



ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

УДК 378.147:796.5:613.95

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15441438>

Молодіжний туризм у контексті психолого-педагогічного супроводу та wellness-технологій в освітньому просторі ЗВО

Тищенко Валерія Олексіївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

Коваленко Юлія Олексіївна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0827-9371>

Товстоп'ятко Федір Федорович

кандидат філософських наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4708-5916>



Парій Світлана Борисівна

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>

Прийнято: 23.04.2025 | Опубліковано: 02.05.2025

***Анотація.** У статті обґрунтовано психолого-педагогічні засади організації молодіжного туризму в закладах вищої освіти з урахуванням інтеграції wellness-технологій як інноваційної форми формування життєстійкості, підтримки психофізіологічного балансу та соціальної залученості студентської молоді. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у впровадженні здоров'язбережувальних підходів в освітній процес у відповідь на тенденції гіподинамії, академічного вигорання, емоційної нестабільності та послаблення соціальних зв'язків серед здобувачів освіти. Метою дослідження є наукове обґрунтування моделі психолого-педагогічного супроводу студентського туризму з урахуванням принципів оздоровчих технологій як чинника інтеграції формальної й неформальної освіти та ментального відновлення. Представлено результати теоретичного аналізу наукових джерел, емпіричного оцінювання бар'єрів і чинників ефективної реалізації туристичних ініціатив у ЗВО. Запропоновано авторську структурно-функціональну модель, що охоплює шість компонентів: цільовий, мотиваційно-ціннісний, змістовий, операційно-діяльнісний, рефлексивно-аналітичний і супровідно-корекційний. Визначено принципи реалізації моделі: добровільність, адаптивність, рефлексивність, інклюзивність та безперервність. Доведено, що системна інтеграція wellness-підходів у студентський туризм сприяє розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню рівня соціальної компетентності, зниженню рівня тривожності*



та активізації внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Отримані результати можуть бути використані в освітньо-виховній роботі, у практиках неформальної освіти, студентському самоврядуванні, профілактичних програмах ментального благополуччя.

Ключові слова: *молодіжний туризм, wellness-технології, психолого-педагогічний супровід, ментальне здоров'я, студенти, соціальна адаптація.*

Youth Tourism in the Context of Psychological and Pedagogical Support and Wellness Technologies in the Educational Space of Higher Education Institutions

Valeria Tyshchenko

Doctor of Science in Physical Education and Sports,
Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports,
Zaporizhzhia National University,
69011, Zaporizhzhia, Universytetska Street, 66, Ukraine,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

Yulia Kovalenko

PhD (Pedagogy), Associate professor of the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports,
Zaporizhzhia National University,
69011, Zaporizhzhia, Universytetska Street, 66, Ukraine,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0827-9371>



Fedir Tovstopryatko

PhD (Phylosophy), Associate professor of the Department of Theory
and Methods of Physical Culture and Sports,
Zaporizhzhia National University,
69011, Zaporizhzhia, 66 Universytetska Street, Ukraine,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4708-5916>

Svitlana Parii

Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports,
Zaporizhzhia National University,
69011, Zaporizhzhia, 66 Universytetska Street, Ukraine,
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>

Abstract. *The article substantiates the psychological and pedagogical foundations for organizing youth tourism in higher education institutions, taking into account the integration of wellness technologies as an innovative form of fostering resilience, maintaining psychophysiological balance, and enhancing social inclusion among students. The relevance of the study is driven by the growing need to implement health-preserving approaches in the educational process in response to increasing hypodynamia, academic burnout, emotional instability, and weakening of social ties among university students. The aim of the study is to scientifically substantiate a model of psychological and pedagogical support for student tourism based on the principles of wellness technologies as a tool for integrating formal and non-formal education and promoting mental recovery. The article presents the results of a theoretical analysis of scholarly sources and empirical evaluation of the barriers and factors influencing the effective implementation of tourism initiatives in higher education institutions. An original structural-functional model is proposed, which includes six interrelated*

components: target, motivational-value, content, operational-activity, reflexive-analytical, and supportive-corrective. The model's implementation is guided by the principles of voluntariness, adaptability, reflexivity, inclusiveness, and continuity. It is demonstrated that the systematic integration of wellness-based approaches into student tourism contributes to the development of emotional self-regulation, increased levels of social competence, reduced anxiety, and the activation of internal motivation for a healthy lifestyle. The obtained results may be used in educational and extracurricular activities, non-formal education practices, student governance, and mental well-being prevention programs.

