacks-on-ukraine-s-health-care-increased-by-20-in-2025> (дата звернення: 14.05.2026).
- 65.Mental Health and Psychosocial Support Multisectoral Programme Brief / UNICEF Ukraine. 2025. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/53941/file/2025_MHPSS%20brief.pdf (дата звернення: 14.05.2026).
- 66.Ukraine Programme Briefs 2025 / UNICEF Ukraine. 2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/programme-briefs> (дата звернення: 14.05.2026).
- 67.2024 Global Wellness Economy Monitor / Global Wellness Institute. Miami, 2024. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2024-global-wellness-economy-monitor/> (дата звернення: 14.05.2026).

68. Global Wellness Economy Monitor 2024 / Global Wellness Institute. Miami, 2024. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2024/11/WellnessEconMonitor2024PDF.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
69. Wellness Economy Data Series / Global Wellness Institute. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy/> (дата звернення: 14.05.2026).
70. Wellness Tourism / Global Wellness Institute. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/> (дата звернення: 14.05.2026).
71. Smith M., Puczkó L. Health and Wellness Tourism. Oxford : Butterworth-Heinemann, 2009. 400 p.
72. Smith M., Puczkó L. Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel. 2nd ed. London ; New York : Routledge, 2014. 480 p.
73. Voigt C., Pforr C. Wellness Tourism: A Destination Perspective. London ; New York : Routledge, 2014. 320 p.
74. Bushell R., Sheldon P. J. Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place. New York : Cognizant Communication Corporation, 2009. 336 p.
75. Erfurt-Cooper P., Cooper M. Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs. Bristol : Channel View Publications, 2009. 384 p.
76. Cohen M., Bodeker G. Understanding the Global Spa Industry: Spa Management. Oxford : Butterworth-Heinemann, 2008. 496 p.
77. Müller H., Kaufmann E. L. Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. Journal of Vacation Marketing. 2001. Vol. 7, Issue 1. P. 5–17. DOI: <https://doi.org/10.1177/135676670100700101>.