

DOI: 10.26565/2310-9513-2024-19-11
УДК 338.486

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Шамара Ірина Миколаївна

канд. екон. наук, доцент,

доцент кафедри туристичного бізнесу та країнознавства

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна, 61022

email: shamara@karazin.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2431-9185>

Гапоненко Ганна Ігорівна

канд. екон. наук, доцент,

доцент кафедри туристичного бізнесу та країнознавства

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна, 61022

e-mail: a.i.gaponenko@karazin.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8998-4795>

Євтушенко Олена Віталіївна

канд. екон. наук, доцент,

доцент кафедри туристичного бізнесу та країнознавства

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна, 61022

e-mail: evetushenko@karazin.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9729-1435>

Виговський Тимур Андрійович

магістр, кафедра туристичного бізнесу та країнознавства

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна, 61022

email: timvygovskyi@gmail.com

З метою отримання більшого задоволення від життя люди почали все частіше звертатися до різних видів самопізнання, застосовуючи не тільки наукові методи. Так, у суспільстві з'явилося явище, яке стало певною мірою «духовним» трендом і є коренем всіх світових духовних і фізичних практик, що містить у собі різні види медитації, – це «ретрит-туризм», який має на увазі поєднання різних духовних і фізичних практик у віддалених від суспільства місцях, як правило, де не використовуються засоби зв'язку. Зараз цей напрямок стрімко набирає розвитку і стає дедалі актуальнішим. Ретрит-туризм представляє собою специфічний вид подорожей, спрямований на відновлення душевного та фізичного здоров'я, а також насолоду красою природи та культурним спадком. Україна, яка обдарована різноманітним природною красою та історичною спадщиною, володіє потенціалом для розвитку ретрит-туризму. Проте, на сьогоднішній день цей напрямок туристичної діяльності в Україні не отримав достатньої уваги та розгляду в наукових дослідженнях. В статті висвітлено особливості організації ретрит подорожей, тенденції, проблеми та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні в сучасних умовах. Проаналізовано основні регіони світу з оздоровчого туризму та ретрит-туризму, види ретритів та природний потенціал для організації ретрит подорожей в Україні. Виявлено перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні та аспекти позитивний впливу ретрит-туризму на психологічне здоров'я людини. Предметом дослідження є аналіз сучасного стану, проблем та перспектив розвитку ретри-туризму в Україні. Мета дослідження полягає у визначенні ретрит-туризму як перспективного напрямку розвитку туризму України. Використовуються загальнонаукові методи дослідження: системний, описовий, порівняльний та структурно-логічний аналіз. У ході дослідження були отримані наступні результати: виявлено основні тенденції, проблеми та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні. Висновки: обґрунтовано доцільність розвитку ретрит-туризму в Україні та розвитку необхідної інфраструктури для даного виду туризму задля максимізації туристичного потенціалу країни та створення сприятливого середовища для задоволення потреб та очікувань цільової аудиторії клієнтів для даного виду туризму

Ключові слова: оздоровчий туризм, велнес, ретрит, ретрит-туризм, ретрит практики, психологічне здоров'я, сталий розвиток туризму.

Як цитувати: Шамара І.М., Гапоненко Г.І., Євтушенко О.В., Виговський Т.А. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм»*. 2024. № 19. С. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11>

In cites: Shamara I., Haponenko H., Yevtushenko O., & Vygovskiy T. (2024). Prospects for the development of retreat tourism in Ukraine. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series International Relations. Economics. Country Studies. Tourism*, (19), 112–122. <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11> (in Ukrainian)

Постановка проблеми. Ретрити – це рекреаційні центри, для відпочинку і духовних практик, що дають спокій, усамітнення, засновані на ландшафті і мають прямий доступ до географічно різних об'єктів, таких як океан або гори. Вони спрямовані на широкий спектр відвідувачів і різні за тривалістю терміни.

Ретрит-туризм – це вид оздоровчого туризму, основу якого становлять віддалення від зовнішнього світу та проведення духовних практик у ретрит центрах. Головною метою в даному випадку можна виділити духовний розвиток особистості, відволікання від проблем, розслаблення, покращення свого емоційного стану та поняття самого себе.

Сьогодні ретрит є одним з трендових напрямків, націлених на відновлення життєвої енергії людини. Це особлива форма відпочинку, коли замість звичайного відпочинку учаснику ретриту пропонують інтенсивну роботу над собою; таку роботу неможливо здійснити у повсякденному житті. Зокрема, потрібно дотримуватися тиші та релігійних аскез, глибоко медитувати чи інтенсивно спілкуватися із самим собою.

Аналіз досліджень та публікацій. Існує безліч варіацій термінологій, що стосуються терміна «Оздоровчий туризм». Один з них, за визначенням GWI (The Global Wellness Tourism), даний вид, включає всі поїздки, які здійснюються з метою підтримки і поліпшення благополуччя на фізичному або духовному рівні [6].

