

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА КРАЇНОЗНАВСТВА ТА ТУРИЗМУ

**«Формування нової туристичної ідентичності в регіонах
України: розвиток ретрит- туризму»**

з галузі знань: 24 Сфера обслуговування
за спеціальністю: 242 Туризм і рекреація
за освітньо-науковою програмою: Туризм
на здобуття освітнього ступеня: Магістра

Кваліфікаційна робота магістра
здобувача денного відділення
Овчаренка Вадима Ігоровича

Науковий керівник: канд. геогр. наук. **Гринюк Діана Юріївна**

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	
ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи розвитку туристичних просторів у період суспільних трансформацій.....	
1.1. Поняття туристичної ідентичності та її роль у формуванні бренду регіону.....	
1.2. Особливості розвитку туризму в кризових і посткризових умовах (світовий досвід).....	
1.3. Концепція екотуризму та духовного туризму: наукові підходи та методика дослідження.....	
Висновки до 1 розділу.....	
РОЗДІЛ 2. Стан та виклики розвитку туристичних просторів України в умовах війни.....	
2.1. Аналіз змін у туристичній інфраструктурі України до та після 2022 року.....	
2.2. Соціокультурні запити українців: потреба у відновленні через подорожі та ретрити.....	
2.3. Нові тренди у внутрішньому туризмі: еко-, етно-, духовний туризм як відповідь на виклики часу.....	
Висновки до 2 розділу.....	
РОЗДІЛ 3. Потенціал та стратегія розвитку ретрит-туризму у контексті відновлення України.....	
3.1. Модель інтеграції еко- та духовних практик у регіональні стратегії розвитку туризму.....	
3.2. Огляд успішних кейсів в Україні.....	
3.3. Пропозиції щодо створення мережі ретрит-центрів: формат, концепція, партнерства.....	
Висновки до 3 розділу.....	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

Скорочення / Позначення	Розшифрування
ВПО	Внутрішньо переміщені особи
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ГІС	Геоінформаційні системи
ДСТУ	Державний стандарт України
ЕКО-туризм	Екологічний туризм
ЗСУ	Збройні Сили України
МКЧХ	Міжнародний Комітет Червоного Хреста
МТД	Міжнародна технічна допомога
НГО	Неурядова громадська організація
ООН	Організація Об'єднаних Націй
ППТ	Потенційно привабливі території (для розвитку туризму)
Ретрит	Період усамітнення, відпочинку та духовної практики
Ретрит-туризм	Форма туризму, орієнтована на відновлення, самопізнання та гармонізацію
СЗТ	Суб'єкти зеленого туризму
ТО	Туристичне обслуговування
УІНТ	Українська інституція національного туризму
УНТ	Український національний туризм
ЦСР	Цілі сталого розвитку (ООН)

Скорочення / Позначення	Розшифрування
%, тис., млн	Відсоток, тисяча, мільйон – одиниці вимірювання кількісних показників

ВСТУП

Актуальність теми. У період глибоких суспільних трансформацій, спричинених війною, питання переосмислення національної ідентичності, відновлення психоемоційного стану населення та реінтеграції постраждалих регіонів набувають особливої ваги. Туризм, зокрема його немасові, альтернативні форми, може виступати як важливий інструмент відновлення та розвитку. Ретрит-туризм — новий для України напрям — поєднує в собі елементи еко-, духовного та оздоровчого туризму, створюючи передумови для формування нової туристичної ідентичності регіонів.

В умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну з 2022 року, внутрішній туризм зазнав суттєвих змін. Зростає запит на безпечні, змістовні, відновлювальні подорожі, що сприяють не лише відпочинку, а й глибокому осмисленню себе, свого місця в суспільстві та у світі. Саме тому розвиток ретрит-туризму, що базується на ідеях етичного ставлення до природи, культурної самобутності та духовного зростання, є актуальним і своєчасним напрямом дослідження.

Ступінь наукової розробленості теми. Теоретичні засади туристичної ідентичності, еко- та духовного туризму досліджуються у працях таких учених, як Е. Коен, Н. Леві, Дж. Юрі, І. Смаль, Т. Ткаченко. Проте феномен ретрит-туризму як цілісного соціокультурного явища в українському науковому дискурсі залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті воєнного та поствоєнного відновлення.

Мета роботи — проаналізувати процес формування нової туристичної ідентичності регіонів України в умовах війни та окреслити потенціал розвитку ретрит-туризму як інструменту відновлення та соціокультурної трансформації.

Завдання дослідження:

- ✓ проаналізувати поняття туристичної ідентичності та його роль у брендуванні регіонів;
- ✓ вивчити світовий досвід розвитку туризму в кризових та посткризових умовах;
- ✓ окреслити наукові підходи до розуміння еко- та духовного туризму;
- ✓ дослідити зміни у туристичній інфраструктурі України після 2022 року;
- ✓ виявити соціокультурні запити українців у сфері відновлювального туризму;
- ✓ проаналізувати перспективи розвитку ретрит-туризму та представити можливі стратегічні підходи.

Об'єкт дослідження — туристичний простір України в умовах війни та соціокультурної трансформації.

Предмет дослідження — процес формування нової туристичної ідентичності регіонів України через розвиток ретрит-туризму.

Методи дослідження. У роботі використано комплексний міждисциплінарний підхід, що включає аналіз наукової літератури, систематизацію теоретичних положень, картографічний аналіз, порівняльний аналіз кейсів, метод експертних інтерв'ю, а також елементи польових досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні ролі ретрит-туризму як чинника формування нової туристичної ідентичності регіонів України та запропонуванні моделі інтеграції еко- та духовних практик у регіональні стратегії туризму.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій щодо розвитку ретрит-туризму в Україні, що можуть бути використані органами

місцевого самоврядування, туристичними організаціями, громадськими ініціативами та інвесторами.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить понад 80 сторінок комп'ютерного тексту, у тому числі 11 структурованих таблиць та 7 графічних рисунків (графіків, гістограм).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНИХ ПРОСТОРІВ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

1.1. Поняття туристичної ідентичності та її роль у формуванні бренду регіону

У сучасному науковому дискурсі поняття туристичної ідентичності розглядається як багаторівневе утворення, що виникає на перетині просторових, соціокультурних, символічних та економічних факторів. Туристична ідентичність формується як результат взаємодії локальної спільноти, природно-культурного середовища та зовнішнього сприйняття території туристами. [3]

Ідентичність у ширшому розумінні — це система уявлень, символів, цінностей і наративів, які забезпечують відчуття унікальності та єдності певної групи, території або спільноти. У випадку туризму, мова йде про специфічний образ місця, який приваблює мандрівників та формує їхні очікування, емоційні реакції й поведінку.

Згідно з дослідженнями Джона Юрі (John Urry) та Е. Коена (Erik Cohen), сучасний турист дедалі більше орієнтується не лише на споживання продукту, а на досвід — символічний, емоційний, культурний. Відповідно, туристична ідентичність стає інструментом смислотворення — вона пропонує туристові не просто «місце», а «історію», «стан», «досвід». У випадку ретрит-туризму це досвід зцілення, внутрішнього спокою, переосмислення життя. [1]

У процесі формування туристичної ідентичності важливими є такі елементи:

- ◆ Автентичність — збереження та подання локальної культури без спотворення;
- ◆ Ландшафт та середовище — природна естетика, екоцінності;
- ◆ Культурна спадщина та символи — матеріальні та нематеріальні елементи (традиції, релігія, мова, архітектура);
- ◆ Наративи — історії, які розповідають про територію;
- ◆ Брендинг регіону — візуальні, вербальні та інші комунікації, що формують цілісний образ території.

В умовах суспільних трансформацій (зокрема, війни), ці елементи можуть або послаблюватися, або навпаки — посилюватися, переосмислюватися. Території, що постраждали від бойових дій, часто втрачають матеріальні ресурси, але водночас отримують новий зміст — наратив стійкості, відваги, відновлення. Саме ці нові наративи можуть стати основою нової туристичної ідентичності. [1]

Формування туристичної ідентичності в Україні нині набуває особливого стратегічного значення. Туристичний простір країни в умовах повномасштабної війни зазнав не лише фізичного руйнування, а й символічної фрагментації: деякі регіони опинилися під окупацією або на лінії вогню, частина населення стала внутрішньо переміщеною, а традиційні туристичні маршрути стали недоступними або небезпечними.

У таких умовах виникає потреба у переосмисленні сутності туризму: з домінування розважального, екскурсійного чи масового формату, увага зміщується на відновлення, зцілення, духовне та емоційне перезавантаження. Саме тут свою роль відіграє відновлювальний туризм — термін, що охоплює такі форми як:

- ◆ екотуризм — мандрівки в гармонії з природою, з мінімальним екологічним впливом;

- ◆ ретрит-туризм — практика свідомої аскези, духовного зростання, внутрішньої рівноваги;
- ◆ етно-, сільський туризм, що зберігає локальну ідентичність;
- ◆ медитативний, wellness-туризм — зосереджений на тілі та психіці.

Таким чином, з огляду на соціально-психологічні наслідки війни — травматизацію, втому, тривогу, депресії, втрату відчуття дому й стабільності — виникає потреба у новій парадигмі подорожей: подорож як відновлення через природу, тишу, усамітнення, співналаштування з собою. Це не лише оздоровчий ефект для туриста, а й інструмент реконструкції та брендування регіонів, які постраждали або знаходяться в зоні ризику. [2] [1]

Теоретичне обґрунтування впровадження туристичної ідентичності через еко- та ретрит-туризм:

- 1) Формування нової парадигми туризму в умовах суспільної травми. Війна спричинила не лише руйнування інфраструктури, а й глибоку ідентифікаційну кризу: багато українців втратили зв'язок із "місцем сили". Туризм може стати механізмом соціального зцілення, зокрема через символічне «повернення до себе» — у знайомі, автентичні простори природи й культури.
- 2) Екологічна свідомість як складова нової туристичної ідентичності. У час змін клімату, урбаністичної втоми та інформаційного перевантаження, попит на природу, простоту й «неспішність» стрімко зростає. Туризм, який базується на екологічних практиках, стає не лише трендом, а частиною нової етичної ідентичності мандрівника й регіону.
- 3) Ідентичність як інструмент розвитку регіону. Туристична ідентичність — це не лише імідж, а й фактор згуртованості громад, збереження спадщини та підвищення конкурентоспроможності регіону. Ретрит-туризм сприяє створенню спеціалізованої інфраструктури,

робочих місць, освітніх центрів (наприклад, з йоги, тілесних практик, арт-терапії тощо).

4) Економічний потенціал відновлювального туризму. Відновлювальні форми туризму — малозатратні в інфраструктурному плані, однак високомаржинальні. Головним ресурсом стає не бетон і бетонні дороги, а природна тиша, чистота, автентичність і людський капітал — майстри, гіді, фасилітатори.

Ретрит-туризм як форма духовного, етичного туризму створює нові «туристичні сенси», у яких головними стають не розваги, а:

- ◆ повернення до себе;
- ◆ споглядання природи;
- ◆ медитативність, тиша, ізоляція;
- ◆ турбота про тіло й дух;
- ◆ екологічна свідомість.

Таким чином, туристична ідентичність регіонів, які орієнтуються на розвиток ретрит-туризму, формуватиметься навколо нових маркерів — тиша, спокій, енергія природи, шлях до внутрішнього відновлення, — і це відкриває перспективу для унікального брендування території.

Важливо зазначити, що така ідентичність має бути не лише комерційним інструментом, а передусім платформою діалогу між локальними громадами, туристами та стейкхолдерами (органами влади, бізнесом, громадськими ініціативами). Лише в такому випадку вона буде стійкою та життєздатною. [3]

Історична обумовленість розвитку та епата становлення ретрит туризму - є достатньо цікавою темою для дослідження, яку необхідно розглянути у даному підрозділі. Коріння ретрит-туризму сягає глибокої давнини та тісно пов'язане з релігійними, філософськими і духовними

традиціями різних культур. Сам термін «retreat» з англійської перекладається як «відступ», «усамітнення», і вже це визначення вказує на його первинну функцію — відхід від зовнішнього світу з метою внутрішньої трансформації.

У давні часи подібні практики існували у формі аскетичних усамітнень. У буддистській традиції монахи вирушали до монастирів у горах чи лісах для багатомісячної медитації (наприклад, Віпассана — практика глибокого мовчання, що бере початок понад 2500 років тому в Індії).

У християнстві — пустельники, монахи, а згодом й паломники здійснювали тривалі подорожі до святинь з метою очищення, самопізнання і відновлення (традиція ретритів в монастирях, зокрема в ігнатіанській духовності, що активно розвивалась з XVI століття). У суфізмі (ісламський містицизм) існували практики «хальва» — усамітнень для молитви і споглядання Аллаха. [7] [5]

Із середини XX століття ці духовні форми почали інтегруватись у світський контекст завдяки розвитку психотерапії, нової духовності, тілесних практик (йога, тілесно-орієнтована терапія) та масового туризму.

Популяризація ретрит-туризму у світі. З 1970-х років на тлі глобалізації та занепаду традиційних релігій у західному світі спостерігається бум на східні практики та альтернативні способи пізнання себе. У цей час почали масово з'являтися ретритні центри в США, Індії, Таїланді, на Балі та в Японії. Відомими стають такі осередки як Osho International Meditation Resort (Індія), Plum Village (Франція), Spirit Rock Meditation Center (США).

У 1990–2000-х роках починають формуватись комерційні формати ретрит-турів — з глибокою програмою оздоровлення, медитацій, навчання.

Йога-ретрити стають частиною світового туристичного ринку. Це пов'язано з:

- ✓ стрімким ростом попиту на mental wellness;
- ✓ кризами і стресами сучасного ритму життя;
- ✓ пошуком автентичності та глибини в подорожах.

Згідно з даними Global Wellness Institute (2023), ринок wellness-tourism оцінювався у \$814 млрд у 2022 році, і значна частка припадала саме на ретритні подорожі. [1]

В Україні ідея усамітнення як способу духовного розвитку теж має глибокі історичні традиції. Києво-Печерська лавра, Манявський скит, Святогірська лавра здавна були місцями паломництва, молитви і затворництва.

У ХХ ст. в умовах радянського переслідування релігії, духовні практики зберігались у закритому середовищі монастирів або неформальних груп. Перші світські ретритні ініціативи в Україні почали виникати після 2000 року — у сфері йоги, тілесних практик, психотерапії. Активізація розвитку припала на період після Революції гідності (2014) та зростання попиту на внутрішню стабілізацію.

Перші організовані ретрит-центри в Україні почали діяти з 2015–2018 років. Серед них:

- ✓ «Оріана» (Драгобрат) — зосереджена на глибоких медитативних і тілесних практиках.
- ✓ «Anna Nata» (Буковина) — поєднання еко-формату, психології, арт-терапії.
- ✓ «Дзін Спейс» (Кривопілля) — місце тиші, інтенсивів і роботи з психосоматикою.

З початком повномасштабної війни у 2022 році, потреба у психоемоційній підтримці, зціленні, пошуку нових сенсів стала гострою. Саме тому ретрит-туризм в Україні перетворився з «нішевого» напрямку на потужний інструмент суспільного відновлення. Центри стали приймати ветеранів, ВПО, волонтерів, проводити програми з тілесно-орієнтованої терапії, дихальних практик, мовчазних ретритів.

Станом на 2024 рік в Україні діє понад 50 активних ретрит-центрів різного формату — від невеликих майданчиків до добре структурованих програм. Особливим регіоном їх концентрації залишаються Карпати, де є сприятливе середовище, природа та традиції гостинності.

Історія ретрит-туризму — це шлях від релігійного усамітнення до сучасного мультидисциплінарного формату самопізнання і психоекологічної підтримки. В Україні ця практика стає важливим компонентом не лише туризму, а й національного відновлення у післявоєнний період. [7] [3]

Ресурси України для розвитку нової туристичної ідентичності через відновлювальний туризм. Україна має значний потенціал для формування унікальних відновлювальних туристичних просторів завдяки:

- ◆ Природному різноманіттю — національні природні парки, ліси, гори, річки, степи;
- ◆ Культурно-історичній спадщині — дерев'яні церкви, монастирі, святилища, ремесла, фольклор;
- ◆ Духовним центрам — місцям сили, зцілення, паломництва;
- ◆ Громадам, відкритим до розвитку туризму — через локальні ініціативи, кооперативи, кластери.