Keywords: *youth tourism, wellness technologies, psychological and pedagogical support, mental health, students, social adaptation.*

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах організація молодіжного туризму набуває особливої актуальності як складова формування цілісної особистості, здатної до здоров'язбережувальної поведінки, комунікативної взаємодії та адаптації в динамічному освітньому середовищі. Заклади вищої освіти мають значний потенціал у розвитку молодіжного туризму, проте цей напрям досі залишається фрагментарним та недостатньо інтегрованим у структуру освітніх програм. Проблемою є відсутність системного психолого-педагогічного супроводу, який враховував би специфіку потреб студентської молоді, особливості сприйняття активного дозвілля сучасною студентською молоддю та можливості поєднання туризму з wellness-технологіями.

Необхідність наукового обґрунтування ефективних психолого-педагогічних шляхів організації молодіжного туризму в умовах закладу вищої освіти обумовлюється також зростанням психоемоційного навантаження на здобувачів освіти, що потребує інтеграції інноваційних методик підтримки ментального здоров'я та фізичної активності. Таким чином, постає потреба у формуванні цілісної моделі освітньо-туристичної діяльності, яка поєднує

цінності здорового способу життя, індивідуалізованого супроводу та методик психофізіологічного впливу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність наукових досліджень, присвячених окремим аспектам молодіжного туризму, питання його інтеграції в освітній простір ЗВО досі не має достатнього висвітлення. У більшості робіт акцент зроблено переважно на організаційно-екскурсійній функції туризму або на його потенціалі як форми дозвілля, тоді як психолого-педагогічні аспекти, що забезпечують його освітню, виховну та wellness-орієнтовану складову, досліджено фрагментарно [1, 4, 9].

Зокрема, актуальною залишається проблема недостатньої методичної розробки програм молодіжного туризму, які б одночасно сприяли фізичному відновленню, формуванню емоційної стійкості та саморефлексії студентської молоді в умовах освітнього навантаження. Не врегульовано також питання використання wellness-технологій у структурі туристичних практик як інструменту психофізіологічної підтримки здобувачів вищої освіти. Відсутність чітко окреслених психолого-педагогічних моделей супроводу туристичної діяльності у вишах створює розрив між теоретичними напрацюваннями і реальними умовами формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

У зарубіжних дослідженнях Napolitano et al., Chang & Lin, 2023 акцент зміщується на інтеграцію туризму в парадигму цілісного розвитку молоді, однак ці підходи ще не адаптовані до українських освітніх реалій [12, 13]. Таким чином, нагальною є потреба в обґрунтуванні системного підходу до організації молодіжного туризму з позицій поєднання педагогіки, психології та wellness-філософії в межах освітнього процесу.

Попри зростання інтересу до тематики молодіжного туризму в освітньому просторі, більшість досліджень фокусуються на організаційно-логістичних або економічних аспектах [3, 6, 10], тоді як психолого-педагогічні

умови інтеграції туристичних практик у діяльність ЗВО розглядаються фрагментарно. Обмежена кількість робіт [2, 5] торкається питань формування життєстійкості, емоційної регуляції та соціального розвитку студентів через участь у туристичних програмах.