Можна дати визначення оздоровчого туризму – це форма туризму, яка спрямована на підтримку та покращення фізичного, психічного та емоційного здоров'я мандрівників. Головна мета оздоровчого туризму полягає у досягненні повного фізичного та психологічного розслаблення, відновлення сил та покращення загального самопочуття.

Лікувально-оздоровчий туризм багатогранний та охоплює велику кількість напрямків. У секторі оздоровчого туризму існує безліч підкатегорій, у яких одна схожа мета – це покращення себе, свого фізичного та ментального стану. Цей вид туризму є широким поняттям, являючи собою основу становлення низки інших напрямів, однією з них є ретрит-туризм.

По суті, це відключення себе від зовнішнього галасливого світу, від суєти, від усєї інформації та в

цілому від повсякденного побуту і темпу життя, що звикло нами. Ретрит це фокусування уваги на внутрішні процеси, на внутрішнє «я». На ретриті створено особливі умови: мовчання, жести спілкування рук, очей, певний розклад.

Згодом було втрачено початкове поняття слова ретрит з релігійним підтекстом. На сьогоднішній день, ретрит-туризм – це вид туризму, який включає поїздки у віддалені місця, де можна усамітнитися і насолоджуватися тишею і спокоєм, а також практикувати різні види духовного розвитку, такі як медитація, йога, молитва та інші форми саморозвитку [8].

Дослідженню спеціальних видів туризму присвячено праці як зарубіжних так і вітчизняних вчених, а саме: Г. Гапоненко, О. Євтушенко, Л. Кучечук, А. Парфіненко, І. Шамари, О. Шаповалової та ін. Проблемні питання щодо розвитку лікувально-оздоровчого та веленс туризму в Україні піднімали в своїх дослідженнях такі вчені як М. Мальська, Є. Павленко, М. Рутинський, Н. Паньків, Г. Михайличенко, Л. Устименко та ін.

Мета статті полягає у виявленні особливостей сучасного стану та перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день, ретрит-туризм – це вид туризму, який включає поїздки у віддалені місця, де можна усамітнитися і насолоджуватися тишею і спокоєм, а також практикувати різні види духовного розвитку, такі як медитація, йога, молитва та інші форми саморозвитку [8].

В основі ретриту лежить ідея тимчасового відриву від повсякденного життя, щоб перейнятися глибше собою, підключитися до своїх внутрішніх ресурсів, знайти натхнення та гармонію.

Правила ретриту: практика, їжа, сон. Опинившись у такій обстановці, ми починаємо бачити багато нового з того, що раніше не бачили чи не помічали і це і є найціннішим.

Сьогодні ретрит є одним з трендових напрямків, націлених на відновлення життєвої енергії людини. Це особлива форма відпочинку, коли замість звичайного відпочинку учаснику ретриту пропонують інтенсивну роботу над собою; таку роботу неможливо здійснити у повсякденному житті. Зокрема, потрібно дотримуватися тиші та релігійних аскез,

глибоко медитувати чи інтенсивно спілкуватися із самим собою.

Ретрит-туризм слід розглядати як діяльність, яка зосереджена на навколишньому середовищі, а призначення повинні бути віддалені від скупчення людей. Необхідне зелене середовище та природні пейзажі. Отже, ретрити – це рекреаційні центри, для відпочинку і духовних практик, що дають спокій, усамітнення, засновані на ландшафті і мають прямий доступ до географічно різних об'єктів, таких як океан або гори. Вони спрямовані на широкий спектр відвідувачів і різні за тривалістю терміни [8].

На сьогоднішній день, кількість видів ретриту велика. Насамперед варто згадати, що ретрити можуть бути груповими та індивідуальними, короткими для знайомства (1-3 днів) та тривалими для поглибленої практики (15 днів і довше). За словами представників монастиря, ченці можуть провести 3–4-річні та триваліші ретрити. Є ще ретрит з практикою, а також є ретрит з навчанням. Також, існують ретрити з йоги, жіночий та чоловічий ретрит, детокс, темний ретрит, релігійний, мовчазний [4].

Ретрит-туризм, як окремий вид туризму, почав розвиватися в середині 20 століття, коли люди почали відчувати потребу у відпочинку та віддаленні від міського шуму та стресів. Спа-курорти, де надавалася лікувальна процедура та відпочинок, стали популярними в Європі та США. Вони пропонували відпочинок в природному оточенні, лікування водними процедурами та іншими засобами.

У другій половині 20 століття з'явилися ретрити для духовного розвитку, такі як медитаційні ретрити, йога-ретрити та духовні ретрити в монастирях та ашрамах. З часом ідея ретрит-туризму розширилася на різні країни і регіони. Люди почали шукати місця для відпочинку та духовного розвитку в різних куточках світу.

З плином часу з'явилися готелі, курорти та спа-центри, спеціалізовані на ретрит-туризмі. Це стало сприяти розвитку цього сегмента туризму. Зі зростанням рівня стресу та швидкого темпу життя в сучасному суспільстві, ретрит-туризм набув додаткової популярності, як спосіб відновлення фізичного та емоційного стану.