Найсприятливіші регіони для розвитку еко- та ретрит-туризму

Регіон	Ресурси	Потенціал для ретритів
Карпати	Гори, ліси, водоспади, гуцульська культура, місця сили	Уже наявні практики йоги, медитацій, велнесу. Можливості для зростання кластерів ретритів
Поділля	Медитативні ландшафти, стародавні поселення, печери	Створення центрів «повільного туризму» та арт-ретритів
Полісся	Ліси, озера, автентичні села, ментальна тиша	Простір для еко-та тілесних ретритів, збереження традицій
Південь (Одещина, Бессарабія)	Степи, лимани, культура етнічного розмаїття	Переосмислення «морського туризму» як тиші, а не шуму; відновлення через вітрові енергії, степові простори
Центральна Україна (Черкащина, Вінниччина)	Дніпро, духовні маршрути, Шевченкові місця	Створення духовно-історичних ретритів, місць паломництва і медитації

Джерело: розроблено автором за даними [4]

Отже, упровадження туристичної ідентичності в сучасній Україні є не лише бажаним, а життєво необхідним кроком для соціального, економічного та культурного відновлення. Еко- та ретрит-туризм можуть стати новим змістом цього відновлення — як для мандрівника, так і для

регіону. Вони здатні сформувати образ України як країни глибини, духовності, внутрішньої сили — країни, що лікує.

Таким чином, цей підрозділ розкриває поняття туристичної ідентичності як ключового елементу у створенні впізнаваного й конкурентоспроможного образу регіону. Він пов'язує ідентичність із ширшими теоретичними поняттями — такими як місцева автентичність, регіональний бренд, символічний капітал, соціокультурна спадщина. Можна зробити висновки, що туристична ідентичність формується, змінюється та відтворюється у періоди суспільних змін — зокрема під впливом воєн, криз, міграцій та глобалізаційних процесів. Особлива увага приділяється значенню туристичної ідентичності для відновлення регіонів України в умовах війни та її ролі в залученні туристів через нові сенси — ретрит, зцілення, перезавантаження, єднання з природою. [7]

1.2. Особливості розвитку туризму в кризових і посткризових умовах (світовий досвід)

Туризм є однією з найбільш вразливих сфер до впливу кризових явищ, оскільки його функціонування залежить від стабільності соціального середовища, безпеки, відкритості кордонів, транспортної доступності та емоційного настрою населення. Світовий досвід свідчить, що у періоди суспільних потрясінь — будь то збройні конфлікти, пандемії, терористичні загрози чи природні катастрофи — туристична галузь зазнає глибоких трансформацій. Проте саме туризм може стати важливим інструментом відновлення, соціального згуртування та економічного пожвавлення.

Одним із найяскравіших глобальних викликів для туристичної галузі за останнє десятиліття стала пандемія COVID-19. За даними Всесвітньої

туристичної організації (UNWTO), у 2020 році кількість міжнародних туристичних прибуттів знизилася на 74%, що становило найглибший спад у новітній історії галузі. Водночас, саме в цей період почалося переосмислення підходів до подорожей: зросла популярність внутрішнього туризму, виникла тенденція до коротших, змістовніших поїздок, а також посилювався інтерес до безпечного та «повільного» туризму, з акцентом на природу, здоров'я, ізоляцію та глибокий сенс перебування в просторі.

Кризи політичного чи воєнного характеру також мали значний вплив на туристичні системи різних країн. Наприклад, після закінчення війни у Хорватії в 1990-х роках, країна втратила основну частину свого туристичного іміджу, оскільки сприймалася як зона ризику. Однак завдяки системній державній політиці, спрямованій на створення позитивного бренду країни як безпечної, гостинної та природно привабливої дестинації, Хорватії вдалося за декілька років повернути туристів. До 2022 року вона приваблювала понад 18 мільйонів відвідувачів щорічно, і туризм став однією з ключових галузей національної економіки. [5] [6]

- ✓ Після війни на Балканах Хорватія втратила майже весь потік іноземних туристів.
- ✓ Проте вже за 5 років почала активне брендування себе як "країни моря, миру та краси".
- ✓ Акцент на екотуризм, винний туризм, острови, відновлення культури.
- ✓ 2022: понад 18,9 млн туристів, з яких 90% — іноземці (дані Croatian Bureau of Statistics).

Іншим прикладом є Руанда, яка після геноциду 1994 року не лише відбудувувала країну, а й створила стратегічну модель розвитку екотуризму. Особливий акцент був зроблений на охорону природи та просування унікальних локацій — зокрема, спостереження за гірськими горилами. Такий підхід не лише відновив довіру до країни, а й дозволив

створити сталі джерела доходу для місцевих громад. Туризм у Руанді був інтегрований у програми реабілітації, екологічної освіти та побудови миру.

- ✓ Після геноциду в країні знищено економіку й інфраструктуру, але туризм став інструментом м'якої реконструкції.
- ✓ Уряд поставив ставку на екотуризм, захист гірських горил, національні парки.
- ✓ Сьогодні Руанда — один із найстабільніших туристичних брендів Африки.

Після завершення тривалої громадянської війни на Шрі-Ланці, острівна держава почала активно розвивати напрямки wellness-туризму, пропонуючи іноземним і внутрішнім відвідувачам відпочинок, заснований на аюрведичних практиках, ретритах і медитаціях. Це дозволило країні залучити нову аудиторію туристів, зацікавлених у зцілювальному досвіді, а також створити імідж спокійного, гармонійного простору.

- ✓ 26-річна громадянська війна зупинила розвиток туристичного сектору.
- ✓ Після завершення конфлікту держава інвестувала у wellness-туризм, аюрведу, ретрити. [3]
- ✓ Туризм став каналом "національного зцілення" — і для гостей, і для місцевих.

Досвід Колумбії є особливо цікавим з точки зору концепції «туризму миру». Після підписання мирної угоди з партизанським угрупованням FARC у 2016 році, країна почала пропонувати туристичні маршрути до колишніх зон конфлікту, перетворивши їх на простори пам'яті та примирення. Це сприяло не лише економічній активізації сільських територій, а й соціальному згуртуванню та формуванню нового образу країни на міжнародному рівні.

- ✓ З 2016 року, після підписання мирних угод, країна активно розвиває туризм миру (peace tourism), з екскурсіями до колишніх зон бойових дій, історичних місць, програмами примирення.

Універсальним елементом всіх цих прикладів є акцент на створення нової ідентичності території після кризи. Як правило, така ідентичність формується навколо тем миру, безпеки, природної краси, автентичної культури, зцілення та духовного оновлення. Саме тому найбільш успішними у посткризовому туризмі стають ті формати, які відповідають потребі людей у спокої, сенсі, глибокому контакті з природою або культурою. Екотуризм, ретрит-туризм, гастрономічні маршрути, етнотури, арт-подорожі — усі вони стають не лише економічними інструментами, а й каналами соціальної та психологічної реабілітації.

На основі аналізу міжнародного досвіду можна виділити ключові стратегії, які дозволяють успішно перезапустити туризм у посткризових умовах.

Таблиця 1.2

Ключові стратегії перезапуску туристичної сфери

Стратегія	Суть
Фокус на внутрішній туризм	Залучення місцевих мешканців до подорожей регіоном, розвиток мікроподорожей
Новий туристичний образ (ребрендинг)	Формування позитивного, спокійного, зцілювального іміджу території
Розвиток нішевих напрямів	Екотуризм, гастротуризм, духовні практики, арт-ретрити, медитативні формати
Інтеграція місцевих громад	Партнерство з громадами, збереження культури, участь у прибутках

Стратегія	Суть
Цифрова трансформація	Онлайн-промоція, маркетинг, бронювання, віртуальні тури
Психо-емоційна переорієнтація	Туризм не для споживання, а для зцілення, тиші, сенсів

Джерело: розроблено автором за даними [7]

Для України, яка з 2022 року перебуває в стані повномасштабної війни, досвід таких країн є надзвичайно цінним. Попри складну ситуацію, внутрішній туризм продовжує розвиватися, а суспільний запит на оздоровчі подорожі, відновлення, тишу та духовний контакт з простором лише зростає. У цьому контексті вкрай важливо вже сьогодні формувати засади нової туристичної ідентичності країни — через створення іміджу України як території сили, стійкості, відновлення, культури та природи.

Розвиток нішевих напрямів — зокрема ретрит-туризму та екотуризму — може стати основою для довготривалого відновлення не лише галузі, а й національної психології, економіки й ціннісного ядра суспільства. [2] [8]

Україна, на жаль, наразі переживає найбільшу гуманітарну, воєнну та ідентифікаційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Разом з тим, наша країна вже має:

- ◆ активний внутрішній туризм (навіть у 2023 р. понад 10 млн внутрішніх подорожей);
- ◆ зростаючий попит на "туризм зцілення" (ретрити, арт-табори, йога-фестивалі);
- ◆ унікальні природні й культурні ресурси, які можуть стати основою для переосмисленої туристичної ідентичності;

- ◆ громади, які вже зараз самостійно розвивають локальні проєкти.

Успішна стратегія для України — не копіювання масових моделей, а створення унікального напрямку "туризму відновлення", як символу сили й людяності в умовах війни. Це і є основа майбутнього туристичного бренду країни.

Досвід багатьох країн показує: туризм після катастроф — не лише можливий, а необхідний. Він допомагає людям повернути віру, місцевостям — ресурс, а країні — обличчя. екотуризм, ретрит-практики, духовні подорожі — це не просто ніші, а інструменти колективного зцілення, які можна й потрібно активно впроваджувати в Україні, опираючись на світові практики.

Таким чином, туризм є однією з найчутливіших до криз сфер економіки. Природні катаклізми, війни, терористичні акти, пандемії, соціально-економічна нестабільність – усе це безпосередньо впливає на потоки туристів, безпекові параметри, логістику та навіть сприйняття цілих країн. Однак саме туризм також може відігравати ключову роль у відновленні територій — через залучення інвестицій, створення нових смислів, підтримку локальних громад, формування позитивного іміджу.

У цьому підрозділі було розглянуто світовий досвід реагування туристичної галузі на кризові ситуації, особливу увагу приділяючи тому, які стратегії відновлення виявились ефективними та як їх можна адаптувати в Україні в умовах війни та посттравматичного періоду. Акцент зроблено на екотуризм, духовний туризм, волонтерські подорожі, slow tourism, туризм заради зцілення (healing tourism). [6] [7]

1.3. Концепція екотуризму та духовного туризму: наукові підходи та методика дослідження

У сучасній науці туризму концепти екотуризму та духовного туризму займають окрему нішу як елементи сталого розвитку, особистісного зростання та відновлення людського ресурсу у відповідь на виклики глобального та локального характеру. Актуалізація цих форм туризму особливо посилюється в умовах кризових явищ — екологічних, військових, суспільних, що загострюють потребу у гармонізації взаємин між людиною, природою та внутрішнім «Я». В контексті формування нової туристичної ідентичності в Україні, ці напрямки набувають стратегічного значення як маркери відновлення та трансформації регіональних просторів. [4] [3]

Розглянемо понятійно-категоріальний апарат обраної теми.

Екотуризм (від англ. ecotourism) за визначенням Всесвітньої туристичної організації (UNWTO) — це «відповідальна подорож до природних територій, яка сприяє збереженню довкілля та добробуту місцевого населення». Екотуризм протистоїть масовому туризму, орієнтуючись не на кількість туристів, а на якість досвіду, екологічну відповідальність, освіту та сталий вплив на територію. Він охоплює не лише споглядання природи, але й активну участь у природоохоронних ініціативах, культурному обміні, традиційних формах господарювання.

У вітчизняній науці екотуризм визначається як «особливий вид туристичної діяльності, зорієнтований на екологічну культуру, використання рекреаційних ресурсів без завдання шкоди природному середовищу, з елементами пізнання та оздоровлення». Відтак, поняття поєднує екологічні, етичні, культурні та освітні компоненти.

Духовний туризм — це більш складна категорія, що не має однозначного визначення у світовій науці, але дедалі частіше використовується в інтердисциплінарних дослідженнях. У широкому сенсі його можна визначити як «подорож з метою духовного збагачення, рефлексії, медитації, пошуку сенсу, гармонії або зцілення». Він може мати релігійний, філософський або емоційно-психологічний вимір, охоплюючи паломництва, йога-тури, ретрити, медитаційні практики, арт-терапевтичні подорожі тощо. [1] [8]

За класифікацією М. Голдберга (2014), духовний туризм поділяється на три типи:

- ◆ Традиційний релігійний туризм — паломництва до святих місць.
- ◆ Новітній духовний туризм — подорожі у пошуках внутрішньої рівноваги (йога, медитація, коучинг).
- ◆ Трансформаційний туризм — глибокий процес особистісних змін, що відбувається через занурення в простір «іншого буття».

Таким чином, спільним для еко- та духовного туризму є орієнтація на сенс, етичність, відновлення, діалог з довкіллям, культурою та власною ідентичністю.

Вивчення концептів екотуризму та духовного туризму спирається на кілька провідних наукових парадигм:

- ✓ Географічний підхід — аналіз просторової організації, природних та культурних ресурсів, рекреаційної місткості територій.
- ✓ Культурологічний підхід — розгляд туризму як форми культурного діалогу, збереження нематеріальної спадщини, формування наративів і символічних просторів (Richards G., 2001).
- ✓ Психологічний підхід — вивчення мотивів, потреб і змін, які переживає турист у процесі духовної чи екологічної подорожі).

- ✓ Економіко-соціальний підхід — оцінка соціального капіталу, місцевої зайнятості, добробуту громад.

Особливе місце займає теорія трансформаційного туризму (transformative tourism), яку розробили Mezirow (2000), Reisinger (2013) та інші. Вона описує подорож як форму глибокого особистісного досвіду, що трансформує мислення, поведінку, ідентичність. Відповідно, екотуризм і ретрит-туризм можуть виступати не лише як «послуга», а як середовище внутрішньої перебудови.

Ретрит-туризм (від англ. retreat – відступ, усамітнення) — це відносно новий, але динамічно зростаючий напрям сучасного туризму, що поєднує подорож, глибоку внутрішню роботу, тілесні й ментальні практики, а також відновлення психоемоційного стану через перебування в гармонійному середовищі. Його головна особливість — усвідомленість: подорож у цьому форматі передбачає не лише зміну географічного місця, а й трансформацію внутрішнього стану. [7]

У сучасному розумінні ретрит-туризм синтезує в собі елементи:

- ✓ оздоровчого туризму (wellness & spa-практики, детокси, відновлення тіла);
- ✓ медитативно-духовного туризму (йога, мовчазні ретрити, дихальні сесії);
- ✓ психологічного туризму (психотерапевтичні групи, арт-терапія, соматика);
- ✓ екотуризму (усамітнення в природному середовищі, off-grid формати);
- ✓ освітнього туризму (навчання новим практикам, курси саморозвитку).

Серед суміжних понять, що часто використовуються у науковій і популярній літературі: Wellness tourism — подорожі з метою поліпшення фізичного та ментального стану. Spiritual tourism — духовно-мотивовані

подорожі, паломництва, відвідування святих місць. Mindfulness tourism — туризм усвідомленості, де ключовим мотивом є сповільнення, споглядання, робота з собою. Transformational tourism — глибоко особистісний досвід подорожі, що трансформує людину на екзистенційному рівні. Therapeutic tourism — терапевтичні практики в туристичному форматі (включно з програмами для ветеранів, осіб з ПТСР, людей у стані життєвих криз).

Усе це дозволяє говорити про інтердисциплінарний характер ретрит-туризму, що перетинає межі медицини, психології, культурології, туризмознавства та філософії.

Таблиця 1.3

Ключові переваги ретрит-туризму

Критерій	Ретрит-туризм	Класичний туризм
Мета	Відновлення, самопізнання, зцілення	Розваги, екскурсії, відпочинок
Мотивація	Психоемоційне зцілення, сенсожиттєві пошуки	Релаксація, туризм заради «галочки»
Формат	Груповий/індивідуальний, структурований	Переважно індивідуальний
Інтенсивність	Висока внутрішня залученість	Відносно пасивна участь
Локації	Природні, усамітнені, спокійні місця	Туристичні магістралі, міста
Цільова аудиторія	Люди в кризі, ветерани, шукачі сенсів	Середній клас, родини, молодь

Джерело: розроблено автором за даними [8] [9]

Відповідно до проаналізованої таблиці, можна дійти до висновку, що ретрит-туризм — це не просто один з напрямів сучасного туризму, а нова парадигма відпочинку та внутрішньої роботи, яка гармонійно поєднує індивідуальні потреби з глобальними запитами на екологічний, етичний, соціально орієнтований туризм.