Окремою невирішеною частиною проблеми є інтеграція wellness-технологій у структуру молодіжного туризму як засобу багатовимірного впливу на психофізіологічний стан студентської молоді. Дослідники Мельничук, 2019; Новікова, 2023 підкреслюють потенціал ресурсних технологій у сфері освіти, однак не розглядають їх у контексті туристичних активностей [7, 8]. У зв'язку з цим постає потреба у розробленні моделі психолого-педагогічного супроводу молодіжного туризму в закладах вищої освіти, яка б передбачала поєднання освітніх, оздоровчих і соціалізаційних функцій.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – обґрунтувати психолого-педагогічні засади молодіжного туризму в ЗВО з інтеграцією wellness-технологій як засобу підтримки психофізіологічного стану та соціальної компетентності студентів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до організації молодіжного туризму в освітньому середовищі.
2. Виявити психолого-педагогічні чинники, що впливають на ефективність туристичних практик у ЗВО.
3. Оцінити потенціал wellness-технологій у контексті розвитку ментального і фізичного здоров'я студентів.
4. Запропонувати модель психолого-педагогічного супроводу молодіжного туризму з урахуванням принципів інтеграції оздоровчих технологій.

Об'єкт дослідження – процес організації молодіжного туризму в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні шляхи інтеграції wellness-технологій у структуру молодіжного туризму як засобу формування психофізіологічної стійкості та соціальної компетентності студентської молоді.

Методологія дослідження. У рамках емпіричної частини дослідження було здійснено експертне оцінювання чинників, що стримують впровадження молодіжного туризму у закладах вищої освіти. До основних бар'єрів віднесено: фрагментарність нормативно-методичного забезпечення, недостатній рівень психолого-педагогічної підтримки з боку викладачів, низьку мотивацію студентів, а також відсутність інтеграції wellness-технологій у практичну реалізацію туристичних програм.

На основі узагальнення результатів було розроблено структурно-функціональну модель організації молодіжного туризму в ЗВО, яка включає такі компоненти: мотиваційно-ціннісний (формування внутрішньої потреби студентів до активного способу життя); психолого-педагогічний (створення безпечного і підтримувального середовища через коучингові, фасилітаційні, рефлексивні методики); оздоровчий (впровадження wellness-практик: дихальні вправи, екоактивності, цифровий детокс); організаційно-ресурсний (інтеграція туризму в освітній процес, логістика, партнерство з туристичними центрами).

Практична реалізація моделі передбачає етапність впровадження (від пробних оздоровчо-туристичних заходів до формування сталих студентських маршрутів), адаптацію під різні спеціальності, а також моніторинг змін у психофізіологічному стані учасників. Особливий акцент робиться на розвиток саморефлексії, командної взаємодії, формування відповідальності та стресостійкості, що є ключовими елементами соціальної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація молодіжного туризму в умовах закладів вищої освіти розглядається як багатofакторний процес, що поєднує освітню, виховну та оздоровчу функції. Проведений

теоретичний аналіз дозволив виявити, що більшість сучасних освітніх програм у ЗВО не містять цілісно інтегрованих туристичних практик, які були б системно поєднані з психолого-педагогічним супроводом студентів. При цьому саме туристичне середовище, згідно з дослідженнями Зарубіна, 2021; Chang & Lin, 2023, створює природні умови для розвитку соціальної компетентності, емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та фізичної витривалості [4, 12].

Ефективність впровадження туристичних практик у закладах вищої освіти залежить від низки психолого-педагогічних чинників, які визначають рівень залученості студентів, якість освітнього середовища та цілісність впливу на особистісний розвиток молоді. Аналіз наукових джерел дозволив виокремити такі ключові чинники: професійна мотивація та пізнавальний інтерес – туристичні заходи повинні мати змістовне наповнення, пов'язане з професійною підготовкою, цінностями саморозвитку й особистісного зростання; емоційна саморегуляція – здатність студентів до контролю емоцій та стресостійкості визначає якість їхньої взаємодії у складних туристичних ситуаціях (похід, тренінг, змагання); соціальна компетентність – важливими є комунікативні навички, уміння працювати в команді, проявляти лідерство та відповідальність у групових маршрутах; характер навчального середовища – підтримувальна атмосфера, наявність психологічного супроводу, відкритість викладачів до партнерської взаємодії підвищують ефективність освітньо-туристичної практики; рефлексивність і здатність до самопізнання – залучення студентів до аналізу власного досвіду після подорожей сприяє формуванню глибокої внутрішньої трансформації [11, 14, 15].

