

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2026-85-165>

УДК 338.48:379.85:159.9

РЕТРИТ-ТУРИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО БАЛАНСУ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ ТУРИЗМІ

RETREAT TOURS AS A MEANS OF RESTORING MENTAL BALANCE: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND PROSPECTS FOR IMPLEMENTATION IN UKRAINIAN TOURISM

Гищук Роман Миколайович

кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри харчових технологій, готельно-ресторанного сервісу,
Чернівецький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1699-5001>

Скабара Роман Михайлович

кандидат географічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивного туризму,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2984-3135>

Нодь Оршою Ласлівна

кандидат економічних наук,
старший викладач кафедри географії та туризму,
Закарпатський угорський університет ім. Ференца Ракоці II
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1048-776X>

Hyshchuk Roman

Chernivtsi Institute of Trade and Economics of
State University of Trade and Economics

Skabara Roman

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Nod Orshoia

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian University

Стаття присвячена нагальним питанням розвитку ретрит-подорожей як новаторського напрямку сучасного туризму. Особливу увагу виділено значенню рекреації як основного важеля поліпшення психічного добробуту, а також зміні туристичних практик у світлі світових викликів. У дослідженні проаналізовано світовий досвід організації ретрит-турів, окреслено їхні головні типи та функціональні особливості, а також вивчено вплив таких практик на зменшення рівня напруги і покращення життєвого рівня. Визначено передумови та перешкоди розвитку ретрит-туризму. Обґрунтовано можливості впровадження ретрит-турів у вітчизняну туристичну систему та надано практичні поради щодо створення конкурентного туристичного продукту. Отримані результати сприяють розширенню наукового поля у сфері рекреації та туризму, поглиблюючи розуміння інтеграції оздоровчих практик у сучасні туристичні моделі.

Ключові слова: туризм, ментальний баланс, ретрит-тури, рекреація, духовно-оздоровчі практики, оздоровлення, психоемоційного відновлення, когнітивне розвантаження, психологічна трансформація.



The article is devoted to the topical issues of the development of retreat tours as an innovative direction of modern tourism, aimed at restoring a person's mental balance in conditions of growing psycho-emotional stress. Particular attention is paid to the role of recreation as a basic mechanism for restoring mental health, as well as the transformation of tourism practices in the context of global challenges. The purpose of the study is to theoretically substantiate and practically analyze retreat tours as a tool for restoring mental balance, as well as to determine the possibilities of their adaptation and development in the system of tourism activity of Ukraine, taking into account international experience and the potential of recreation. In the process of the study, a set of general scientific and special methods was used, which provided a comprehensive analysis of retreat tours as a tool for restoring mental balance in the system of tourism and recreation. The influence of retreat trips upon the psycho-emotional condition of an individual is evaluated utilizing current scientific findings. The present standing of progress of wellness and restorative tourism within Ukraine is scrutinised. The resource capacity of Ukraine for advancing retreat tours is established. The primary obstacles and limiting elements affecting the realisation of retreat tourism in Ukraine are ascertained. It is proven that Ukraine has significant natural resource and recreational potential for the development of retreat tourism, however, its implementation is hampered by an insufficient level of infrastructure, a limited offer of specialized products and low institutional support. It is substantiated that the adaptation of international practices taking into account national characteristics will contribute to the formation of a competitive tourism product. It is established that the introduction of retreat tours into the national tourism system can not only expand the range of recreational services, but also strengthen the role of tourism in preserving the mental health of the population, which determines the prospects for further research in this direction. The approaches and recommendations proposed in the study can be applied by tourism operators, local governments and recreational entities to develop competitive tourism products focused on restoring mental balance. Practical developments also contribute to more effective use of natural resource potential and development of recreational areas, in particular in mountainous, forest and coastal regions. In addition, the results of the study can be used in the development of tourism development strategies, educational programs and professional training of specialists in the field of tourism and recreation.

Keywords: tourism, mental balance, retreat tours, recreation, spiritual and health practices, recovery, psycho-emotional recovery, cognitive unloading, psychological transformation.

Постановка проблеми. Зростання рівня стресу, емоційного вигорання та психоемоційної нестабільності в сучасному суспільстві, що зумовлює потребу в пошуку ефективних інструментів відновлення ментального балансу. Умови глобальної невизначеності, інтенсивні інформаційні потоки, цифровізація повсякденного життя та соціально-економічні трансформації посилюють потребу людини у відновленні внутрішньої рівноваги та ментального балансу. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних інструментів рекреації, здатних забезпечити не лише фізичне, але й глибоке психологічне відновлення [1, с. 96].

Традиційні форми туристичної діяльності, що переважно орієнтовані на відпочинок, зміну середовища та загальне дозвілля, поступово втрачають здатність повною мірою задовольняти потреби сучасної людини у комплексному відновленні психічного стану. Це сприяє формуванню та стрімкому зростанню попиту на нові формати туризму, які інтегрують елементи психологічних практик, усвідомленості, духовного розвитку та оздоровлення. Серед таких напрямів особливе місце займають ретрит-тури, що поєднують туристичну активність із практиками медитації, йоги, цифрового детоксу та перебуванням у природному середовищі [2, с. 210].