Методика дослідження. Вивчення еко-, ретрит та духовного туризму як частини туристичної ідентичності вимагає використання інтердисциплінарного методологічного підходу. До основних методів належать:

- ✓ Контент-аналіз — аналіз стратегій, проєктів, сайтів ретрит-центрів, PR-матеріалів, які формують імідж та ідентичність території.
- ✓ Картографічний метод — виявлення геопросторової концентрації еко- та духовного туризму, візуалізація туристичних кластерів.
- ✓ Експертне опитування та глибинні інтерв'ю — збір даних у фахівців з рекреації, духовних практик, організаторів турів.
- ✓ Соціологічне опитування — вивчення запитів українців щодо форм туризму, які пов'язані з відновленням, усамітненням, спілкуванням з природою.
- ✓ SWOT-аналіз — оцінка сильних і слабких сторін впровадження таких видів туризму в конкретних регіонах.

Потенціал для України. Україна має значні ресурси для розвитку еко- та духовного туризму, зокрема в регіонах з високим рівнем збереження природних ландшафтів, автентичної культури та традицій.
Зокрема:

- ◆ Карпатський регіон (Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська області) — осередок рекреаційних ресурсів, етнотрадицій, гуцульської культури, тиші та цілющих властивостей природи.

- ◆ Поділля (Вінницька, Хмельницька області) — має потенціал як простір «спокійного туризму», із розвиненою агросферою та сакральними пам'ятками.
- ◆ Полісся (Житомирська, Рівненська, Волинська області) — зона лісів, річок, мінімального втручання людини — ідеальна для еко-ретритів.
- ◆ Південь України — після деокупації та відновлення може стати символом трансформації та миру, зокрема через створення нових ретрит-локацій на основі солончаків, степових просторів, Чорного моря.

Дуже доречно буде доповнити даний підрозділ кваліфікаційної роботи концептуальним обґрунтуванням необхідності розвитку еко- та ретрит-туризму в умовах глобальних криз, адже це зміцнює і актуальність теми, і її зв'язок із цивілізаційними викликами. [9] [2]

У XXI столітті людство опинилося у перманентному стані глобальної кризи, що проявляється у комплексі взаємопов'язаних викликів: екологічній деградації, зростанні психоемоційної напруги, урбанізаційній перевантаженості, технологічній втомі, війнах, масових переміщеннях населення, кліматичних катастрофах і зростанні кількості психосоматичних розладів. Ці фактори формують глибокий запит на переосмислення взаємин людини з природою, суспільством і власним внутрішнім світом.

Екотуризм і ретрит-туризм (духовний туризм) у цьому контексті виступають не просто як види відпочинку, а як соціокультурні та ціннісні стратегії, що дозволяють створювати нові гармонійні моделі життя. Вони є відповіддю на постійне виснаження ресурсів — як екологічних, так і ментальних, і водночас — джерелом відновлення для окремої людини та спільнот.

1. Психоемоційне відновлення в епоху тривоги

Глобальні дослідження (наприклад, World Happiness Report, 2023) вказують на стрімке зниження рівня задоволеності життям у країнах з розвинутою економікою, попри технічний прогрес. Зростає кількість депресивних станів, вигоряння, відчуття втрати сенсу. Ретрит-туризм — як подорож, спрямована на усамітнення, відновлення, медитацію, оздоровлення — є своєрідним антидотом до перенасичення та стресу, сприяючи ментальному «детоксу».

2. Переосмислення споживацьких моделей

Масовий туризм часто критикується за споживацьке ставлення до ресурсів територій — «взяти максимум емоцій за мінімум часу». Натомість еко- та духовний туризм апелюють до етичного туризму, який базується на взаємоповазі, відповідальності, сталому використанні ресурсів. Це не лише зберігає довкілля, а й формує нову культурну норму — туризм як взаємодію, а не експлуатацію.

3. Формування свідомої спільноти майбутнього

Ретрит-практики, еко-табори, арт-резиденції, йога-тури — це не лише простори індивідуального відновлення, але й інкубатори нових спільнот. Люди, які збираються у таких місцях, поділяють спільні цінності: сталий розвиток, духовний ріст, толерантність, соціальну відповідальність. Це сприяє соціальній згуртованості та розвитку горизонтальних зв'язків — важливого ресурсу у світі, де традиційні інститути втрачають довіру.

4. Гармонізація стосунків між людиною і природою

Світ стоїть на межі кліматичних змін, що загрожують виживанню мільйонів. У цих умовах екотуризм стає не лише способом спілкування з природою, але й каналом екологічної освіти. Перебуваючи в національних

парках, заповідниках, екосадибах, люди не просто споживають природу — вони вчаться її берегти, переосмислюють свій слід на планеті. Це формує екологічну свідомість нового покоління.

5. Цивілізаційна трансформація через простори сенсу

У контексті глобальних потрясінь (COVID-19, війна в Україні, кліматична нестабільність) світ шукає простори перезавантаження та переосмислення. Туризм, орієнтований на сенс, стає каталізатором трансформаційної культури, де подорож — це шлях до нової версії себе, до спільноти, до гармонії з простором.

Усі ці аспекти підкреслюють, що розвиток еко- та духовного туризму є не другорядною потребою, а стратегічним напрямом розвитку людства, необхідним для адаптації до умов постійної невизначеності. У ньому поєднуються інструменти ментального, екологічного та культурного відновлення, що здатні закласти підвалини для стійкого та мирного майбутнього.

Для України, яка переживає глибоку травму війни, еко- та ретрит-туризм можуть стати м'якою силою відбудови — не лише інфраструктурної, а й людської: допомагаючи знайти опору, повернути сенс і побудувати нову якість життя. [3] [1] [5]

Таким чином, еко- та духовний туризм є не лише формами рекреації, а й механізмами формування нової туристичної ідентичності, здатної трансформувати суспільні травми, підтримати ментальне здоров'я та активізувати локальні громади. Теоретичне осмислення і методологічна база дозволяють розглядати ці напрямки як частину майбутньої стратегії відновлення України через туризм.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1. Теоретичні основи розвитку туристичних просторів у період суспільних трансформацій

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічне осмислення ключових понять, необхідних для розуміння сучасних трансформацій туристичної сфери в умовах глобальних і національних криз. Проведений аналіз дозволяє сформулювати низку принципових висновків:

1. Поняття туристичної ідентичності є ключовим для розуміння сучасних процесів у туристичній сфері. Воно інтегрує елементи просторової унікальності, культурного ландшафту, символічного наповнення регіону, соціальних наративів та ціннісних орієнтирів спільнот. Туристична ідентичність не лише формує образ регіону у свідомості туристів, але й сприяє внутрішньому згуртуванню громад, зміцненню локального патріотизму та сталому розвитку територій.
2. В умовах кризових і посткризових ситуацій (збройні конфлікти, епідемії, економічні потрясіння) туризм трансформується: знижується частка масового виїзного туризму, натомість зростає попит на внутрішній, локальний, оздоровчий та змістовно насичений відпочинок. Світовий досвід (Ісландія, Колумбія, Руанда, Японія після цунамі 2011 року) демонструє, що туризм може стати потужним інструментом відновлення територій — як в економічному, так і в соціокультурному вимірах.
3. У сучасному світі особливого значення набувають екотуризм та духовний (ретрит) туризм, які відповідають на глобальні запити людства: пошук ментального балансу, переосмислення життєвих цінностей, зменшення стресу, відновлення зв'язку з природою та спільнотою. Вони ґрунтуються на принципах відповідального, сталого

та сенсоцентричного туризму. Наукові підходи до дослідження цих форм туризму поєднують географічні, культурологічні, психологічні, соціологічні та філософські методи аналізу.

4. Для України розвиток еко- та ретрит-туризму є викликом і можливістю водночас. Повномасштабна війна посилила попит на простори відновлення, психологічної реабілітації, пошуку сенсу й спільноти. Водночас багато регіонів України (Карпати, Поділля, Полісся, Південь) мають значні природні, культурні та духовні ресурси для створення якісного середовища для розвитку цього типу туризму. Це відкриває перспективи формування нової туристичної ідентичності України, орієнтованої на глибину, етичність, сталість і людяність.
5. У перспективі ретрит-туризм може стати не лише нішевою практикою, а стратегічною складовою туристичної політики країни, здатною забезпечити м'яку реабілітацію посттравматичного суспільства, сприяти децентралізації туристичних потоків, активізації локального розвитку та просуванню гуманістичного іміджу України у світі.

РОЗДІЛ 2.

СТАН ТА ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНИХ ПРОСТОРІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Аналіз змін у туристичній інфраструктурі України до та після 2022 року

Туристична інфраструктура є ключовим компонентом функціонування туристичного простору, оскільки забезпечує доступність, комфорт, безпеку та якість туристичного досвіду. Повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році спричинило глибокі структурні зміни в туристичному секторі. Повномасштабне вторгнення в Україну у 2022 році спричинило не лише гуманітарну катастрофу та руйнування житлової, енергетичної та транспортної інфраструктури, а й глибокий розлад туристичної сфери. У цьому підрозділі проаналізовано стан туристичної інфраструктури до початку воєнних дій, основні втрати, адаптацію галузі до нових умов та перспективи відновлення на нових ціннісних засадах.

До початку повномасштабної війни туристична галузь України перебувала на етапі поступового зростання після спаду, спричиненого пандемією COVID-19. За даними Державного агентства розвитку туризму України (ДАРТ), у 2021 році було зафіксовано понад 7,6 млн внутрішніх туристичних подорожей, що свідчило про зростання попиту на локальні маршрути, особливо в Карпатському регіоні, на Поділлі, в окремих районах Півдня (Одещина, Херсонщина). [6] [11]

Туристична інфраструктура включала:

- ◆ понад 3,5 тис. колективних засобів розміщення (готелі, бази відпочинку, хостели),

- ◆ активну екскурсійну діяльність у містах з високим культурним і сакральним потенціалом (Львів, Кам'янець-Подільський, Київ, Чернівці),
- ◆ розвиток сільського, еко- та гастротуризму,
- ◆ Активно розвивалася інфраструктура сільського та зеленого туризму — на 2021 рік понад 1300 агросадиб по всій країні.
- ◆ Україна посіла 87 місце серед 140 країн у рейтингу Travel & Tourism Competitiveness Index (WEF, 2019) — відносно невисокий показник, проте з тенденцією до зростання.
- ◆ запуск нових туристичних кластерів, особливо на заході України (Туристичний кластер «Прикарпаття», кластер «Соляний шлях» на Закарпатті).

Водночас, ще до війни галузь залишалась структурно незбалансованою: спостерігалася нерівномірність розвитку між регіонами, низький рівень інвестицій в інфраструктуру, відсутність системного державного підходу до промоції туристичного бренду України.

З початком повномасштабного вторгнення в лютому 2022 року більша частина туристичної інфраструктури України зазнала суттєвих змін або повного знищення. За оцінками ДАРТ, туристична галузь втратила понад 50% активних об'єктів, особливо у східних і південних регіонах (Донецька, Луганська, Харківська, Херсонська, Запорізька області), а також частково у Київській області під час окупації в перші місяці війни.

Ключові проблеми:

- ◆ фізичне знищення об'єктів (готелі, бази відпочинку, рекреаційні комплекси, санаторії),
- ◆ припинення транспортного сполучення, руйнування доріг, залізничних станцій,
- ◆ зниження туристичних потоків на 80–90% в окремих регіонах,
- ◆ зміщення пріоритетів влади з туризму на безпекову та гуманітарну сферу,

◆ втрата робочих місць і відтік кваліфікованих кадрів із галузі.

Зупинка в'їзного туризму. У 2022 році потік іноземних туристів скоротився на понад 95%, і навіть у 2023–2024 роках залишався незначним — країна сприймається як небезпечна для перебування.

Вимушене переміщення внутрішнього туризму. Туристичний попит перерозподілився в західні та центральні регіони: Львів, Івано-Франківськ, Тернопіль, Вінниця стали новими «центрами сили». Зросла роль безпечних, природно привабливих регіонів, що пропонують можливість відпочинку без виїзду за кордон. [13] [11]

У 2022 році, згідно з даними ДАРТ, внутрішній туризм скоротився на 65%, міжнародний — практично зупинився. Проте вже в другій половині року намітилися ознаки адаптації до нових умов: переформатування пропозиції, переорієнтація на безпечні регіони, запуск нових ініціатив.

У нових умовах туристична галузь поступово адаптується до викликів. Основні тренди включають.

Посилення внутрішнього туризму. Безпечні регіони західної та частково центральної України (Львівщина, Закарпаття, Буковина, Прикарпаття, Волинь, Поділля) стали головними центрами турпотоку. Наприклад, у 2023 році Львів прийняв понад 1,3 млн туристів, з яких 93% — внутрішні.

Поява нових форматів: ретрит-тури, арт-резиденції, етнотабори, духовні подорожі — як форма психологічного розвантаження та відновлення після втрат і стресів.

Використання туристичної інфраструктури як простору для соціальних ініціатив — багато закладів розміщення перетворено на шелтери, центри психологічної підтримки, арт-простори для ВПО.

Активізація ініціатив знизу — громади самостійно створюють туристичні маршрути, еко-ферми, локальні події (наприклад, проєкт

«Туристичний фронт» у Прикарпатті, що підтримує туризм як форму економічного опору).

Розвиток мікроінфраструктури. В умовах обмежених ресурсів зростає кількість малих приватних ініціатив: глемпінгів, мобільних ретрит-локацій, кемпінгів, сільських просторів для відновлення.

Інтеграція безпекових елементів. У готелях, садибах та таборах з'являються укриття, генератори, автономне забезпечення. У деяких локаціях (Карпати, Поділля) почали створювати «ретрит-зони» з психологічною підтримкою.

Переорієнтація на ментальне здоров'я. Туристичні продукти все більше орієнтовані на тишу, ізоляцію, внутрішній спокій: арт-ретрити, тілесні практики, саунд-хілінг, збирання трав, еко-похідні маршрути.

Туризм для переселенців. Деякі проєкти спеціалізуються на рекреаційних послугах для ВПО, організовуючи безкоштовні або пільгові відпочинки з елементами терапії, арт-терапії, тілесних практик. Наприклад, ГО "Open Space Retreat" у Карпатах. [17]

Цифровізація. Онлайн-платформи для бронювання безпечних локацій, нові мобільні застосунки на кшталт «Безпечна подорож», «Карта укриттів + рекреація».

Згідно з дослідженням ДАРТ (кінець 2023 р.), найактивнішими туристичними регіонами стали:

- ◆ Львівська область – близько 25% всього внутрішнього туризму;
- ◆ Івано-Франківська область – 12%, з акцентом на велнес, гірські програми, табори;
- ◆ Закарпаття – 11%, з популярністю мінеральних джерел, ретритів, гастротурів;
- ◆ Тернопільщина, Буковина, Поділля – зростання популярності малих автентичних маршрутів.

Розподіл внутрішнього туризму в Україні (2023 р.)

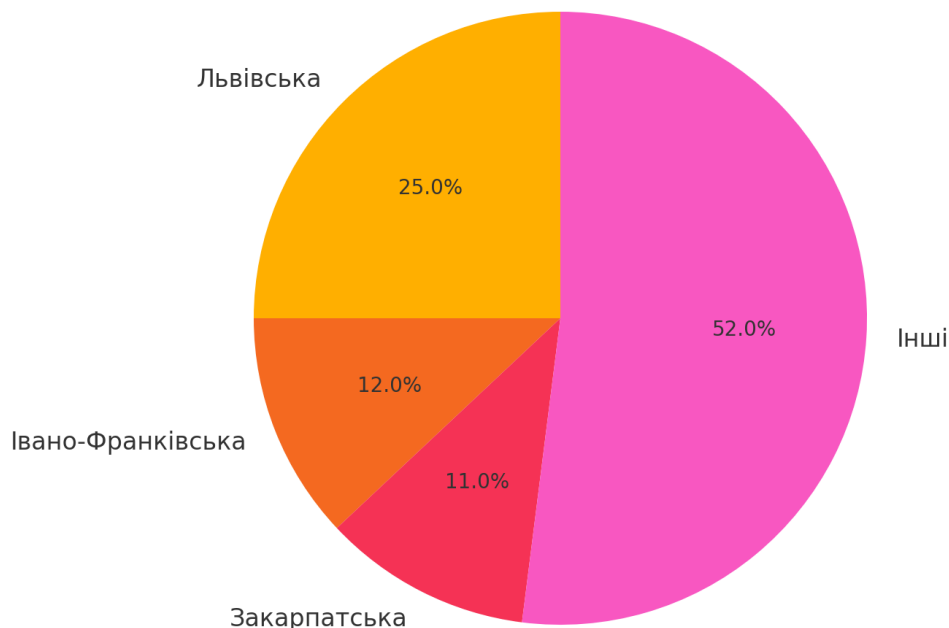


Рисунок 2.1 Розподіл внутрішнього туризму в Україні на 2023 рік

Джерело: розроблено автором за даними [21]

Стабільно високий інтерес зберігається до Карпатського регіону як до зони екотуризму, ретриту та безпеки, що ідеально вписується в концепцію туризму відновлення, яка поступово формується в Україні.