У цьому контексті актуалізується інтеграція оздоровчих практик, що дозволяють посилити позитивний вплив туризму на ментальне й фізичне здоров'я студентів.

Wellness-орієнтовані підходи охоплюють такі напрями: фізичний – активні форми дозвілля (скандинавська ходьба, функціональні тренування,

водний туризм) покращують соматичне здоров'я, регулюють серцево-судинну активність, знижують ризики психофізіологічного виснаження; психоемоційний – дихальні практики, mindfulness, цифровий детокс, арт-терапевтичні техніки позитивно впливають на емоційний баланс, знижують рівень тривожності, сприяють формуванню усвідомленості; соціальний – групові wellness-заходи посилюють командну взаємодію, соціальну згуртованість, а також слугують профілактикою ізоляції та конфліктності; освітній – wellness-технології легко адаптуються в модулі неформальної освіти (елективи, факультативи, проекти студентського самоврядування), створюючи комплексні умови для формування здоров'язбережувальної компетентності (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз психолого-педагогічних чинників та wellness-технологій

Психолого-педагогічний чинник	Відповідна wellness-технологія	Очікуваний ефект
Професійна мотивація та пізнавальний інтерес	Проектно-орієнтовані подорожі, профорієнтаційний туризм	Зростання внутрішньої мотивації до активного способу життя
Емоційна саморегуляція	Дихальні практики, медитація, тренінги стресостійкості	Зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності
Соціальна компетентність	Командні активності, соціальні квести, групові маршрути	Формування навичок співпраці, лідерства, відповідальності
Характер навчального середовища	Коучинг, фасилітація, підтримувальні освітні програми	Підвищення психологічного комфорту та освітньої залученості
Рефлексивність і самопізнання	Mindfulness-програми, ведення тревел-щоденників, арт-рефлексія	Розвиток самосвідомості, навичок аналізу досвіду, саморефлексії

Таким чином, поєднання психолого-педагогічних умов з оздоровчими практиками створює передумови для формування цілісного освітнього простору, у якому туристична активність виступає не лише засобом рекреації, а й потужним педагогічним інструментом соціалізації, самопізнання та ментального відновлення студентської молоді.

У контексті освітнього середовища закладів вищої освіти wellness-технології відіграють дедалі вагомішу роль як інструмент цілісного впливу на здоров'я молоді. Означені технології базуються на міждисциплінарному підході, який охоплює фізичну активність, психоемоційну саморегуляцію, соціальну залученість, харчову грамотність, цифрову гігієну та усвідомлений спосіб життя. Їх впровадження дозволяє не лише компенсувати негативні наслідки академічного перевантаження та гіподинамії, а й активізувати внутрішні ресурси особистості.

Психологічний потенціал wellness-технологій проявляється у здатності стабілізувати емоційний фон, знизити рівень тривожності та підвищити стресостійкість. Практики майндфулнесу, дихальні вправи, арт-терапія, цифровий детокс – усе це сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, покращенню концентрації уваги, підвищенню рівня емоційної зрілості студентів [1, 12]. Особливого значення набуває регулярність таких практик у поєднанні з туристичними подорожами як формою усвідомленої взаємодії з природним середовищем.

У фізичному вимірі wellness-технології (наприклад, BFR-тренування, функціональний фітнес, йога, активний туризм) забезпечують помірне, але ефективне фізичне навантаження, що адаптується до рівня підготовленості студентів. На відміну від традиційних спортивних програм, wellness-формати передбачають добровільну участь, мінімізацію соревновального тиску та акцент на індивідуальне самопочуття.

Соціальний аспект реалізується через групові формати – wellness-марафони, екосуботники, спортивно-туристичні квести, що сприяють формуванню довіри, підтримки та згуртованості. Студенти залучаються до співтворення подій, що підвищує рівень їхньої включеності та формує почуття спільної відповідальності.