Останнім часом деякі подорожні компанії пропонують мандрівницькі ретрити, під час яких учасники мають можливість подорожувати, досліджувати нові культури та водночас практикувати ретритні заняття.

Сьогодні ретрит-туризм включає в себе різноманітні види та цілі, включаючи відпочинок, духовний розвиток, здоров'я та фітнес, культурний обмін і багато інших можливостей. Він є важливою частиною глобальної індустрії туризму і продовжує розвиватися з плином часу.

Ретрит-туризм поступово стає туристичним феноменом 21 століття, значно випередивши тео-

ретиків туристичної індустрії. У 2013 році спільно ЮНВТО та Міністерство культури, спорту та туризму соціалістичній Республіці В'єтнам було проведено першу Міжнародну конференцію ЮНВТО з духовного туризму. Протягом чотирьох сесій видатні доповідачі з державної та приватної сфер розглядали безліч інтерпретацій та значень духовного туризму; його роль у розширенні культурного обміну та поглибленні взаєморозуміння, а також конкретні передові практики, що ілюструють успішні приклади розвитку духовного туризму [9].

У 2022 році Marbian Wellness Tourism Global Outlook провела порівняльний аналіз оздоровчого туризму у світі.

На Рис. 3. представлені 4 найкращі регіони оздоровчого туризму, проте найбільша динамічність виявляється в Азії, а саме в Південно-Східній Азії.

У кожній країні свої правила проведення ретрит практик і свої ретрит центри, які мають попит. Туристи все частіше прагнуть віддавати перевагу оздоровчим поїздкам.

На прикладі аналізу W4R (звіт про велнес-подорожі) на 2021 рік можна помітити, що найбільше духовний туризм затребуваний в регіонах Азії, а точніше: найбільш актуальним видом оздоровчого туризму в Південно-Східній Азії є духовні практики (19%). Далі, друге місце з невеликим відривом займає Далекий Схід (17%). З незначним відставанням у відсотках слідує Африка (16%). На Близькому Сході відсоток духовних практик становить (12%) і немає авторитетну роль регіоні. Не настільки важливу роль ретрит практики грають у Південній Америці (10%), а також у Центральній та Північній Америці (9%). Далі, (7%) духовні практики займають в Австралії, Новій Зеландії та Південній частині Тихого океану та Північній Європі. І найменшу затребуваність, і популярність ретрит практики грають у Південній, Центральній та Східній Європі (6%) та (5%) у Західній Європі. Грунтуючись на представлені дані, можна з упевненістю припустити, що на Далекому Сході духовні практики/послуги, як і раніше, будуть найбільш важливими з сильною оздоровчою базою і в Південно-Східній Азії, як і раніше, буде головним центром духовного туризму [10].

Ринок ретрит-туризму в Україні є важливою складовою туристичної індустрії та поступово набуває розвивається. Ретрит-туризм в Україні пропонує можливість відпочити, відновити сили і знайти гармонію в специфічних місцях та програмах.

На ринку ретрит-туризму в Україні можна знайти різні види ретритів, такі як духовні ретрити, йога ретрити, медитаційні ретрити, спа-ретрити, творчі ретрити та інші. Кожен вид спрямований на задоволення конкретних потреб та інтересів туристів.

Україна має багатий природний потенціал для організації ретритів. Гірські регіони Карпат, а також природні заповідники та озера пропонують відмін-

ні умови для ретрит-туризму. Монастирі, ашрами та духовні центри також популярні місця для духовних ретритів.

Після втрати можливості відпочинку в Криму, для українці стали активно шукати альтернативи,

що призвело до збільшення попиту на оздоровчі санаторії в інших регіонах країни. Таким чином, сьогодні в Україні можна виділити кілька областей, де інтенсивно розвиваються санаторії: Миргород в Полтавській області, Хмільник в Вінницькій облас-