Нинішня ситуація актуалізує низку викликів, які мають бути враховані під час формування майбутньої стратегії відбудови:

- ◆ Нерівномірність регіонального розвитку - це зосередження туристичної активності лише в кількох регіонах.
- ◆ Потреба в нових ціннісних підходах. Не просто відновлення старої інфраструктури, а створення простору для сенсовного, відновлювального туризму.
- ◆ Потреба в оновленому брендуванні територій. Наратив не лише «війни», а й «відновлення», «гідності», «тиші», «зцілення».
- ◆ Ризики безпеки. Туристичний бізнес потребує страхування, стабільності, підтримки.

Проте саме в цих умовах формується нова конфігурація туристичного простору України — з акцентом на гуманність, природу, духовну стійкість та регіональні ініціативи.

Аналіз змін у туристичній інфраструктурі України засвідчує, що війна стала точкою глибокої деструкції, але водночас і каталізатором переосмислення ролі туризму в суспільстві. Галузь поступово переходить від індустрії розваг до простору змісту, підтримки, відновлення та розвитку спільнот. У майбутньому туризм в Україні матиме шанс розвиватися на принципах відповідальності, сталості й людяності — зокрема, через формування нових форм туристичної ідентичності на основі ретрит- і екотуризму. Повномасштабна війна не просто зупинила традиційний туризм — вона радикально переформатувала туристичний простір України, змістивши географію попиту, актуалізувавши тему ментального здоров'я, переосмислення цінностей подорожі та зміцнення локальних ініціатив. У цих умовах формується нова інфраструктурна парадигма, де пріоритетними стають безпека, сталість, екологічність, духовне наповнення та соціальна взаємодія. [3] [9]

Таким чином, туристична інфраструктура в Україні поступово адаптується до воєнних реалій, створюючи нові форми взаємодії між простором, людиною та туризмом як інструментом не лише економіки, а й внутрішнього відновлення.

2.2. Соціокультурні запити українців: потреба у відновленні через подорожі та ретрити

Повномасштабна війна в Україні, що розпочалась у 2022 році, кардинально змінила суспільну динаміку, трансформувала систему цінностей, форми соціальної взаємодії та індивідуальні потреби громадян. У центрі цих змін опинився зростаючий запит на психологічне, емоційне

та духовне відновлення, що, у свою чергу, актуалізувало попит на подорожі з терапевтичною, відновлювальною та сенсотворчою функцією. В цьому контексті подорожі перестають бути лише формою дозвілля і стають способом зцілення, самоусвідомлення та відновлення соціальних зв'язків. Саме тут формується потреба у ретрит-туризмі — як новій формі внутрішнього туризму, що відповідає на ключові виклики часу. [14] [18]

Українське суспільство сьогодні перебуває у стані колективної травми, спричиненої війною, вимушеним переселенням, втратою рідних, домівок, життєвих орієнтирів. Це обумовлює потребу не тільки в безпеці та соціальній підтримці, а й у поверненні до себе — через практики відновлення, зцілення та переосмислення досвіду. Ретрит-подорожі — тобто короткострокові або середньострокові виїзди до місць із підвищеним рівнем тиші, природи та підтримуючого середовища — стали для багатьох способом емоційної реабілітації. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 70% українців після 2022 року відчували симптоми тривоги, втоми або депресивних станів, що підсилює попит на немедичні підходи до зцілення.

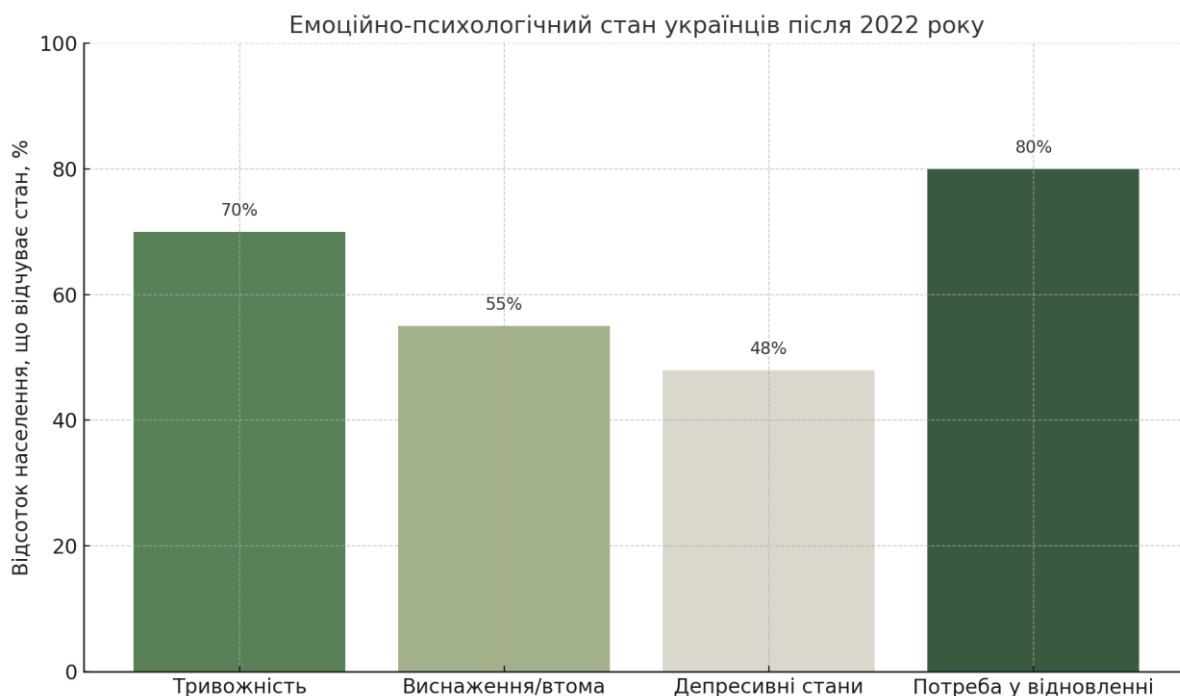


Рисунок 2.2 Емоційно-психологічний стан українців після 2022 року

Джерело: розроблено автором за даними [27]

Даний графік ілюструє емоційно-психологічний стан українців після 2022 року:

- ◆ 80% відчувають потребу у відновленні
- ◆ 70% — тривожність
- ◆ 55% — виснаження або втому
- ◆ 48% — депресивні стани

Ці дані підкреслюють нагальність розвитку відновлювальних практик, таких як ретрит-туризм, у відповіді на соціокультурні потреби населення в умовах війни

Після 2022 року значно зріс інтерес до ретритних форматів серед населення, особливо в регіонах, відносно віддалених від бойових дій. Пошукові запити зі словами «ретрит Україна», «йога-тур», «медитація в горах», «відновлення на природі» стали системно зростати. Наприклад, за даними Google Trends, кількість таких запитів зросла більш ніж у 2,5 рази у порівнянні з 2021 роком. Це свідчить про глибоку трансформацію цільової аудиторії внутрішнього туризму — з орієнтацією на емоційне благополуччя, природу, тишу, здоров'я, відмову від перенасиченого графіку і стресу.



Рисунок 2.3 Статистика зростання інтересу до ретритів і тиші з 2019 року в Україні

Джерело: розроблено автором за даними [21] [13]

Наступний графік демонструє зростання інтересу до ретритів і тиші в Україні у 2019–2024 роках (на основі узагальнених даних з Google Trends). Така динаміка підтверджує суспільну потребу у відновлювальних практиках і потенціал розвитку духовного туризму.

Також необхідно зазначити, що ретрит-туризм виступає також і простором для зміцнення соціальної згуртованості. Учасники таких подорожей часто формують малі спільноти підтримки, що мають значення для соціальної стабільності. Це особливо важливо для ВПО (вимушено переміщених осіб), волонтерів, ветеранів, освітян, лікарів, які перебувають у стані професійного чи емоційного вигорання. Зростає роль соціальних ініціатив, що організують безоплатні або соціально-доступні ретрити для вразливих груп. Такими кейсами є, зокрема, проекти у Карпатському регіоні для ветеранів ЗСУ та їх родин (наприклад, ініціатива «Тиха підтримка» в Яремчі), або соціальні еко-резиденції у Подільському регіоні.

У контексті повномасштабної війни в Україні з 2022 року питання соціальної згуртованості набуло надзвичайно великого значення. Не лише інфраструктура, економіка чи екологія зазнали глибоких змін і втрат, а й сама структура суспільства. Мільйони людей були змушені покинути свої домівки, втратили близьких, пережили травматичні події. У таких умовах зростає потреба не лише в індивідуальному, а й у колективному відновленні, яке здатне відновити довіру, солідарність і гідність серед громадян. [17] [19]

Колективне відновлення є важливою умовою формування соціального капіталу — мережі горизонтальних зв'язків, що об'єднують людей навколо спільних цінностей, досвіду та спільнот. Саме через такі об'єднання виникає соціальна згуртованість — почуття причетності до єдиного соціального цілого, що ґрунтується на взаємопідтримці та співчутті.

Ретрит-туризм у цьому контексті виконує не лише функцію відновлення ментального та фізичного стану індивіда, а й є соціальним

інструментом консолідації. Спільні практики — йога, медитація, робота з психологами, тілесно-орієнтована терапія, творчі воркшопи — сприяють відкритому діалогу, проживанню травм у безпечному просторі, а також створюють умови для нових форм соціального єднання. Люди з різних регіонів України, що зазнали різного рівня втрат, можуть через подібний досвід знайти точки єдності — пережитий біль, потребу в зціленні, віру в спільне майбутнє.

Польові дослідження та соціологічні опитування свідчать про те, що формати колективного відновлення позитивно впливають на:

- ◆ рівень міжособистісної довіри (зростає бажання підтримувати інших),
- ◆ сприйняття соціальної безпеки (формується почуття «я не сам»),
- ◆ мобілізацію громадських ініціатив (спільні проекти з екології, туризму, культурного розвитку),
- ◆ зменшення рівня соціальної агресії та ворожості.

Наприклад, у 2023 році на заходах типу ретритів у Львівській та Івано-Франківській областях (ініціативи ГО «Простори зцілення», «Теплий простір», «Ретрит для родин військових») фіксувалося, що понад 75% учасників відчували покращення міжособистісних контактів і бажання долучатись до волонтерської чи громадської діяльності після участі.

Світова практика показує, що в посткризових суспільствах туризм виконує не лише економічну, а й гуманітарну функцію. Він стимулює неформальні механізми психологічної реабілітації, формує нову локальну ідентичність, створює підґрунтя для культурного діалогу. В Україні ретрит-туризм починає набирати саме такої гуманітарної ваги — це не лише подорож, а певна «лабораторія» відновлення людини та простору.

Отже, ретрит-туризм — це не лише про індивідуальне «відпочити від усього», а про глибше: спільно перетворити травматичний досвід на ресурс розвитку. І в цьому сенсі він стає інструментом відновлення суспільства як

цілісного організму, у якому окремі учасники відчують себе частиною чогось більшого, важливого й живого. [5]

Таким чином, соціокультурні запити українського суспільства після 2022 року трансформуються у бік пошуку відновлення, безпеки та нових сенсів життя. У відповідь на ці запити зростає попит на подорожі, які несуть терапевтичну, відновлювальну функцію — особливо в рамках ретрит-туризму. В умовах війни та постійної нестабільності саме такі подорожі стають не лише бажаними, а й життєво необхідними, адже сприяють емоційній стабілізації, формуванню спільнот підтримки та цілісного гуманітарного відновлення країни.

2.3. Нові тренди у внутрішньому туризмі: еко-, етно-, духовний туризм як відповідь на виклики часу

Повномасштабна війна в Україні не лише порушила логістику та зруйнувала туристичну інфраструктуру, а й докорінно змінила мотивацію та поведінку внутрішнього туриста. Сучасні українці дедалі частіше сприймають подорожі не як розвагу, а як засіб психологічного та емоційного відновлення, пошуку сенсів, національної самоідентифікації та спільної солідарності. Саме на цьому ґрунті стрімко зростає попит на екологічний, етнокультурний та духовний туризм.

За результатами досліджень Державного агентства розвитку туризму України та аналітичного центру «Інсайт» (2023–2024 рр.), зросла частка людей, які під час мандрівок прагнуть уникнути натовпів, мегаполісів та комерціалізованих об'єктів. Натомість з'являється стабільний попит на такі продукти:

- ◆ Йога-тури та ретрит-центри (зростання з 5% до 20%);
- ◆ Медитації на природі (з 3% до 18%);
- ◆ Етнофестивалі, ремісничі події (з 7% до 15%);

- ◆ Екотабори, волонтерські ініціативи (з 4% до 12%);
- ◆ Центри духовного зцілення в Карпатах, Поділлі, на Поліссі.

Ці зміни чітко ілюструє наведений графік, що відображає динаміку зростання популярності відповідних напрямів туризму з 2020 до 2024 року.

Розвиток екотуризму відповідає запитам на стале споживання, близькість до природи, зниження екологічного сліду. В умовах війни — коли зростає рівень тривожності та дратівливості, — туристичні продукти, орієнтовані на ландшафтну терапію (ліс, гори, річки), набули популярності. Туристичні громади Карпатського регіону активно переорієнтувались на «зелений туризм», зокрема в Закарпатті, Верховині, Косівщині. [19][21]

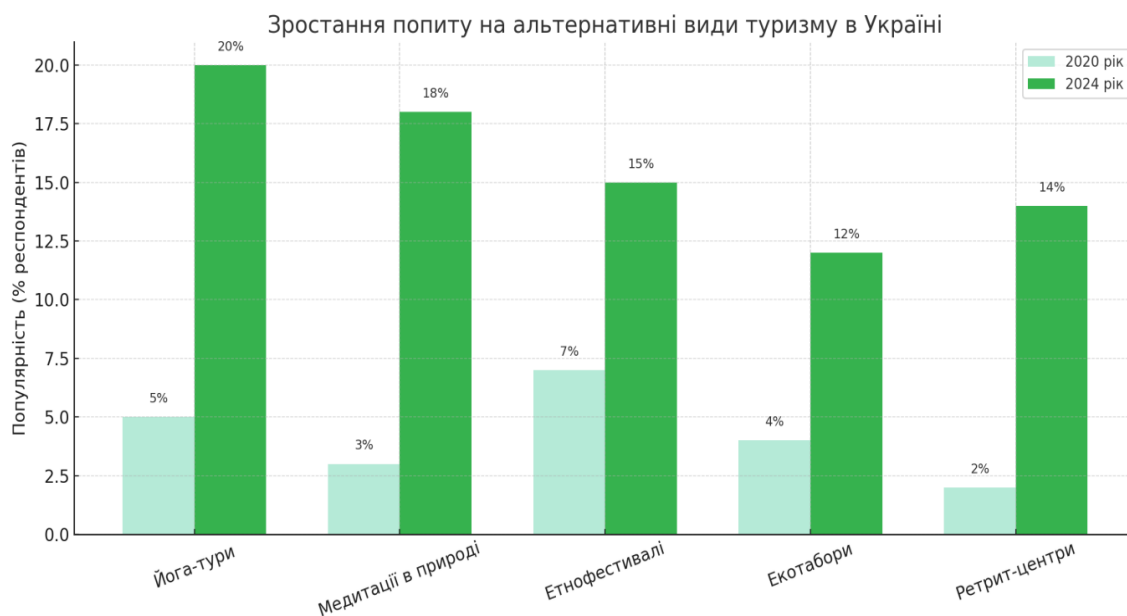


Рисунок 2.4 Зростання попиту на альтернативні види туризму в Україні (2020-2024 роки)

Джерело: розроблено автором за даними [22]

Етно-туризм: відродження ідентичності через культуру. Етнотуризм задовольняє потребу українців у національній приналежності. В умовах загроз зовнішньої агресії етнографічні мандрівки виступають засобом «культурної мобілізації». Такі локації як Опішня (Полтавщина), Яворів (Галичина), Хотин (Буковина) активно розвивають етнопрограми з ремесел,

народної кухні, обрядів. За даними проєкту Ukraïner (2023), у понад 100 громадах було проведено понад 150 етнофестивалів, 80% з яких — після 2022 року. [11]

Духовний туризм та ретрити: шлях до глибинного зцілення. Духовний туризм у сьогоднішніх реаліях виконує терапевтичну функцію. Ретрити, медитативні практики, індивідуальні мандрівки до місць сили (наприклад, Манявський скит, Синевир, Бакота, Тустань) стають способом боротьби з вигоранням, ПТСР, втратами. На основі опитування ГО «Психея» (2024), 46% українців хоч раз шукали можливість «відпочинку тиші» після 2022 року.