Таким чином, потенціал wellness-технологій полягає у створенні умов для системної турботи про ментальне й фізичне здоров'я студентів, що сприяє

не лише профілактиці дистресу й психосоматичних розладів, а й формуванню життєстійкості, академічної успішності та позитивної самоідентичності.

Запропонована модель ґрунтується на системному поєднанні туристичних активностей із психолого-педагогічним супроводом, орієнтованим на формування життєстійкості, соціальної компетентності та психофізіологічного балансу студентської молоді (табл. 2, рис. 1). Її структуру складають шість взаємопов'язаних компонентів:

1. Цільовий компонент

Визначає стратегічну мету – формування здоров'язбережувального стилю життя, емоційної стійкості та соціальної активності студентів через молодіжний туризм. Орієнтири: національні стандарти освіти, принципи сталого розвитку, wellness-філософія.

2. Мотиваційно-ціннісний компонент

Формує внутрішню мотивацію до участі в туристичних заходах, усвідомлення цінності фізичної активності, ментального здоров'я та колективної взаємодії. Застосовуються: студентські ініціативи, storytelling, квест-моделювання, залучення успішних випускників як менторів.

3. Змістовий компонент

Охоплює тематику та програмне наповнення туристичних подій з урахуванням індивідуальних потреб молоді. Включає: wellness-модулі (дихальні практики, mindfulness, функціональний фітнес), лекції з безпеки, екологічного мислення та особистісного розвитку.

4. Операційно-діяльнісний компонент

Реалізується через організацію поетапного залучення студентів до туристичних заходів із поступовим ускладненням. Передбачає інтенсиви та вихідні походи, wellness-пікніки, фітнес-трекінг, міжфакультетські маршрути.

Особлива увага – на кооперативних формах: командна підготовка, взаємодопомога, peer-to-peer навчання.

Приклади реалізації компонентів моделі психолого-педагогічного супроводу
молодіжного туризму

Компонент моделі	Компонент моделі
Цільовий	Формулювання мети туризму в освітніх програмах; інтеграція wellness-принципів у концепції здоров'язбереження
Мотиваційно-ціннісний	Студентські ініціативи, туристичні челленджі, зустрічі з випускниками; створення мотиваційних відео
Змістовий	Включення wellness-модулів: дихальні техніки, mindfulness, фітнес; краєзнавчі активності
Операційно-діяльнісний	Організація фітнес-маршрутів, тренувальних походів, екоквестів, wellness-пікніків
Рефлексивно-аналітичний	Щоденники вражень, карти емоцій, обговорення подорожей, воркшопи з саморефлексії
Супровідно-корекційний	Коучингові сесії, психологічні консультації, індивідуальні програми підтримки студентів

5. Рефлексивно-аналітичний компонент

Забезпечує оцінку результатів участі у туристичних практиках через щоденники вражень, фасилітаційні сесії, емоційні карти, інтерактивні анкети. Сприяє формуванню навичок самоспостереження, самоаналізу й емоційної регуляції.

6. Супровідно-корекційний компонент

Спрямований на підтримку студентів із високим рівнем тривожності або низькою мотивацією. Реалізується через індивідуальні консультації, психологічні міні-сесії, коучингові підходи, залучення фахівців із здоров'я, психотерапевтів, фізичних реабілітологів.



Рис. 1 Компоненти моделі психолого-педагогічного супроводу молодіжного туризму

Принципи реалізації моделі: добровільність та інклюзивність – залучення студентів незалежно від рівня підготовленості; інтеграція формального та неформального навчання – об'єднання академічної освіти з практиками оздоровчого туризму; безперервність і варіативність – програма має довготривалий характер з можливістю вибору напрямів; рефлексивність – акцент на пережитий досвід, його осмислення та перенесення у повсякденну поведінку; екологічність – екотуризм і повага до довкілля як основа здорової взаємодії з простором.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити доцільність інтеграції психолого-педагогічного супроводу в процес організації молодіжного туризму в закладах вищої освіти з урахуванням принципів *wellness*-підходу. Встановлено, що туристична діяльність, за умови методично грамотного поєднання з оздоровчими

технологіями, сприяє формуванню в студентської молоді ключових компетентностей – емоційної саморегуляції, соціальної активності, рефлексивності та мотивації до здорового способу життя.