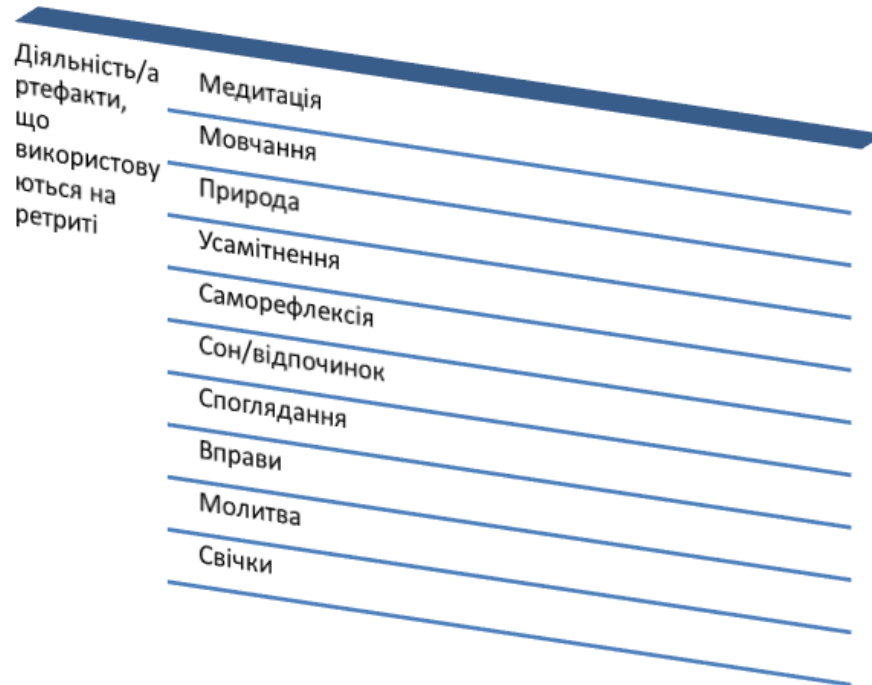


Рис. 1. Основні види діяльності та артефакти, що використовуються на ретриті
Розроблено авторами
Fig. 1. Main activities and artifacts used in the retreat
Developed by the authors



Рис. 2. Популярні види ретритів
Розроблено авторами за матеріалами: [4]
Fig. 2. Popular types of retreats
Developed by the authors based on the materials: [4]



Рис. 3. Найкращі регіони світу з оздоровчого туризму [7]
 Fig. 3. The best regions of the world for health tourism [7]



Рис. 4. Найпопулярніші напрями ретрит-туризму в Україні
 Розроблено авторами за матеріалами: [2]
 Fig. 4. The most popular retreat tourism destinations in Ukraine
 Developed by the authors based on the materials: [2]

ті, Трускавець, Моршин та Східниця в Львівській області, а також оздоровниці в Одеській та Запорізькій областях, розташовані на узбережжі Чорного та Азовського морів.

З появою попиту на ретрит-туризм, українські готелі, курорти і спа-центри розширюють свої послуги, пропонуючи спеціальні програми для ретритів. Вони надають доступ до медитаційних зон, йога-студій, спа-процедур та інших ресурсів для релаксації та духовного розвитку. Ретрит-туризм акцентує увагу на фізичному і емоційному здоров'ї. Це може включати заняття йогою, медитацією, здоровим харчуванням та спа-процедурами.

Існує кілька популярних напрямків, які привертають увагу подорожуючих, що шукають відпочинок, релаксацію та духовний розвиток. Ось деякі найпопулярніші напрями ретрит туризму в Україні: санаторні ретрити, духовні та медитаційні ретрити, гірськолижні ретрити, подорожі до природних резерватів і заповідників, культурні ретрити.

1. Санаторні ретрити – це один з найпоширеніших видів ретрит туризму в Україні. Багато місцевих санаторіїв пропонують програми відновлення, здорового харчування та медичних процедур.

Розподіл санаторно-курортних закладів по Україні є нерівномірним. Серед регіонів лідерами за кількістю таких закладів є Львівська область, де їх 63 одиниці (що становить 8,5%). Донецька область має 57 санаторій (7,7%), Київська, Дніпропетровська та Одеська області мають відповідно 46, 45 та 41 заклад (6,2% – 8,4%). Серед найменших показників можна відзначити Кіровоградську область з 7 закладами (0,94%), Сумську та Чернівецьку області з 8 закладами (1,1%), і Волинську область з 9 закладами (1,2%) [5].

2. Духовні та медитаційні ретрити є популярними в Україні, де існують численні духовні центри, ашрами та місця для медитації. Люди прибувають сюди з метою вивчення практик медитації, йоги та духовного розвитку. Такі ретрити часто проводяться в різних регіонах України, зокрема в Карпатах, на Закарпатті та інших мальовничих місцях.

Одним із найкращих місць для духовних практик є столиця, зокрема Лиса гора на Видубичах (Київ, район Видубичі, Лисегорській спуск) [2].

Неподалік від селища Мирне в Мелітопольському районі Запорізької області розташована Кам'яна могила – один із найдавніших пам'ятників подібного типу в Україні.

Дівич-гора славиться як одне з наймогутніших місць жіночої енергії (Київська область, село Трипілля). За легендою, в язичницькі часи тут розташовувалося святилище богині Діви, покровительки жінок, що визначило ім'я гори. Чоловікам заборонялося входити на Дівич-гору під загрозою смерті. Проте жінки завжди були вільними від цього обмеження, і в усі часи сюди часто завітують ті,

хто має проблеми із зачаттям, або вагітні жінки, які прагнуть народити здорову дитину.

Бакота – село в Придністров'ї, яке славиться своїми археологічними розкопками, давніми язичницькими святилищами, потужною енергетикою і чарівними пейзажами (Хмельницька область, Кам'янець-Подільський район, село Бакота). Найвідоміше в селі – скельний монастир XI століття, залишки якого зберігаються в неподалік.

Скелі Довбуша в селі Бубнище, Івано-Франківська область, також славляться своїм «чистилищем» – вузьким тунелем між скелями, який може пропустити людину з важкістю. Пройшовши через цей тунель, відвідувач може звільнитися від усіх гріхів.