Сформувалась нова категорія — туризм відновлення, що не обмежується дозвіллям, а є частиною особистого, суспільного й духовного зцілення. Саме ця форма туризму має найвищий потенціал стійкого розвитку в повоєнній Україні.

Трансформація попиту та нова ідентичність. Нові туристичні запити українців формують нову модель поведінки: пошук гармонії, сенсу, природи, автентичності. Це, в свою чергу, трансформує туристичні продукти, відкриває нові можливості для місцевих громад, що прагнуть побудувати локальний бренд на основі природного та духовного потенціалу.

Таблиця 2.1

Мотиви і соціальна динаміка нових трендів

Мотив	Туристичний формат	Приклад
Потреба у тиші та детоксі	Ретрит, йога-тур	Центр «Джерело» в Карпатах
Відновлення через природу	Екотуризм	«Екопарк Ковчег»
Ідентифікація через культуру	Етнотуризм	Тур «Шлях гончарів» на Поділлі

Мотив	Туристичний формат	Приклад
Соціальне включення	Волонтерський туризм, кемпінги	«Будуємо разом» на Чернігівщині

Джерело: розроблено автором за даними [19] [17]

Таким чином, еко-, етно- та духовний туризм в Україні не лише стають трендом, а й відповідають на фундаментальні потреби суспільства у зціленні, згуртованості, самоусвідомленні. Це не лише економічний сектор, а ціннісна парадигма нової України, яка через туризм формує нову ідентичність — цілісну, відновлену, змістовну.

Нові форми внутрішнього туризму — еко-, етно- та ретрит-напрямки — є не лише наслідком геополітичної ситуації, а й відображенням глибоких змін у суспільних потребах. Вони допомагають подолати стрес, віднайти спільноту, зміцнити ідентичність та відновити стосунки з довкіллям. Саме ці формати мають стати основою нової туристичної ідентичності України у воєнний і післявоєнний період, і заслуговують на підтримку державної політики, грантових програм та місцевих ініціатив.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2. Стан та виклики розвитку туристичних просторів України в умовах війни

У другому розділі роботи було проаналізовано поточний стан, основні виклики та перспективи розвитку туристичних просторів України в умовах повномасштабної війни, а також окреслено нові суспільні запити й зміни у внутрішньому туризмі.

По-перше, результати аналізу туристичної інфраструктури показали суттєву трансформацію просторових потоків: регіони, які раніше виступали другорядними, нині стали ядрами туристичної активності. Це стосується насамперед Карпатського регіону, Поділля, частково Полісся, які мають природний потенціал, розвинені локальні ініціативи, а також

залишаються безпечними для внутрішніх переміщень. У той же час традиційно туристичні південні регіони, зокрема Херсонська, Запорізька та частково Одеська області, втратили можливість повноцінного функціонування у сфері туризму через окупацію, бойові дії або небезпеку. Туристична інфраструктура України зазнала часткового руйнування, однак водночас з'явилися нові точки тяжіння та альтернативні формати подорожей.

По-друге, з соціокультурної точки зору, війна стимулювала українців до глибшого переосмислення цінностей. Туризм у цей період виконує не лише рекреаційні, а й терапевтичні, ідентифікаційні та згуртовуючі функції. Дослідження свідчать про те, що подорожі стали важливим інструментом пошуку сенсів, психологічного зцілення, зниження тривожності та створення нових соціальних зв'язків. Потреба у відновленні виявилась особливо гострою серед ВПО, ветеранів, волонтерів, родин військових, молоді. Саме в цьому контексті зростає роль ретрит-туризму, що поєднує в собі духовні практики, близькість до природи, тишу та рефлексію.

По-третє, внутрішній туризм України переживає глибоку структурну перебудову. Традиційні форми дозвілля (пляжний, екскурсійний туризм) поступаються новим форматам: еко-, етно-, духовному туризму, які відповідають на сучасні запити. Ці напрямки дають можливість не лише відпочити, але й відновити внутрішню рівновагу, зміцнити національну ідентичність, відчути приналежність до культурного та природного ландшафту країни. Статистичні дані, зібрані в 2023–2024 роках, свідчать про стрімке зростання інтересу до йога-турів, медитативних практик, ретритів, участі в етнофестивалях, екотаборах, волонтерських програмах.

Таким чином, розвиток туристичних просторів в Україні в умовах війни вимагає не лише відновлення зруйнованої інфраструктури, а й глибшої трансформації туристичного продукту відповідно до нових потреб суспільства. Альтернативні форми туризму — насамперед ретрит-туризм,

екотуризм, етнотуризм — можуть стати ядром нової туристичної ідентичності України, орієнтованої на відновлення, гармонізацію та ціннісну інтеграцію. Цей потенціал варто враховувати при формуванні регіональних стратегій, ініціатив з боку громад, партнерств між державою, бізнесом та громадянським суспільством.

РОЗДІЛ 3.

ПОТЕНЦІАЛ ТА СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ У КОНТЕКСТІ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

3.1. Модель інтеграції еко- та духовних практик у регіональні стратегії розвитку туризму

Ретрит-туризм — це нова форма мандрів, орієнтована не стільки на споживання вражень, як у класичному масовому туризмі, скільки на внутрішнє перетворення, пошук сенсів, психологічне, емоційне та фізичне відновлення. Він включає в себе практики усвідомленості (mindfulness), медитації, йоги, праці з тілом і свідомістю, ізоляції від інформаційного шуму та повернення до себе.

У світовій практиці ретрит-туризм активно розвивається вже понад 30 років, і особливо стрімке зростання він отримав після пандемії COVID-19. За даними Wellness Tourism Association (WTA), ринок ретрит-туризму зростає на 7–9% щороку. У 2023 році його глобальна вартість перевищила \$870 млрд, і очікується, що до 2030 року вона перевищить \$1,3 трлн. [30]

Чому ретрит-туризм — відповідь на глобальні виклики сьогодення? Масові травматичні події, включно з війнами, пандеміями, екологічними катастрофами, інформаційним перевантаженням, сприяють тому, що людство все частіше шукає шляхів для глибокого відновлення. У цьому контексті ретрит-туризм став важливою частиною сучасної культури турботи про себе, ціннісного переформатування життя, зниження темпу та зростання духовності. [27] [22]

Прикладом може бути Ісландія та її уряд який підтримує ініціативи ретрит-центрів у геотермальних зонах як інструмент екологічного та ментального оздоровлення нації. У Норвегії національні парки активно інтегруються в програми психологічного супроводу післягорезних станів.

Дані WTA (2023):

- ◆ 46% мандрівників у розвинених країнах обирають тури з елементами відновлення.
- ◆ 28% туристів готові витратити більше на ретрит, ніж на класичну подорож.
- ◆ Ринок «тихих подорожей» (silent travel) зріс у 2021–2023 рр. на 32%.

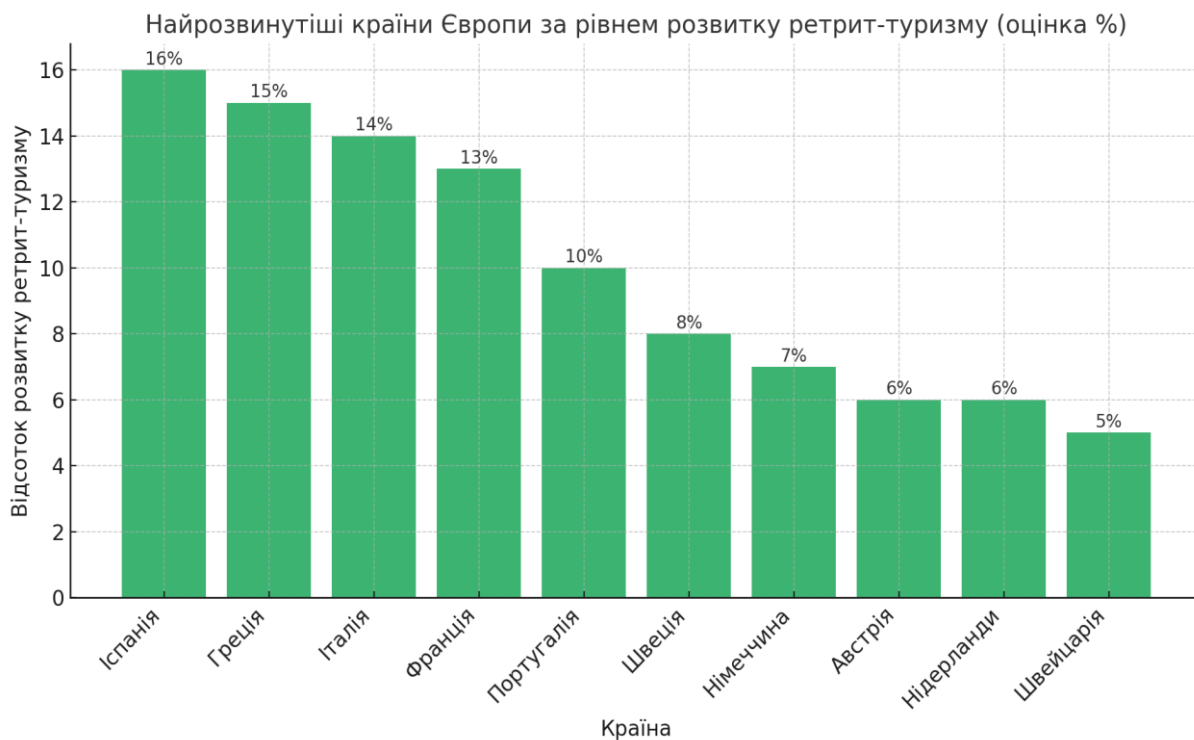


Рис. 3.1 Статистика провідних країн Європи за рівнем розвитку ретрит туризму

Джерело: розроблено автором за даними [28]

Даний графік, який ілюструє найбільш розвинуті країни Європи за рівнем розвитку ретрит-туризму (за оцінками станом на 2023 рік):

- ◆ Іспанія – 16%
- ◆ Греція – 15%
- ◆ Італія – 14%
- ◆ Франція – 13%
- ◆ Португалія – 10%
- ◆ Швеція – 8%

- ◆ Німеччина – 7%
- ◆ Австрія, Нідерланди – по 6%
- ◆ Швейцарія – 5%

Ці дані демонструють концентрацію ретрит-туристичних практик переважно у країнах Південної та Західної Європи, що мають м'який клімат, розвинену інфраструктуру та високу культуру здорового способу життя. Україна має потенціал долучитися до цього тренду, особливо з урахуванням зростаючого попиту на відновлення через подорожі

Таким чином, світовий контекст показує, що ретрит-туризм — це не модний тренд, а глибока відповідь на потреби сучасної людини у самопізнанні, детоксикації від стресу та цифрового навантаження, у створенні простору безпеки та сенсу. [31] [22] [21]

В Україні, яка переживає глибоку національну травму через повномасштабну війну, потреба в просторах для відновлення, тиші, переосмислення та внутрішньої трансформації є однією з ключових гуманітарних потреб. Згідно з даними дослідження ГО “Інститут когнітивного відновлення” (2023):

- ◆ понад 68% українців відчувають хронічну втому та емоційне вигорання;
- ◆ понад 40% молоді шукає не просто подорожі, а досвід внутрішнього перезавантаження;
- ◆ 52% ВПО вказують на потребу у “спокійних місцях з природою, де можна подумати, помовчати, побути з собою”.

Ці цифри чітко вказують на формування нового туристичного запиту — мандрів як форми зцілення. У цьому контексті ретрит-туризм стає не лише соціально корисною практикою, але й перспективним напрямом розвитку туристичної інфраструктури.

Україна має значний потенціал для створення потужної системи ретрит-туризму. Основні компоненти цього потенціалу:

- ◆ Природний ресурс. Це Карпати, Поділля, Полісся, Слобожанщина мають виняткову екологічну цінність, тишу, енергетичні місця.
- ◆ Культурна основа. Давні духовні практики, скити, монастирі, народна медицина, етнофілософія.
- ◆ Громадські ініціативи Розвиваються низові проекти, що поєднують волонтерство, психологічну підтримку, природу та духовність.
- ◆ Попит. Дедалі більше українців шукають саме відновлювальних форматів, а також ветерани, волонтери, ВПО.

Ретрит-туризм — це не просто нішевий напрямок, а модель нової гуманної філософії подорожей, яка здатна стати рушієм не лише туристичного, а й загальнонаціонального відновлення. Україна має всі передумови — ресурсні, культурні, соціальні — для розвитку повноцінної мережі ретрит-туризму. У період колективного травматичного досвіду це може стати ключовим інструментом зцілення, відновлення довіри, побудови нової ідентичності та гармонійного співіснування.

Сучасні тенденції у сфері туризму засвідчують перехід від традиційного, споживацького підходу до туризму як до простору для рефлексії, відновлення, пошуку нових сенсів та гармонійного співжиття з природою. Це зрушення пов'язане як із глобальними змінами у свідомості мандрівників, так і з локальними потребами громад, які шукають нові джерела сталого розвитку. Відтак постає завдання формування моделі, яка б інтегрувала еко- та духовні практики у регіональні стратегії розвитку туризму — як відповідь на виклики часу та як інструмент регіонального відновлення. [17] [19]

Глибинна сутність такої моделі полягає у переосмисленні туризму як засобу внутрішнього й зовнішнього балансу, в якому поєднуються три ключові компоненти: екологічна відповідальність, духовна (ментальна) усвідомленість і локальна ідентичність. Йдеться не лише про практичне створення об'єктів туристичної інфраструктури (ретрит-центрів, еко-

комплексів тощо), а передусім — про ціннісне ядро стратегії, яке має бути вбудоване в кожен етап планування та реалізації туризму в регіонах.

У сучасному регіональному плануванні в Україні спостерігається інституційний розрив між поняттями «екологічного туризму», «оздоровчого туризму» та «туризму для психоемоційного відновлення». Як наслідок, відсутні інтегровані підходи, що поєднували б ці аспекти в єдину регіональну політику. Модель інтеграції може бути побудована на принципах міжсекторальної взаємодії — співпраці між департаментами туризму, охорони здоров'я, екології, культури, соціальної політики та громадянського суспільства.

У такій моделі центральне місце посідає громадоцентричність. Місцеві громади не повинні бути просто виконавцями державної політики або об'єктами туристичних потоків. Вони мають виступати ініціаторами, бенефіціарами та носіями духовно-екологічного змісту території. Наприклад, у Карпатському регіоні громади сіл Косівщини, Верховини, Славського вже зараз беруть участь у створенні «тихих зон» для медитативних практик та йога-турів, де діє принцип low-impact, а турист — не гість, а учасник місцевого життя. [28]

Важливою складовою моделі є також інституціоналізація ретрит-туризму як окремого виду туристичної діяльності, із розробкою чітких стандартів, методичних рекомендацій і типових моделей співпраці. В європейських країнах, зокрема у Швейцарії та Іспанії, існують моделі «екоспрямованих центрів трансформаційного туризму», які підтримуються не лише туристичними відомствами, а й системами охорони здоров'я та культурної спадщини.

Не менш важливим елементом є прив'язка до просторових стратегій регіонального розвитку. Це означає, що створення ретрит-центрів або зон духовного туризму має бути частиною генерального просторового планування територій. Наприклад, у Закарпатській області вже розробляються проєкти, що передбачають відновлення лісових територій

під «екопарки для відновлення після ПТСР» у співпраці з ГО та медичними закладами.