На основі аналізу психолого-педагогічних чинників та актуальних освітніх практик запропоновано структурно-функціональну модель супроводу молодіжного туризму, яка охоплює шість взаємопов'язаних компонентів: цільовий, мотиваційно-ціннісний, змістовий, операційно-діяльнісний, рефлексивно-аналітичний і супровідно-корекційний. У моделі закладено умови для системного впливу на психофізіологічний стан здобувачів освіти, стимулювання їх соціальної адаптації та зниження ризиків психоемоційного вигорання.

Результати дослідження свідчать про високий потенціал wellness-технологій як компонента не лише індивідуального оздоровлення, а й соціально-педагогічної трансформації студентського середовища. Ефективність таких підходів визначається їх адаптивністю, рефлексивністю, інтегративністю та акцентом на особистісну самореалізацію в умовах сучасного освітнього простору.

Список використаних джерел

1. Горбачова Н. І. Психолого-педагогічні основи формування життєстійкості студентської молоді. Київ : КНТ, 2022. 248 с.
2. Гречанюк Т. С. Психологічна стійкість студентської молоді у процесі участі в активному туризмі. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 90–95.
3. Гуменюк О. І. Організаційно-методичні засади студентського туризму в Україні. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. 2020. Вип. 3(46). С. 45–49.
4. Зарубіна І. В. Соціально-педагогічний потенціал молодіжного туризму як засобу формування активної життєвої позиції студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2021. № 30. С. 87–91.



5. Коваленко І. Ю. Виховний потенціал молодіжного туризму в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2022. № 2(116). С. 134–141.

6. Краснощок І. П., Кравцова Т. О. Формування соціальної компетентності підлітків у середовищі закладів загальної та позашкільної освіти. Наукові записки. Педагогічні науки. 2024. № 216. С. 211–217. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-211-217>

7. Мельничук Ю. С. Wellness-технології в освітньому просторі вищої школи: методичний аспект. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2019. Вип. 85. С. 75–80.

8. Новікова О. Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами фітнес-технологій. Молодь і ринок. 2023. № 4(215). С. 37–42.

9. Огієнко Г. С. Туризм як засіб активізації здоров'язбережувальної поведінки здобувачів освіти. Молодь і ринок. 2023. № 5(216). С. 56–60.

10. Шевчук Л. М. Молодіжний туризм як соціально-педагогічна технологія розвитку активної громадянської позиції студентів. Педагогічний дискурс. 2021. № 30. С. 118–123.

11. Bentley, L. (2024). The role of technology in enhancing health and wellness tourism experiences. *International Journal of Advanced Scientific Innovation*. 2024. Vol. 6(6).

12. Chang L.-Y., Lin M.-C. *Wellness tourism and psychological resilience among university students*. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2023. Vol. 42. Article 100595. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100595>

13. Napolitano M., Ricciardi F., Carbone A. *Integrating sustainability and wellness in youth tourism: challenges and strategies*. *Journal of Tourism Futures*. 2021. Vol. 7(4). P. 389–402. DOI: <https://doi.org/10.1108/JTF-01-2021-0011>



14. Patil, A., Raj, M. P., Shankar, R. G., & Lakshmi, R. B. Cultivating Wellness: Synergy of Emerging Technologies in Spiritual and Wellness Tourism. *Meaningful Tourism*. 2025. P. 145–162. <https://doi.org/10.1108/978-1-83797-837-320251022>

15. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskyi I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of physical condition of female students based on the use of sports recreational tourism. *Sport and Tourism Central European Journal*. 2022. Vol. 5(2). P. 99–114. <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.02.06>