Острів Хортиця (Запоріжжя), згідно з езотеричною точкою зору, вважається одним з енергетично сильних місць в Україні. Геологічно цей острів сформувався кілька мільярдів років тому в результаті розлому породи, яку подальше обмилло річковою водою Дніпра. Хоча острів потім заповнився рослинністю, «гранітні пороги» залишилися на його краю. Місце, відоме як «думні скелі», використовувалось козаками для молитов, і сучасні біоенергетики підтверджують велику енергетичну силу цього місця.

Позитивну енергетику заповідника Асканія-Нова (Херсонська область, смт Асканія-Нова) виявили навіть вчені НАСА, і місцеві мешканці підтверджують цей факт. Відпочивання в пахучих травах української степової місцевості може наповнити тіло і душу природною енергією, переконані біоенергетики [2].

Також вважається місцем сили Буцький каньйон (Черкаська область, Маньківський район, село Буки), вік якого оцінюється в 2 мільярди років. Каньйон вузький, має місцями 20-40 метрів шириною, і для степової місцевості досить глибокий – до 20 метрів. Перед входом в каньйон води Гірського Тікича стрімко скочуються з гранітних скель, утворюючи гучний двометровий водоспад-перекат Вир.

Найвище гірське озеро в Україні (1801 метр над рівнем моря) розташоване на території Чорногірського заповідного масиву, що є частиною Карпатського біосферного заповідника (Закарпатська область, Рахівський район).. Віддаленість від великих промислових центрів і густонаселених районів забезпечує йому чистість і прозорість протягом усього року. Часто це озеро стає притулком для спільноти йогів, паломників і місцевих жителів, які прибувають сюди для медитації, спокою та зарядження енергією [2].

3. Гірськолижні ретрити стають улюбленою формою відпочинку для тих, хто цікавиться активним стилем життя. Зокрема, гірські курорти в Карпатах пропонують ідеальні умови для гірськолижних ретритів, де можна насолоджуватися катанням на лижах і одночасно відпочивати в гірських курортах

Подорожі до природних резерватів і заповідників в Україні, особливо в Карпатах, відкривають можливість насолодитися величезною красою природи, включаючи біосферні заповідники, ліси, гірські річки та озера. Ці місця є потужним джерелом відновлення сил, а ретрити сприяють відновленню духу та гармонії з природою.

4. Культурні ретрити в Україні можна влаштувати в різних містах, де є багато культурних закладів і просторів для творчості.

Київ, як столиця, відомий своєю культурною різноманітністю. Тут ви зможете взяти участь у ретритах, що фокусуються на мистецтві, музиці, танцях та літературі, використовуючи музеї, галереї та інші культурні заклади.

Львів, із своєю історією та архітектурною спадщиною, часто організовує літературні та мистецькі ретрити, надаючи можливість вдосконалити свої творчі навички.

Одеса, розташована на березі Чорного моря, славиться своєю культурною активністю, і тут ви зможете брати участь у ретритах з музики, театру, кіно та мистецтва.

Тернопіль також пропонує різноманітні можливості для культурних ретритів, зокрема у галузях мистецтва, музики та літератури.

Черкаська область і «Ретрит у Малієвському маєтку» виглядає як унікальне місце для відпочинку та духовного розвитку. Розташований у спокійному селі Малієвці, маєток оточений природними багатствами і чистим повітрям, і може стати ідеальним місцем для відновлення енергії та гармонії від міської суєти [3].

Вже більше ніж 2 роки українці живуть в умовах повномасштабної війни, що позначається на проблемах зі сном, самопочутті та взаємодії з оточуючими. Лише 11% жителів столиці країни описують свій психоемоційний стан як стабільний. Водночас 38% відчувають страх перед майбутнім і тривогу [1].

Для більш детального аналізу розвитку ретрит-туризму в Україні нами було проведено SWOT-аналіз для визначення тих чинників, які формують привабливість українського ринку цього сегменту туризму.

Серед основних проблем розвитку ретрит-туризму в Україні, що пов'язані з бойовими діями, можна виділити:

1. Безпека туристів. Наявність воєнного конфлікту і загрози тероризму створюють серйозні проблеми для безпеки туристів. Іноземні відвідувачі і навіть внутрішні туристи можуть відмовлятися від відвідування України, навіть відносно безпечних регіонів на заході країни.

2. Зруйнована туристична інфраструктура. Бойові дії можуть призвести до пошкодження або зруйнування туристичної інфраструктури, такої як готелі, ресторани, музеї та інші об'єкти. Це робить неможливим або небезпечним відвідування багатьох регіонів.

3. Втрата культурної спадщини. Конфлікт та окупація деяких територій можуть супроводжуватися втратою культурної спадщини та історичних пам'яток, що є цінними ресурсами для ретрит-туризму.