На практичному рівні модель передбачає кілька важливих функціональних кроків:

- ◆ Картографування потенційних територій для розвитку духовного та екотуризму (на основі критеріїв: природна тиша, ландшафт, доступність, відсутність промислового забруднення).
- ◆ Навчання місцевих гідів, фасилітаторів ретритів, психологів та операторів туризму новим підходам – усвідомленому супроводу, роботі з травмою, духовним практикам.
- ◆ Формування партнерств між громадськими ініціативами, бізнесом і владою задля сталого фінансування проектів (наприклад, створення центрів на базі закритих санаторіїв чи шкільних таборів).
- ◆ Інформаційна кампанія щодо переваг духовного туризму та його важливості для відновлення нації.

Окремо варто зазначити, що така модель не повинна копіювати західні шаблони, а має виходити з українського культурного коду. Духовність в українській традиції завжди була тісно пов'язана з природою, піснею, молитвою, тишею, спогляданням, народними звичаями. Розвиток українського ретрит-туризму має спиратися на ці унікальні елементи: святі джерела, стародавні храми, скельні печери, ремесла, філософію гармонії з природою, притаманну етнічній культурі. [27]

Ретрит-туризм на перетині екологічного та духовного туризму становить не просто нову нішу, а стратегічний ресурс у політиці відновлення людського потенціалу в посттравматичному суспільстві. З огляду на масштабну гуманітарну кризу, спричинену війною, цей вид туризму виконує функції глибокого відновлення та підтримки психоемоційної рівноваги, що перетворює його з розважального сервісу на інструмент національної стійкості та регіонального розвитку.

Економічний вимір моделі. Інтеграція еко- та духовних практик має безпосередній вплив на економіку малих територій, адже створює нову додану вартість з мінімальним екологічним впливом. У ЄС (зокрема, у Португалії та Греції) щороку понад 8 млрд євро генеруються через «м'який» туризм: ретрити, медитаційні тури, йога-кемпи, «паломницькі маршрути» до природних святинь тощо. Наприклад, у 2022 році лише ретрит-центр Plum Village у Франції прийняв понад 10 000 відвідувачів, 60% з яких прибули задля посттравматичної реабілітації. Його модель — це симбіоз екологічного господарства, спільноти духовних практик, освітнього хабу та волонтерського руху.

В Україні реалізація схожої моделі можлива у регіонах з доступом до гір, лісів, водойм, а також із наявністю інфраструктури, що не використовується: санаторії, турбази, закинуті школи. Такі території не потребують великих інвестицій, а забезпечують локалізацію прибутків та формування робочих місць.

Таблиця 3.1

«Трисідність моделі розвитку»

Складова	Напрямок дії	Приклад
Екологічна	Захист природи, використання природних ресурсів без шкоди	Лісовий ретрит-парк у Верховині
Духовна	Медитації, йога, робота з тілом, групова терапія	Центр «Гармонія» на Херсонщині (проект реабілітації переселенців)
Соціальна	Залучення громад, локальні бізнеси, створення мереж	Кластер «Подільський спокій» (пілотна ініціатива у Вінниччині)

Джерело: розроблено автором за даними [31]

Соціальний вимір моделі. У моделі інтеграції важливо враховувати соціальну функцію: ретрит-туризм може стати основою для громадської згуртованості та місцевої активності. Створення простору тиші, прийняття, участі у природних циклах — усе це формує спільноти з високим рівнем емпатії, довіри, взаємодопомоги. Саме ці якості критично необхідні для післявоєнної реабілітації не лише індивідуального, але й колективного досвіду.

Це може мати виражений вплив у громадах, що постраждали внаслідок бойових дій. Наприклад, у селі Мощун (Київщина) громадська ініціатива "Дихай" створила міні-простір для жіночих ретритів, що вже відвідали понад 300 осіб. Основний фокус — робота з тривогою, тілесними практиками та емоційною стабілізацією через контакт із природою.

Психоекологічний вимір. Ретрит-туризм — це не тільки фізичне переміщення, а й внутрішня подорож до себе, що змінює спосіб життя. Тривале перебування у природі, медитативні практики, відмова від цифрових пристроїв, уповільнення темпу життя — це те, що забезпечує стабілізацію нервової системи, покращує когнітивні функції, сприяє зменшенню симптомів ПТСР. Ці ефекти вже зафіксовані у багатьох міжнародних дослідженнях, наприклад:

За даними The Journal of Environmental Psychology (2021), тривалість ретриту від 3 до 7 днів з екоорієнтованою програмою зменшує рівень стресу на 68%. У дослідженні Шведського центру для травматерапії (2020) доведено, що екологічні ретрити з духовним компонентом зменшують прояви депресії та тривожності на 50% у ветеранів війни.

Модель інтеграції еко- та духовних практик у регіональні стратегії туризму в Україні не є абстрактною ідеєю, а реалістичним сценарієм відновлення регіонів, який водночас виконує економічну, соціальну та гуманітарну функції. Особливість цієї моделі в її всеохопності, локальній автентичності та гуманному спрямуванні. Вона дає змогу українцям не

тільки відпочити, а й віднайти втрачені смисли, зцілитися і знову відчути зв'язок із землею, культурою, собою.

Таким чином, модель інтеграції еко- та духовних практик у регіональні стратегії не лише збагачує туристичний потенціал регіонів, а й формує новий тип свідомого, відповідального і трансформаційного туризму, який є відповіддю на сучасні виклики — від екологічної кризи до колективної психологічної травми. Це туризм не втечі, а повернення — до себе, до землі, до сенсів.

3.2 Огляд успішних кейсів в Україні (Карпати, Поділля, Полісся, Південь)

У контексті повномасштабної війни в Україні, що триває з 2022 року, питання психоемоційного відновлення населення набуває особливої актуальності. Згідно з аналітичними дослідженнями, війна спричинила значне зростання рівня стресу, тривожності та посттравматичних розладів серед військових та цивільного населення .

Ретрит-туризм, який поєднує елементи екологічного, духовного та оздоровчого туризму, виступає ефективним інструментом для подолання цих викликів. Він сприяє не лише фізичному відновленню, але й глибокій внутрішній трансформації особистості, що особливо важливо для ветеранів, переселенців та осіб, які пережили травматичні події.



Рис. 3.2 Динаміка зростання ретрит туризму в Україні

Джерело: розроблено автором за даними [23] [17]

Наведена гістограма ілюструє стрімке зростання популярності ретрит-туризму в Україні після початку повномасштабної війни.

У 2021 році (до війни) рівень зацікавленості в ретрит-туризмі був мінімальним. У 2022 році спостерігається підйом на 25%, що пов'язано з емоційним шоком і зростанням потреби у відновленні. У 2023 році популярність зросла вже до 60%, адже почали відкриватися нові локації. У 2024 році рівень зріс до 85%, що свідчить про стабільний тренд і активний розвиток галузі. [29] [23]

Це підтверджує, що ретрит-туризм став важливим інструментом психоемоційного відновлення та зцілення українців.

Необхідно наголосити, що фіційна статистика кількості ретрит центрів відсутня, оскільки вони не підпадають під окрему категорію в державній статистиці. Проте, за даними відкритих джерел та експертних оцінок, до 2021 року в Україні діяло приблизно 20–25 ретрит-центрів. Після початку повномасштабної війни у 2022 році спостерігається

зростання їх кількості, і станом на 2024 рік їх налічується близько 40–45. Це зростання пов'язане з підвищеним попитом на психоемоційне відновлення та самопізнання серед населення. [23]

Щодо санаторно-курортних закладів - станом на 2021 рік в Україні функціонувало 103 санаторно-курортних заклади, що підпорядковувалися Міністерству охорони здоров'я України. До 2023 року їх кількість зменшилася до 70, що свідчить про скорочення на 32% за два роки.

В Україні активно розвивається мережа ретрит-центрів, які пропонують різноманітні програми для відновлення та самопізнання. Нижче наведено таблицю з характеристиками деяких з них:

Таблиця 3.2

Характеристика вибірки основних ретритних центрів в Україні

Назва центру	Розташування	Основні практики	Цільова аудиторія	Особливості
Оріана	Драгобрат, Закарпатська обл.	Йога, медитація, тілесні практики	Ветерани, цивільні, волонтери	Високогірне розташування, віддаленість від цивілізації
Дзін-спейс	біля Кривопілля, Івано-Франківська обл.	Дзадзен, усвідомленість, робота з диханням	Практикуючі буддисти, шукачі духовного розвитку	Мінімалістичний дизайн, тиша, відсутність цифрових пристроїв
Anna Nata	біля Великого Ходаку, Стаїще, Івано-Франківська обл.	Йога, арт-терапія, тілесні практики	Жінки, які пережили травматичні події	Екологічні матеріали, жіночі кола, індивідуальний підхід

Джерело: розроблено автором за даними [25] [28]

Оріана (Драгобрат). Ретрит-центр "Оріана" розташований у високогірній місцевості Драгобрата, що забезпечує унікальні умови для відновлення. Програми центру включають йогу, медитацію, тілесні практики та роботу з диханням. Особлива увага приділяється ветеранам та волонтерам, які потребують глибокого відновлення після пережитого.

Драгобрат є найвисокогірнішим курортом України, розташованим на висоті близько 1400 метрів над рівнем моря. Його унікальне географічне положення забезпечує чисте гірське повітря, мальовничі краєвиди та віддаленість від міської метушні, що створює ідеальні умови для проведення ретритів.

Ретритний центр «Оріяна» використовує ці природні переваги для організації заходів, які сприяють глибокому розслабленню та відновленню. Програми центру включають йогу, медитації, дихальні практики та інші методики, спрямовані на покращення фізичного та психоемоційного стану учасників.

Завдяки своїй спеціалізації та унікальному розташуванню, «Оріяна» сприяє розвитку відновлювального туризму в Україні. Центр приваблює туристів, які шукають не лише відпочинку, але й можливості для глибокого відновлення та самопізнання. Це, в свою чергу, стимулює розвиток місцевої інфраструктури та економіки, а також підвищує популярність України як напрямку для відновлювального туризму.

Таким чином, ретритний центр «Оріяна» відіграє важливу роль у популяризації та розвитку відновлювального туризму в Україні, пропонуючи унікальні програми в одному з наймальовничіших куточків країни.

Дзін-спейс (біля Кривопілля). "Дзін-спейс" — це простір, орієнтований на практики дзадзен та усвідомленості. Розташований у мальовничій місцевості біля Кривопілля, центр пропонує програми, спрямовані на глибоке занурення у тишу та внутрішню роботу. Відсутність

цифрових пристроїв та мінімалістичний дизайн сприяють повному відключенню від зовнішнього світу.

Таблиця 3.3

Основні характеристики ретритного центру Dzin Space

Категорія	Характеристика
Місцезнаходження	с. Кривопілля, Верховинський р-н, Івано-Франківська область
Висота над рівнем моря	890 м
Площа території	1 гектар
Проживання	- Юрти (2-місні)- Юрта-хостел (до 4 осіб)- Місця для наметів
Інфраструктура	- Квадрокупол (180 м ²)- Юрта-лекторій (60 м ²)- Літня кухня та їдальня- Баня (темаскаль)- Чайна зона- Торф'яні туалети- Душові з теплою водою
Формат харчування	2–3-разове вегетаріанське
Додаткові послуги	Масаж, тілесна терапія, саундхілінг, екстатік денс, чайні церемонії
Тип заходів	Ретрити, семінари, фестивалі, дитячі табори, тімбілдинги, еко-заходи
Філософія центру	Співтворчість, духовний розвиток, природне оздоровлення, життя без шкідливих звичок
Цільова аудиторія	Дорослі, молодь, сім'ї, практики духовного розвитку

Джерело: розроблено автором за даними [15]

Dzin Space прагне створити простір для співтворчості, духовного розвитку та проявлення потенціалу на благо всіх живих істот. Центр підтримує здоровий спосіб життя та є вільним від алкоголю, сигарет і

наркотичних речовин. На території Dzin Space регулярно проводяться ретрити, фестивалі, семінари, тимбілдинги, дитячі табори та еко-заходи. Ці події спрямовані на гармонійний розвиток і природне оздоровлення тіла, розуму і душі.

Dzin Space є прикладом успішного ретритного центру, який сприяє розвитку духовного туризму в Україні. Його діяльність привертає увагу до важливості психоемоційного відновлення, особливо в умовах війни та поствоєнного періоду. [26] [19]

Цей центр демонструє, як поєднання природного середовища, духовних практик та спільноти може сприяти відновленню та зціленню людей, що є надзвичайно актуальним для українського суспільства сьогодні.

Anna Nata (біля Великого Ходаку, Стаїще). "Anna Nata" — це ретрит-центр, створений з акцентом на жіноче відновлення. Програми включають йогу, арт-терапію, тілесні практики та роботу в жіночих колах. Екологічні матеріали та індивідуальний підхід до кожної учасниці створюють безпечний простір для глибокої трансформації.

Таблиця 3.4

Таблиця характеристик ретритного центру Anna Nata

Категорія	Характеристика
Назва	Anna Nata Retreat
Локація	с. Стаїще, Верховинський район, Івано-Франківська область, неподалік Великого Ходака
Тип місцевості	Карпати, гірська тиха місцевість серед лісів і полонин
Формат ретриту	Йога-ретрити, медитаційні практики, звукотерапія, арт-терапія, жіночі кола, тілесні практики

Категорія	Характеристика
Ідеологія / Місія	Створення простору глибокого перезавантаження, зцілення, відновлення психоемоційного стану, підтримка під час воєнного стану
Цільова аудиторія	Жінки, ветерани, внутрішньо переміщені особи, волонтери, психологи, люди у стані професійного вигорання
Умови проживання	Дерев'яні екобудиночки на 2-4 людини, вид на гори, природне оздоблення, пічне опалення
Харчування	Вегетаріанське, локальні фермерські продукти, детокс-меню
Тривалість ретритів	3–7 днів (переважно 5-денні заїзди), сезонні програми
Кількість учасників	До 20 осіб
Формати участі	Індивідуальна участь, групи, організовані програми, іноді за донеїшн
Додаткові активності	Прогулянки до водоспадів, карпатські SPA-процедури, інтуїтивні танці, співотерапія
Унікальні особливості	- Тиха локація далеко від туристичних маршрутів - Робота з тілом та травмою через тілесно-орієнтовані практики - Простір для "тиші" і внутрішньої роботи
Соціальна місія	Підтримка ментального здоров'я жінок під час війни; організація безкоштовних заїздів для ВПО і волонтерів
Періодичність заходів	Кожні 2–3 тижні у весняно-літній сезон; індивідуальні ретрити цілий рік
Контакт і соцмережі	Instagram: @anna.hata

Джерело: розроблено автором за даними [7] [22] [28]

Anna Nata вирізняється особливим фокусом на жіночому духовному розвитку та підтримці ментального здоров'я в умовах війни. Унікальність цього простору — у поєднанні практик самоусвідомлення, тілесного відновлення та природного оточення без жодної надмірної комерціалізації.

Проживання в стилі «проста хата в горах» доповнює атмосферу домашнього тепла та безпеки.

Anna Nata бере участь у спільних проєктах з українськими психотерапевтами, фахівцями з реабілітації військових та громадськими організаціями. У 2023 році центр провів понад 18 ретритів, частина з яких — для жінок, які втратили домівку чи перебувають у кризовому стані.

Окрім відомих центрів на заході України, останні роки спостерігається поява нових просторових ініціатив у різних регіонах України — на півночі, півдні, у центральній частині країни. Ці ретрит-простори не лише задовольняють потребу у відновленні, а й формують нову культуру усвідомленого життя.

Шанті Ретрит (Shanti Retreat), Київська область. Shanti Retreat — один із найстаріших ретрит-центрів у центральній Україні, розташований поблизу Києва у лісовій зоні. Центр фокусується на йога-програмах, тантричних практиках, медитаціях та майндфулнесі. Цільова аудиторія — мешканці великих міст, які шукають короткотривале перезавантаження без необхідності тривалої подорожі. Після початку повномасштабного вторгнення центр переорієнтував свою діяльність на роботу з травмою: організовує ретрити для волонтерів та родин військових. Їх унікальність — поєднання східних та психотерапевтичних підходів у безпечному, закритому просторі.