4. Зменшення туристичного потоку: Наявність бойових дій призводить до зменшення туристичного потоку в певних регіонах. Обмеження руху через

Таблиця 1

SWOT-аналіз розвитку ретрит-туризму в Україні

Table 1

SWOT analysis of the development of retreat tourism in Ukraine

Strengths (Сила)	Weaknesses (Слабкість)
<ul style="list-style-type: none"> Природна краса і різноманітність: Україна відома своєю природною красою, яка приваблює ретрит-туристів. Гірські райони, ліси, озера і річки створюють ідеальне оточення для спокійного відпочинку. Культурна спадщина: Україна має багатий культурний спадок, включаючи історичні пам'ятки, музеї, фольклор і традиції, які цікаві для ретрит-туристів, які шукають духовний розвиток. Доступність: Україна розташована в середній частині Європи, що робить її доступною для багатьох європейських туристів. Транспортна інфраструктура розвинена, і є декілька міжнародних аеропортів. Низькі витрати: У порівнянні з іншими країнами Європи, Україна відома своїми низькими цінами на проживання, харчування і розваги, що приваблює бюджетних ретрит-туристів. 	<ul style="list-style-type: none"> Політичні, економічні турбулентності та воєнні дії на території країни можуть вплинути на імідж України як туристичного напрямку і відлякувати іноземних туристів. Бюрократичність: Складність бюрократичних процедур і візового режиму можуть стати перешкодою для іноземних туристів. Мовні бар'єри: Не всі українці володіють англійською або іншими мовами, що може створювати комунікаційні труднощі для іноземних туристів.
Opportunities (Можливості)	Threats (Загрози)
<ul style="list-style-type: none"> Розвиток інфраструктури: Інвестиції в туристичну інфраструктуру можуть покращити комфорт та зручність для ретрит-туристів. Просування туризму: Зміцнення маркетингових зусиль і просування України як привабливого туристичного напрямку може привести до збільшення потоку ретрит-туристів. Екологічний туризм: Збільшення інтересу до екологічного туризму і еко-ретритів в Україні може призвести до створення нових пропозицій для туристів. 	<ul style="list-style-type: none"> Загостренні та тривале продовження військових дій можуть вплинути на безпеку ретрит-туристів та відповідність країни. Загрози здоров'ю та безпеці: Захворювання, епідемії та злочинність можуть стати загрозами для ретрит-туристів. Конкуренція: Зростаюча конкуренція в туристичній галузі може призвести до падіння цін і зниження прибутковості.

Складено авторами

Compiled by the authors

контрольні пункти та інші обмеження, пов'язані з конфліктом, можуть також ускладнювати переміщення туристів та обмежувати доступ до окремих регіонів.

5. Втрати прибутковості. Галузі, пов'язані з туризмом, такі як готелі, ресторани, туроператори, зазнають втрат прибутковості через зменшення кількості туристів.

6. Погіршення іміджу країни. Бойові конфлікти призводять до негативного іміджу України як туристичного напрямку. Це може вплинути на рішення іноземних туристів відвідати країну.

7. Поширення дезінформації. Бойові події часто супроводжуються поширенням дезінформації та фейкових новин, що може створювати паніку серед туристів і спричиняти відмову від подорожей до України.

Для подолання цих проблем та розвитку ретрит-туризму в Україні необхідні зусилля з боку влади та інвесторів для відновлення інфраструктури, створення сприятливого середовища для туристів та забезпечення безпеки на рівні регіонів, що страждають від бойових дій.

З урахуванням сучасних тенденцій у сфері веленс туризму та зростання популярності здорового способу життя, та самовдосконалення можна виділити ряд перспектив для розвитку ретрит-туризму в Україні.

Здоровий спосіб життя стає все більш актуальним для багатьох людей. Ретрит-тури надають можливість поєднати відпочинок з фізичною активністю, йогою, медитацією та здоровим харчуванням.

Зростання популярності здорового способу життя суттєво впливає на ретрит-туризм в Україні і призводить до збільшення попиту на такі види туризму. Ось як це відбувається: люди, які дбають про своє здоров'я, шукають способи поєднати відпочинок із заняттями фізичною активністю, йогою, медитацією та здоровим харчуванням. Ретрит-тури надають ідеальну можливість для такого поєднання.

Психологічне здоров'я та підвищення стресостійкості. Ретрит-туризм має значущий позитивний вплив на психологічне здоров'я та стресостійкість, оскільки надає можливість людям відпочити, відновитися та займатися практиками, спрямованими на зняття стресу та підвищення психологічного благополуччя.

Популярність здорових звичок. Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та психологічне благополуччя, стає цінністю для багатьох. Ретрит-тури пропонують цінні програми та методи для покращення здоров'я та розвитку особистості.

Підтримка екологічного та стійкого туризму. Зростаюча свідомість щодо екологічних питань і сталого розвитку підтримує попит на ретрит-туризм, оскільки вони часто проводяться в природно-

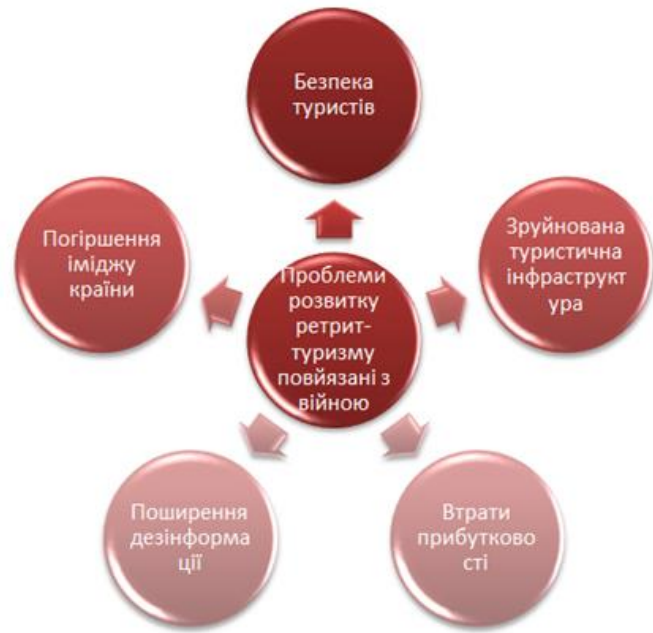


Рис. 5. Основні проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні, що пов'язані з бойовими діями

Розроблено авторами

Fig. 5. The main problems of the development of retreat tourism in Ukraine, which are related to hostilities

Developed by the authors

му середовищі і сприяють збереженню природних ресурсів.

В цілому, розширення географії ретрит-туризму в Україні відкриває нові можливості для подорожей та відпочинку, дозволяючи туристам насолоджуватися різноманітністю природних ландшафтів та культурної спадщини країни.

З ростом інтересу до ретрит-туризму, українська інфраструктура також набуває розвитку для забезпечення комфортних умов для гостей. Нижче представлені ключові аспекти розвитку інфраструктури ретрит-туризму в Україні Рис. 6.

Розробка та будівництво спеціалізованих ретрит-центрів, які пропонують широкий спектр послуг для фізичного та духовного розвитку. Ці центри включають в себе сучасні готелі, медичні кабінети, спа-комплекси, зони для йоги, медитації та інші.

Багато існуючих санаторіїв та курортів в Україні оновлюють свою інфраструктуру, щоб вони відповідали потребам ретрит-туристів. Це включає в себе модернізацію житлових умов, створення спеціалізованих програм і послуг для здоров'я та відпочинку.

Ретрит-туризм акцентується на екологічно чистому відпочинку, і, отже, створення ретрит-центрів в екологічно чистих місцях стає дедалі більш важливим. Розвиток інфраструктури в таких місцях включає в себе будівництво та підтримку екологічно чистих об'єктів.

Розвиток ретрит-туризму вимагає зручних транспортних зв'язків для туристів. Розширення



Рис. 6. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні
Розроблено авторами

Fig. 6. Prospects for the development of retreat tourism in Ukraine
Developed by the authors



Рис. 7. Ключові аспекти позитивного впливу ретрит-туризму на психологічне здоров'я
Розроблено авторами

Fig. 7. Key aspects of the positive impact of retreat tourism on psychological health
Developed by the authors

та модернізація транспортної інфраструктури для досягнення різних регіонів України є важливим аспектом.

Висновки. Загалом, ретрит-туризм в Україні має потенціал для розвитку завдяки своїм природним ресурсам і культурній спадщині. Однак важливо враховувати політичні та економічні ризики та працювати над поліпшенням інфраструктури та марке-

тингових зусиль для приваблення більшої кількості ретрит-туристів

Ретрит-туризм потребує кваліфікованих інструкторів і спеціалістів у сферах фізичного розвитку, медитації, йоги та інших практик. Розвиток інфраструктури включає підготовку та навчання кадрів.

Держава може підтримувати ретрит-туризм шляхом надання фінансових інcentивів, регуля-



*Рис. 8. Ключові аспекти розвитку інфраструктури ретрит-туризму в Україні
Розроблено авторами
Fig. 8. Key aspects of retreat tourism infrastructure development in Ukraine
Developed by the authors*

торної підтримки та створення сприятливого середовища для розвитку цієї галузі. Держава може встановлювати стандарти якості для ретрит-центрів і надавати сертифікати якості тим закладам, які відповідають цим стандартам. Це допоможе за-

безпечити якість послуг для туристів. Підтримка від держави є важливим стимулом для розвитку ретрит-туризму в Україні та сприяє створенню сприятливих умов для розвитку цієї галузі та приваблення більшої кількості туристів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Внутрішній туризм в Україні зростає попри бойові дії. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3619754-v-nutrisnij-turizm-v-ukraini-zrostaє-popri-bojovi-dii.html>
2. Втекти від міської метушні: ТОП-10 місць для медитацій в Україні. URL: <https://www.dobovo.com/blog/uk/html>
3. Малівецький Історико-культурний музей. URL: <https://mikmuseum.com.ua/>
4. Статистичний збірник. Колективні засоби розміщення/ URL: <http://ukrstat.gov.ua>
5. Cooper, David A. Silence, Simplicity & Solitude: A Complete Guide to Spiritual Retreat. SkyLight Paths Publishing. 1999, p.20-70.
6. Global Wellness Institute. The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID: report from December 2021. URL: <https://cutt.ly/K1rjZMD>
7. Mabrian Technologies. Wellness Tourism Global Outlook 2022.p. 9-12.
8. Staff Writer. What Is a Religious Retreat. March 29, 2020. URL: <https://www.reference.com/world-view/religious-retreat-7f0dd8ad876140b2>
9. UNWTO conferences and seminars. First UNWTO International Conference on Spiritual Tourism for Sustainable Development. NinhBinhProvince, VietNam 21–22 November 2013. pp. 8,15,16.
10. 4WR.WellnessTourism Worldwide.2020. p. 13.