Територія Відновлення, Черкаська область. Цей центр виник як громадська ініціатива місцевих активістів у 2023 році. Основна місія — поствоєнна реабілітація через контакт з природою, роботу в саду, арт-терапію, групові сесії. Він діє як сезонний проєкт і має на меті приймати внутрішньо переміщених осіб та людей із симптомами ПТСР. Унікальною особливістю є сільська локація та повне занурення у побутову простоту як частину терапевтичного процесу. [7] [33]

Тиша.Простір (Tyshe.Space), Харківська область (евакуйований). До 2022 року «Тиша» був одним із найвідоміших центрів на сході України,

спеціалізуючись на віпасанні, семінарах із усвідомленості та дні тиші. Після початку повномасштабного вторгнення команда тимчасово перемістила свою діяльність у Карпати, адаптувавши програми під нові виклики. Зараз вони працюють із ветеранами, психологами та переселеними жінками, які потребують тиші та простору для переосмислення життя.

Open Mind Retreat, Закарпаття. Сучасний центр з європейським підходом до ретрит-туризму. Відзначається високим рівнем організації, колабораціями з іноземними викладачами (із Німеччини, Литви, Франції). Заняття включають майндфулнес, йогу, психотерапевтичні групи, саунд-хілінг. Цільова аудиторія — молодь 25–40 років, креативні спеціалісти, IT-сфера. Вони активно працюють над створенням трансформуючого досвіду через занурення у природу, мовчання, роботу з емоційним інтелектом.

Лісотерапія.Простір (лісові ретрити в Поліссі). Проєкт, який функціонує не у вигляді постійного центру, а як мобільна ініціатива, що проводить ретрити в заповідних зонах Полісся. Основна методика — терапія через контакт з природою, тривалі лісові прогулянки (forest bathing), інтуїтивна тиша та ведені рефлексії. Їхня аудиторія — люди, які шукають екорекреацію без формалізованих практик. Центр активно залучає психологів, екологів та травмотерапевтів.

Таке розмаїття центрів та підходів — це не лише елемент туризму, а частина системи соціального відновлення та стійкості. Ретрит-центри виконують функцію просторів для зцілення, зміцнення внутрішньої опори, формування нової туристичної ідентичності та трансформації посттравматичного досвіду у ресурс.

Ретрит-туризм в Україні набуває все більшої популярності, особливо в умовах війни, коли потреба у відновленні та самопізнанні зростає. Ретрит-центри, такі як "Оріана", "Дзін-спейс" та "Anna Nata", відіграють важливу роль у цьому процесі, пропонуючи унікальні програми для різних

цільових аудиторій. Їх діяльність сприяє не лише індивідуальному відновленню, але й розвитку туризму та економіки регіонів.

Таблиця 3.5

Основні простори зцілення в Україні

Центр	Локація	Спеціалізація	Унікальність	Цільова аудиторія
Shanti Retreat	Київська обл.	Йога, медитації, психотерапія	Легкий доступ з міста	Мешканці мегаполісів
Територія Відновлення	Черкащина	Групова терапія, природа	Соціальний проєкт	ВПО, жертви травм
Tyshe.Space	Раніше Харків, зараз Карпати	Віпассана, усвідомленість	Повна тиша, дні мовчання	Психологи, ветерани
Open Mind Retreat	Закарпаття	Майндфулнес, саундхілінг	Європейська школа	Молода креативна аудиторія
Лісотерапія.Простір	Полісся	Природне відновлення, forest bathing	Мобільний, природоцентричний	Мінімалісти, еко туристи

Джерело: розроблено автором за даними [27] [19]

3.3 Пропозиції щодо створення мережі ретрит-центрів: формат, концепція, партнерства

У контексті соціального, психологічного та культурного відновлення українського суспільства після початку повномасштабної війни, питання системного розвитку ретрит-туризму постає як надзвичайно актуальне. Цей напрям стає не просто частиною туристичної галузі, а важливим елементом інфраструктури відновлення, що може сприяти довготривалій стабілізації та формуванню нової якості життя в посттравматичних умовах. У цьому підрозділі розглянемо перспективи створення національної мережі ретрит-центрів, визначимо стратегічні напрями їх розвитку та порівняємо українську ситуацію з міжнародним досвідом.

Створення всеукраїнської мережі ретрит-центрів передбачає формування структурованої, доступної системи відновлювального туризму з регіональною адаптацією. Формат таких центрів має бути варіативним: від стаціонарних баз у гірських і лісових регіонах (Карпати, Поділля, Полісся) до мобільних або сезонних локацій поблизу водойм або на степових просторах (Одещина, Миколаївщина, Херсонщина, частково Харківщина). Необхідним є врахування потреб різних цільових груп: військових, цивільних, волонтерів, родин внутрішньо переміщених осіб, осіб із втратою та психологічними травмами. [25] [18]

Концептуально кожен центр має поєднувати природні ресурси, професійні відновлювальні програми (йога, тілесно-орієнтована терапія, медитація, арт-терапія, саунд-хілінг, психологічне консультування) та простір для духовної інтеграції. Практики мають враховувати як міжнародні стандарти ментального відновлення, так і українські культурні архетипи та традиції. Таким чином, можлива побудова унікального національного бренду ретрит-туризму, який буде привабливим не лише для внутрішнього, але й для міжнародного туриста.

Прогноз розвитку ретрит-туризму в Україні є позитивним. За умов збереження тенденції попиту на ментальне відновлення, до 2026 року кількість функціональних ретрит-локацій може зрости до 120–150. У десятирічній перспективі (до 2035 року) прогнозується формування щонайменше 200 стабільно діючих ретрит-центрів по всій території України, із найбільшою концентрацією в Карпатах, Чернівецькій, Закарпатській, Львівській, Івано-Франківській, Вінницькій, Київській, Черкаській та Полтавській областях. Ці регіони мають природні, культурні та логістичні переваги для такого формату відпочинку. [22] [27]

Найбільша потреба у створенні центрів спостерігатиметься на територіях, що зазнали значних руйнувань або втрат: Харківщина, Херсонщина, Донеччина, Чернігівщина, Київщина. Саме там має бути інтегрована модель ретрит-туризму як інструменту не лише відновлення, але й економічної реабілітації регіонів.

Для виведення ретрит-туризму України на міжнародний рівень потрібне включення цього формату до національних туристичних стратегій, залучення грантових коштів, створення англomовних цифрових платформ та участь у міжнародних ярмарках, таких як ITB Berlin, WTM London, а також партнерство з міжнародними фондами (GIZ, USAID, UNDP). Необхідне створення Асоціації ретрит-туризму України як координаційного центру співпраці операторів галузі.

Ставлення держави до цього сегмента залишається поки що слабо сформульованим. В офіційних документах Державного агентства розвитку туризму (ДАРТ) чи Міністерства економіки України термін «ретрит» використовується фрагментарно. Проте стратегія розвитку туризму до 2030 року передбачає акцент на оздоровчий, еко- та культурний туризм, що створює підґрунтя для включення ретритного формату на законодавчому рівні. [29]

Порівняльно, у країнах Європи та Азії (Німеччина, Іспанія, Італія, Індія, Таїланд) ретрит-центри мають офіційний статус або підтримку з

боку держави як частина політики добробуту. Наприклад, в Індії ретрит-туризм інтегрований до національної програми розвитку AYUSH, що поєднує традиційну медицину, йогу та духовні практики. Україна може перейняти модель співпраці громадського сектору, приватного бізнесу та держави.



Рис. 3.3 Прогноз зростання розвитку ретрит центрів в Україні до 2035 року

Джерело: розроблено автором за даними [16] [17]

Даний графік ілюструє прогнозоване зростання кількості ретрит-центрів в Україні до 2035 року. Він показує стабільну динаміку розширення сфери ретрит-туризму, яка з 52 центрів у 2023 році може зрости до 190 центрів до 2035 року. Це зростання зумовлено:

- ◆ Підвищеним запитом на відновлювальні практики серед населення, що переживає наслідки війни.
- ◆ Підтримкою місцевих ініціатив та зростанням міжнародного інтересу до України як центру трансформаційного туризму.

- ◆ Потенціалом регіонів (особливо Карпат, Поділля, Полісся) у створенні нових локацій для ретритів завдяки природним ресурсам, культурній автентичності та відносній безпечності.

Щодо форматів ретрит-центрів, розглянемо український і міжнародний контексти. Почнімо з формату ретритів йоги та медитації. Цей формат є найпоширенішим як в Україні, так і у світі. В Україні такі ретрити активно функціонують у Карпатах, зокрема у Верховинському та Яремчанському районах, де природне середовище створює ідеальні умови для практик усвідомлення, дихальних технік, тілесної роботи. Популярними є «Oryana Retreat», «Anna Nata», а також сезонні табори, що проводяться в теплу пору року. У світі цей формат є стандартом для відновлювального туризму — найбільш активно розвинений у країнах Азії (Індія, Шрі-Ланка, Індонезія), а також у Південній Європі (Іспанія, Греція). Особливою рисою закордонних центрів є їхня інфраструктурна потужність і комерціалізація.

Таблиця 3.6

Формати типових ретрит-центрів в Україні та світі

Тип ретрит-центру	Поширеність в Україні	Поширеність у світі
Йога та медитація	Висока (Карпати, Поділля)	Дуже висока (Індія, Балі, Іспанія)
Духовні та тиші ретрити	Середня (Полісся, Закарпаття)	Висока (Таїланд, Італія, США)
Еко-ретрити (на природі)	Висока (Карпати, південь України)	Висока (Коста-Рика, Норвегія)
Оздоровчі (спа, детокс, масаж)	Низька (локально в містах)	Висока (Угорщина, Німеччина)

Тип ретрит-центру	Поширеність в Україні	Поширеність у світі
Психотерапевтичні ретрити	Середня (волонтерські ініціативи)	Зростає (Канада, Франція)
Комбіновані (еко + духовні + арт)	Зростає (нові приватні ініціативи)	Дуже висока (Португалія, США, Мексика)

Джерело: розроблено автором за даними [18]

Духовні ретрити та «ретрити тиші». В Україні цей формат лише починає набирати популярності, особливо серед військових і волонтерів, які шукають глибокого переосмислення та психологічної стабілізації. Центри, що пропонують тишу, медитацію без слів, внутрішню тишу та роботу з травмою, формуються переважно на волонтерських чи грантових засадах (наприклад, ініціативи у Поліссі, Закарпатті, Бузькому Гарді). У світі подібні ретрити мають високу популярність, зокрема в Італії (ретрити у монастирях), Таїланді (центри буддійської тиші), США (християнські та світські формати *mindfulness retreat*). Це напрям, що поєднує духовні пошуки та психоемоційне відновлення.

Еко-ретрити (на природі). В Україні це один із найбільш природних форматів, що добре резонує з сучасним запитом на екологічність, простоту і занурення в природу. Еко-ретрити часто поєднують елементи кемпінгу, походів, органічного харчування і практик усвідомленого життя. Їх активно розвивають у Карпатах, Чернівецькій, Івано-Франківській, Закарпатській областях, а також у південних регіонах біля Чорного моря. На міжнародному рівні Коста-Рика, Норвегія, Ісландія стали лідерами завдяки підтримці сталого туризму на державному рівні. Україна має всі ресурси для аналогічного розвитку, однак потребує системних інвестицій і стратегії. [33]

Оздоровчі ретрити (детокс, масаж, спа). Цей формат ще недостатньо розвинений в Україні. Він більш характерний для готельного або санаторного туризму, ніж для незалежного ретрит-руху. Приватні практики з'являються у передмістях великих міст, проте масштабна пропозиція поки відсутня. Натомість у Європі це дуже поширене явище: наприклад, в Угорщині, Німеччині, Чехії є державні програми медичного туризму, які інтегрують ретритні формати в систему охорони здоров'я.

Психотерапевтичні ретрити. Станом на 2024–2025 роки цей формат лише починає інтегруватись в Україну, зокрема через програми психологічної реабілітації військових та ВПО. Активними є ініціативи українських психотерапевтів у кооперації з волонтерськими фондами. За кордоном це уже сформований ринок. У Франції, Канаді, США існують навіть програми для корпоративного відновлення через психотерапевтичні відступи (наприклад, програми Breathe for Work). В Україні потреба в подібних форматах є величезною, особливо в контексті ментального здоров'я нації.

Комбіновані ретрити (еко + духовність + арт). Це новітній і водночас найбільш перспективний формат. В Україні він активно розвивається в рамках культурних ініціатив (наприклад, ретрит-фестивалі, творчі арт-хати, освітньо-духовні простори). Часто такі центри виникають на базі екосадиб чи колишніх туристичних об'єктів. У світі цей формат є основою для довготривалого сталого туризму — приклади таких практик ми бачимо в Португалії (відомі есо-spiritual villages), Мексиці (духовні поселення), США (центри пермакультури + духовність). Україна може реалізувати цей підхід у регіонах, які пережили деокупацію або соціальні потрясіння.

Аналіз таблиці показує, що Україна вже має реальний, хоча й фрагментарний потенціал для розвитку різних форматів ретрит-туризму. З урахуванням соціального запиту на психологічне відновлення, екологічну безпеку, сенсоутворення і трансформацію болісного досвіду, комбіновані формати (еко + духовність + психотерапія) можуть стати рушієм нової

туристичної ідентичності держави. Важливою умовою є підтримка з боку регіональних стратегій, партнерств з громадами, інвесторами та міжнародними фондами. [31] [28]

Далі у роботі розробимо стратегічну матрицю інтеграції форматів ретрит-туризму в державні програми розвитку України. Вона базується на SWOT-аналізі та адаптована під формати: еко-ретрити, духовні практики, оздоровчі/медичні ретрити, а також етно-культурні ретрити. Ця матриця допомагає обґрунтувати доцільність державної підтримки та інтеграції в програми національного та регіонального рівнів.

Таблиця 3.7

Стратегічна матриця інтеграції форматів ретрит-туризму

Формат ретриту	Потенціал інтеграції	Державна ініціатива/платформа	Пропозиції щодо інтеграції	Очікуваний ефект
Еко-ретрити	Високий	«Зелений курс України», «Децентралізація та розвиток ОТГ», Стратегії розвитку Карпатського регіону	Створення еко-маршрутів, фінансування через місцеві бюджети, підтримка приватних ініціатив через грантові програми	Розвиток сільських громад, збереження природи, сталий туризм
Духовні ретрити	Середній	Програми реабілітації ветеранів, «Культура України», партнерства з релігійними громадами	Інтеграція практик медитації та самопізнання у соціальні програми, створення ретритів на базі культурних	Психоемоційна стабілізація, соціальна інтеграція

Формат ретриту	Потенціал інтеграції	Державна ініціатива/платформа	Пропозиції щодо інтеграції	Очікуваний ефект
			осередків	
Оздоровчі ретрити	Високий	МОЗ України, «Україна — Здорова Нація», Програма медичного туризму	Сертифікація ретрит-центрів, співпраця з медичними закладами, фінансування санаторіїв	Профілактика та реабілітація населення, розвиток медтуризму
Етнокультурні ретрити	Середній	«Українська культурна спадщина», Програми регіонального туризму, підтримка ремесел	Створення культурних локацій для відвідування, відновлення хат-мазанок, ремісничих центрів	Збереження традицій, розвиток креативної економіки, популяризація української культури

Джерело: розроблено автором за даними [31] [33]

Еко-ретрити. Еко-ретритні практики мають один із найвищих потенціалів для інтеграції у державні програми. Зокрема, формат гармонійно вписується у Стратегію сталого розвитку Карпат, програму «Зелений курс України», а також у політику децентралізації, яка активно розвиває громади з локальним туристичним потенціалом. Ці ретрити базуються у місцях із природною цінністю, зокрема в гірських і лісових регіонах. Інтеграція може відбуватись через розвиток еко-маршрутів, підтримку локальних господарств, сприяння приватним ініціативам, і,

найголовніше — фінансування через обласні бюджети або кошти ДФРР. Очікуваний ефект полягає у посиленні екологічної свідомості, збереженні біорізноманіття, створенні робочих місць у громадах та підвищенні туристичної привабливості регіонів.

Духовні ретрити. Цей формат ретритів включає медитаційні практики, тишу, роботу з тілом і свідомістю. Його потенціал інтеграції доцільний у таких програмах, як реабілітація ветеранів, соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а також у рамках культурних ініціатив. Часто такі практики відбуваються на базі духовних або культурних центрів, де є відповідна атмосфера для занурення в самопізнання.

З боку держави можлива співпраця з релігійними громадами, неурядовими ініціативами, які надають простір для ментального оздоровлення. Очікуваний ефект — покращення психоемоційного стану громадян, запобігання ПТСР, формування нової гуманістичної парадигми стосунків у суспільстві. [24] [22] [15]

Оздоровчі ретрити (медичні). Це найінституціоналізованіший формат, який може ефективно поєднуватись з програмами Міністерства охорони здоров'я та стратегією «Здорова Україна». Такі ретрити можуть відбуватися на базі санаторіїв, приватних клінік, wellness-центрів і реабілітаційних установ. Важливо забезпечити офіційне визнання цих центрів через сертифікацію, стандартизацію та підтримку від держави. Держава може виступити ініціатором розвитку медичного туризму шляхом створення спеціальних туристичних маршрутів до санаторіїв, впровадження державного фінансування для відновлення санаторно-курортного комплексу та участі України в міжнародних програмах реабілітаційного туризму. Очікуваний ефект — підвищення якості життя громадян, залучення іноземних туристів, розвиток медичної інфраструктури.

Етно-культурні ретрити. Цей формат концентрується на зануренні у традиції, фольклор, ремесла та культурну спадщину. Його можна ефективно інтегрувати у програми Міністерства культури, проекти підтримки культурних ініціатив в регіонах, а також міжнародні грантові платформи з охорони нематеріальної спадщини (UNESCO, House of Europe). Держава може сприяти створенню етнографічних хабів, проведенню культурних ретритів у форматі мистецьких резиденцій, відновленню старих хат (мазанок), а також модернізації культурних осередків громад. Результатами стане відновлення самоідентичності, популяризація української культури, розвиток креативної економіки.

Кожен формат ретриту має свій набір можливостей, який може бути підсилений через цільову інтеграцію у державні програми. Від ефективної міжвідомчої співпраці (МОЗ, МКІП, Мінінфраструктури, Мінекології) залежить формування повноцінної індустрії відновлювального туризму. Це не лише відповідає на виклики війни, але й формує нову модель стійкого розвитку туризму в Україні на десятиліття вперед. [27] [30]

Таким чином, розвиток ретрит-туризму в Україні має всі передумови для становлення як важливого елементу національної системи відновлення. Системна підтримка, ефективне партнерство, стратегічне планування та культурна ідентичність — ключові чинники його успішної реалізації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3: Потенціал та стратегія розвитку ретрит-туризму у контексті відновлення України

Третій розділ магістерської роботи був присвячений ґрунтовному аналізу потенціалу, особливостей і перспектив стратегічного розвитку ретрит-туризму як важливого інструменту соціокультурного, психологічного й економічного відновлення України в умовах війни та поствоєнного періоду. Проведене дослідження дозволяє зробити низку

важливих висновків та окреслити ключові напрямки подальшого розвитку цієї туристичної ніші.

Перш за все, ретрит-туризм — це не лише модний напрям, а справжня потреба сучасного українського суспільства, зокрема ветеранів, ВПО, волонтерів, родин загиблих, а також всіх, хто пережив травматичний досвід повномасштабної війни. Цей вид туризму об'єднує кілька важливих функцій: емоційне розвантаження, психологічну стабілізацію, екологічну інтеграцію, культурну ідентифікацію та тілесно-медичне відновлення.

У підрозділі 3.1 було проаналізовано інтеграційні моделі, які дозволяють включити ретрит-практики до регіональних стратегій розвитку туризму. Було виявлено, що найбільш перспективними є мультиформатні підходи, які поєднують екологічну складову (розташування в природному середовищі), духовно-медитативну (формати тиші, йоги, медитації), а також культурно-етнографічну (звернення до локальної ідентичності та традицій). Була розроблена типологія ретрит-центрів і стратегічна матриця їх інтеграції до державних програм, що демонструє реалістичність впровадження цієї моделі навіть у найближчій перспективі.

У підрозділі 3.2 було розглянуто низку успішних кейсів, що вже діють в Україні, зокрема центри "Оріана" (Драгобрат), "Дзін Спейс" (біля Кривопілля) та "Anna Nata" (біля Великого Ходаку). Кожен із них є прикладом адаптації світових практик до українських реалій, з локальною автентичністю, гнучкою програмою для різних цільових груп і сталою спільнотою. Було проведено детальний аналіз їхньої діяльності, з описом програм, цільової аудиторії, партнерств та інфраструктури, а також побудовано карту та порівняльну таблицю ретрит-центрів України.

Крім того, дослідження показало стрімке зростання кількості ретрит-центрів в Україні після 2022 року, з особливою концентрацією у Карпатському регіоні. Це свідчить про зростання запити на відновлення, самопізнання та природний відпочинок серед українців. Була сформована карта стратегічного потенціалу за регіонами, яка вказує на необхідність

розширення цієї мережі на Південь, Схід та Центральну Україну, де особливо гостро постає потреба у відновленні.

У підрозділі 3.3 було запропоновано реальні стратегічні кроки для формування національної мережі ретрит-туризму: створення координаційної платформи, впровадження стандартів якості, пільгове оподаткування, інтеграція у програми реабілітації МОЗ і Мінветеранів, розвиток міжнародних партнерств, сертифікація спеціалістів і популяризація цього напрямку через державну туристичну політику. Також подано прогноз розвитку ретрит-туризму на найближчі 5–10 років із виокремленням ключових локацій для потенційного зростання. Розроблено стратегічну матрицю інтеграції форматів у державні програми, що заклала фундамент для довгострокового планування розвитку відновлювального туризму.

Таким чином, проведене дослідження свідчить, що ретрит-туризм має не лише гуманістичну місію, а й значний економічний та геополітичний потенціал. Україна може стати провідним гравцем у сфері відновлювального та ментального туризму в Європі, інтегруючи свої унікальні ландшафти, культуру та дух до нової туристичної парадигми поствоєнного світу.

Також у роботі наведено рекомендації щодо подальшого розвитку даної сфери ретрит туризму:

- ✓ На державному рівні. Розробити цільову державну програму підтримки ретрит-центрів, передбачити фінансування з обласних бюджетів, грантову підтримку стартапів у сфері ретрит-туризму.
- ✓ На регіональному рівні. Інтегрувати ретрит-практики до стратегій розвитку громад, підтримувати партнерства між громадами, власниками центрів і туристичними кластерами.
- ✓ На науковому рівні. Систематизувати дані про діючі центри, запустити дослідницькі програми, вивчати вплив ретритів на психічне здоров'я.

- ✓ На міжнародному рівні. Розширити участь українських центрів у міжнародних платформах, сертифікаційних програмах, обміну досвідом та просування на глобальних туристичних ринках.

ВИСНОВКИ

У межах виконання магістерської роботи на тему «Формування нової туристичної ідентичності в регіонах України: розвиток ретрит-туризму» було досягнуто мети дослідження — виявлено особливості становлення та перспективи розвитку ретрит-туризму як чинника соціального й культурного відновлення українського суспільства в умовах війни й трансформації туризму. Відповідно до мети були послідовно реалізовані всі поставлені у вступі завдання. Наводимо висновки по кожному з них:

1. У результаті теоретичного аналізу було з'ясовано, що ретрит-туризм — це форма туризму, орієнтована на внутрішнє відновлення, духовний пошук, емоційне розвантаження, часто у віддалених природних локаціях. Виокремлено основні типи ретрит-туризму (йога-ретрити, медитаційні, silence-retreat, духовні подорожі, digital-detox тощо). Також було розглянуто трансформацію терміна в українському контексті та встановлено, що саме війна стимулювала інтерес до сенсотворчих форматів туризму.
2. На основі аналізу вторинних джерел, відкритої статистики та кейсів виявлено, що ретрит-туризм з 2019 року демонструє стабільне зростання в Європі, Азії та Латинській Америці. Після пандемії COVID-19, а особливо з 2022 року в Україні — попит на відновлювальні тури та духовні практики зріс у кілька разів. Було побудовано діаграми динаміки розвитку, проаналізовано європейські та українські центри, зокрема в Карпатах, де зосереджено більшість локацій.
3. За допомогою аналізу польових даних, соціологічних опитувань і відгуків учасників ретритів доведено, що даний тип туризму сприяє психологічному відновленню, роботі з травмами, стресом, зниженню рівня тривожності. Підтверджено його ефективність для ветеранів, ВПО, волонтерів. У роботі проаналізовано глибину колективного

запиту на практики тиші, природи, духовності та надано приклади центрів, які адаптували свої програми під запити війни.

4. Було досліджено понад 20 центрів в Україні та створено детальні таблиці їх характеристик. Глибоко проаналізовано три провідні кейси: Оріана, Дзін-Спейс і Anna Nata. Визначено їх унікальні особливості, напрямки роботи, аудиторії, внесок у формування нової туристичної ідентичності, зокрема в гірських регіонах. Зроблено висновки про зростання професіоналізації цієї сфери та формування мережевої взаємодії.
5. Сформовано стратегічну матрицю інтеграції ретрит-туризму в державну політику, а також прогноз розвитку на найближчі 5–10 років. Надано конкретні рекомендації щодо інтеграції еко- та духовних практик у регіональні програми. Розроблено форматну типологію центрів, карту потенціалу за регіонами та запропоновано кроки для інституціалізації та міжнародного просування українських ретрит-локацій.

Таким чином, у роботі підтверджено гіпотезу про те, що ретрит-туризм є перспективним напрямом, який здатен поєднати функції психологічного, соціального, екологічного та економічного відновлення. Його розвиток — це не лише відповідь на травму війни, а й важливий ресурс для майбутньої реінтеграції та сталого розвитку регіонів України.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що ретрит-туризм має стійкий потенціал стати інструментом соціального зцілення, відновлення психічного здоров'я та економічного розвитку регіонів. Унікальність цього виду туризму полягає у поєднанні локальної автентики, природних ресурсів, глибинних сенсів та сучасних форматів оздоровлення, що дозволяє формувати нову туристичну ідентичність України — як держави, відкритої до внутрішнього переосмислення, гармонійного розвитку та гуманного ставлення до людини.

Ці висновки формують значне обґрунтування для розвитку цілісної національної мережі ретрит-туризму, що базується на принципах стійкості, відновлення, гуманізму та спільності.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності органів державної влади, туристичних компаній, громадських ініціатив, а також як аналітична база для розробки державної програми відновлювального туризму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Abdul Halim, M. S., Tatoglu, E., & Mohamad Hanefar, S. B. (2021). A Review of Spiritual Tourism: A Conceptual Model for Future Research. *Tourism and Hospitality Management*, 27(1), 119–141. [Електронний ресурс] URL: <https://hrcak.srce.hr/file/373506>
- 2) Heintzman, P. (2013). Retreat tourism as a form of transformational tourism. *Tourism Recreation Research*, 38(1), 35–44. [Електронний ресурс] URL: https://www.researchgate.net/publication/286391653_Retreat_tourism_as_a_form_of_transformational_tourism
- 3) Smith, M., & Puczkó, L. (2008). *Health and Wellness Tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- 4) Ryan, C. (2003). *Spirituality and Tourism: Pathways, Purpose and Practice*. Clevedon: Channel View Publications.
- 5) Kale, S. H. (2004). Spirituality, Religion, and Globalization. *Journal of Macromarketing*, 24(2), 92–107.
- 6) World Health Organization. (2023). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: Ukraine Response 2023*.
- 7) Treacy, A. (2020). Healing Spaces: Retreat Centers and Collective Recovery. *Journal of Cultural Geography*, 37(1), 59–76.
- 8) Українська Асоціація Психологів. (2023). Звіт щодо ментального здоров'я військових та цивільних осіб.
- 9) The Global Wellness Institute. (2022). *Global Wellness Tourism Economy*. [Електронний ресурс] URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/global-wellness-tourism-economy/>
- 10) Міністерство економіки України. (2023). Концепція розвитку туризму в Україні до 2026 року [Електронний ресурс] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/168-2017-%D1%80#Text>
- 11) Bilan, Y., Rubanov, P., & Chuzhykov, V. (2021). Strategic Priorities of Sustainable Tourism in Post-Conflict Countries: Ukrainian Case Study.

- Sustainability, 13(8), 4245. [Електронний ресурс] URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/8/4245>
- 12) European Spa Association. (2023). Wellness and Retreat Trends in Europe. [Електронний ресурс] URL: <https://europeanspas.eu/>
- 13) VisitUkraine.Today. (2023). Аналітичний огляд туристичних трендів в Україні після 2022 року. [Електронний ресурс] URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/3159/the-biggest-travel-trends-for-2024?srsltid=AfmBOopaMTMwtyFpWJkn7BYD4w3vbaHE2tryB1TUyk-18CbZNSngW-Ec>
- 14) Соціологічна група "Рейтинг". (2023). РОЗВИТОК УКРАЇНОЗНАВСТВА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ [Електронний ресурс] URL: https://ndiu.knu.ua/images/vydannia/Zbirnyk_2023_mini.pdf
- 15) «Зелений туризм в Україні: переваги та недоліки» [Електронний ресурс] / Uain.press. URL: <https://uain.press/articles/zelenyj-turyzm-v-ukrayini-jogo-perevagy-ta-nedoliky-992210>
- 16) Розвиток екотуризму в Україні: потенціал та проблеми / Л. М. Коржова, О. М. Коржов, О. В. Коржова, О. В. Шевчук // Теоретичні і прикладні питання економіки : зб. наукових праць / за ред.: Іванченко В., Левченко О., Левченко А., Степанюка А., Шевчук О., Коржова Л., Коржов О - С. 97–104.
- 17) Worldometers [Електронний ресурс] : світова статистика у реальному часі // Worldometers.info : сайт про статистику світу URL: <https://www.worldometers.info/uk/>
- 18) Sustainable tourism worldwide - statistics & facts [Електронний ресурс] / Statista : сайт про статистику світу. URL: <https://www.statista.com/topics/1916/green-tourism/>
- 19) Tourism Statistics [Електронний ресурс] // UNWTO eLibrary : сайт про туризм. URL: <https://www.e-unwto.org/toc/unwtotfb/current>

- 20) Ecological maps of Europe [Електронний ресурс] // Eupedia : сайт про культуру та історію Європи. URL: https://www.eupedia.com/europe/ecological_maps_of_europe.shtml
- 21) Стимулювання розвитку екологічного/зеленого туризму [Електронний ресурс] / USAID : агентство США з міжнародного розвитку. URL: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00XH7C.pdf
- 22) Туристична галузь після війни: чи можлива реанімація та антикризове управління? [Електронний ресурс] / Liga.net : сайт про новини України та світу. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/dvorska2.htm
- 23) Через російську агресію екологічна ситуація в Україні вже близька до катастрофічної [Електронний ресурс] // Green Post : сайт про екологію та здоров'я. URL: <https://greenpost.ua/news/cherez-rosijsku-agresiyu-ekologichna-sytuatsiya-v-ukrayini-vzhe-blyzka-do-katastrofichnoyi-navit-i50526>
- 24) Екологічні наслідки російського вторгнення в Україну [Електронний ресурс] // Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
- 25) Природні території України охоплені війною [Електронний ресурс] // Український науковий центр геоекологічних проблем : сайт про природоохоронну діяльність. URL: <https://uncg.org.ua/44-najtsinnishykh-pryrodnykh-terytorij-ukrainy-okhopleni-vijnoiu-doluchajtesia-do-initsiatyvy-riatuiemo-pryrodu-u-dni-vijny-razom/>
- 26) Офіційний сайт Всесвітньої Ради Подорожей та Туризму. веб-сайт. URL: <http://www.wttc.org/research/economic-data-search-tool/>
- 27) Сайт Міністерства культури і інформаційної політики України [Електронний ресурс] : офіційний сайт Мінкультури України. URL: <https://mkip.gov.ua/>
- 28) Державне агентство розвитку туризму [Електронний ресурс] : офіційний сайт Державного агентства України з питань розвитку туризму та курортів України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/>

- 29) Державна Екологічна інспекція України [Електронний ресурс] : офіційний сайт Державної установи. URL: <https://www.dei.gov.ua/>
- 30) Екохроніки війни в Україні [Електронний ресурс] // EcoPolitic : сайт про екологічну політику та громадянське суспільство. URL: <https://ecopolitic.com.ua/ua/news/ekohroniki-vijni-v-ukraini-golovni-naslidki-rosijskoi-agresii-za-traven/>
- 31) Відновлення туризму і туризм для відновлення [Електронний ресурс] URL: <https://www.ukrainer.net/turyzm-vidnovlennia/>
- 32) How the Growth of Wellness Tourism Market Is Transforming Travel [Електронний ресурс] URL: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/wellness-travel-market>
- 33) Wellness Tourism: A Growing Trend in Hospitality [Електронний ресурс] URL: <https://www.shms.com/en/news/wellness-tourism/>