*Стаття надійшла до редакції 15.02.2024
Стаття рекомендована до друку 25.03.2024*

Irina Shamara, PhD (Economics), Associate Professor, V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022, email: shamara@karazin.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2431-9185>

Hanna Haponenko, PhD (Economics), Associate Professor, V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022, e-mail: a.i.gaponenko@karazin.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8998-4795>

Olena Yevtushenko, PhD (Economics), Associate Professor, V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022, e-mail: evetushenko@karazin.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9729-1435>

Tymur Vygovskyi, Master, V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022, e-mail: timvygovskyi@gmail.com

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF RETREAT TOURISM IN UKRAINE

In order to get more and more satisfaction from life, people began to turn more and more often to various types of self-knowledge, using not only scientific methods. Thus, a phenomenon has appeared in society that has become to some extent a "spiritual" trend and is the root of all world spiritual and physical practices, which includes various types of meditation - this is "retreat tourism", which implies a combination of various spiritual and physical practices in places remote from society, as a rule, where means of communication are not used. Now this direction is rapidly developing and becoming more and more relevant. Retreat tourism is a specific type of travel aimed at restoring mental and physical health, as well as enjoying the beauty of nature and cultural heritage. Ukraine, which is endowed with a variety of natural beauty and historical heritage, has the potential for the development of retreat tourism. However, to date, this direction of tourist activity in Ukraine has not received sufficient attention and consideration in scientific research. The article highlights the peculiarities of the organization of travel retreats, trends, problems and prospects for the development of retreat tourism in Ukraine in modern conditions. The main regions of the world for health tourism and retreat tourism, the types of retreats and the natural potential for the organization of travel retreats in Ukraine are analyzed. The prospects for the development of retreat tourism in Ukraine and aspects of the positive impact of retreat tourism on human psychological health are revealed. The subject of the study is the analysis of the current state, problems and prospects of the development of retro-tourism in Ukraine. The purpose of the study is to determine retreat tourism as a promising direction for the development of tourism in Ukraine. General scientific research methods are used: systematic, descriptive, comparative and structural-logical analysis. During the study, the following results were obtained: the main trends, problems and prospects for the development of retreat tourism in Ukraine were revealed. Conclusions: the feasibility of the development of retreat tourism in Ukraine and the development of the necessary infrastructure for this type of tourism in order to maximize the tourist potential of the country and create a favorable environment for meeting the needs and expectations of the target audience of customers for this type of tourism are substantiated

Key words: *health tourism, wellness, retreat, retreat tourism, practice retreat, psychological health, sustainable development of tourism.*

REFERENCES

1. Vnutrishnii turizm v Ukraini zrostaie popry boiovi dii [Domestic tourism in Ukraine is growing despite hostilities]. Available at: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3619754-vnutrishnij-turizm-v-ukraini-zrostaie-popri-bojovi-dii.html>
2. Vtekty vid miskoi metushni: TOP-10 mist dlia medytatsii v Ukraini [Escape from the city bustle: TOP-10 places for meditation in Ukraine]. Available at: <https://www.dobovo.com/blog/uk/.html>
3. Malievetskyi Istoryko-kulturnyi muzei [Malievet Historical and Cultural Museum]. Available at: <https://mikmuseum.com.ua/>
4. Statystychnyi zbirnyk. Kolektyvni zasoby rozmishchennia [Statistical collection. Collective means of accommodation]. Available at: <http://ukrstat.gov.ua>
5. Cooper, David A. (1999) *Silence, Simplicity & Solitude: A Complete Guide to Spiritual Retreat*. SkyLight Paths Publishing.
6. Global Wellness Institute. *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID: report from December 2021*. Available at: <https://cutt.ly/K1rjZMD>
7. Mabrian Technologies. *Wellness Tourism Global Outlook 2022*, 9-12.
8. Staff Writer (March 29, 2020) *What Is a Religious Retreat*. Available at: <https://www.reference.com/world-view/religious-retreat-7f0dd8ad876140b2>
9. UNWTO conferences and seminars (21–22 November 2013). *First UNWTO International Conference on Spiritual Tourism for Sustainable Development*. NinhBinhProvince, VietNam.
10. 4WR. *WellnessTourism Worldwide.2020*.

The article was received by the editors 15.02.2024

The article is recommended for printing 25.03.2024