На міжнародному рівні ретрит-туризм уже сформувався як самостійний сегмент індустрії рекреації та оздоровчого туризму, демонструючи стабільне зростання попиту та розширення географії пропозиції. У багатьох країнах світу створено спеціалізовані ретрит-центри, які функціонують як багатофункціональні простори для фізичного, емоційного та ментального відновлення. Водночас в Україні цей напрям перебуває на початковому етапі розвитку, характеризується фрагментарністю, відсутністю системної інфраструктури та недостатньою інтеграцією у національну туристичну політику [3, с. 225]. Попри значний природно-ресурсний та рекреаційний потенціал України – зокрема наявність гірських, лісових і прибережних територій, сприятливих для організації відновлювальних практик – можливості розвитку ретрит-туризму використовуються обмежено. Причинами цього є недостатній рівень наукового обґрунтування даного явища, відсутність чітких організаційних моделей, слабка поінформованість споживачів, а також обмежена кількість спеціалізованих туристичних продуктів на ринку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження у сфері туризму та рекреації демонструють посилення інтересу до wellness-орієнтованих практик, зокрема ретрит-турів як інструменту відновлення пси-

хоемоційного стану людини. Зокрема, у праці І.І. Тучковської [1, с. 96] розглянуто тенденції розвитку медичного та оздоровчого туризму в Україні, орієнтованих на відновлення здоров'я. У дослідженні О. Долинської [2, с. 210] проаналізовано лікувально-оздоровчий туризм як складову рекреаційної географії.

Окремий внесок у теоретичне осмислення туристичних трансформацій зроблено у роботі Н.В. Пахоти та О.В. Ткаченка [3, с. 2250], де досліджено зростання попиту на нові форми відпочинку, включаючи еко- та відновлювальні практики. В. Бойко, [4, с. 271] та М.Б. Пальчук, Р.О. Сухомлинов, К. Г. Козакова, М.С. Бричук [5, с. 165] досліджували SPA- та wellness-туризм як інструмент відновлення здоров'я, включно з психологічним балансом у воєнний період. О.В. Олійник [6] аналізував розвиток wellness-інфраструктури в Україні, включно з формуванням оздоровчих і рекреаційних практик. І.М. Шамара, Г.І. Гапоненко, О.В. Євтушенко, Т.А. Виговський [7, с. 112] досліджували особливості сучасного стану та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні.

Z. Rahmani, S. H. Mackenzie, A. Carr [8, с. 516] розглядали новий напрям – віртуальні wellness-ретрити, які можуть сприяти психологічному відновленню навіть без фізичного переміщення туриста, що розширює межі традиційного розуміння рекреації та туристичного досвіду. P. Martins, S. Neves de Jesus, M. Pociinho, P. Pinto [9, с. 215] здійснили систематичний огляд wellness-туризму та визначили його як один із найдинамічніших сегментів сучасної туристичної індустрії, що охоплює практики mindfulness, йогу та природоорієнтовану рекреацію. У праці L.R. Pang [10, с. 812] доведено значущість “терапевтичного ландшафту” у формуванні туристичного досвіду та його вплив на емоційне відновлення. Окремий внесок у розуміння сучасних трендів зроблено в дослідженні М. К. Smith [11, с. 480], де акцентовано зміну парадигми туристичних практик у постковідний період – від гедоністичних до відновлювальних і регенеративних форм подорожей. A.N. Seow, B. Foroughi, Y.O. Choong [12] проаналізували фактори задоволеності туристів у wellness-сегменті. C.S. Dev [13, с. 142] розглядає wellness-туризм як інструмент соціально-економічного розвитку та подолання нерівності. K.J. DSouza, A. Shetty [14] підкресливали зростання ролі туризму у формуванні психологічного добробуту та нових моделей поведінки туристів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність значної кількості досліджень у сфері оздоровчого туризму, рекреації та wellness-індустрії, ретрит-тури як окремий інноваційний напрям залишаються недостатньо вивченими в науковому та прикладному аспектах. Зокрема, відсутнє цілісне теоретичне осмислення ретрит-туризму як багатофункціонального явища, що поєднує туристичну діяльність, психологічне відновлення та практики усвідомленості. Недостатньо дослідженими залишаються механізми впливу ретрит-турів на ментальний стан людини, а також критерії оцінювання їх ефективності як інструменту відновлення психоемоційного балансу [6]. Окремо слід відзначити відсутність у вітчизняній науковій літературі системного аналізу міжнародного досвіду організації ретрит-турів з позиції його адаптації до українських соціально-економічних та рекреаційних умов.

Крім того, потребують подальшого опрацювання питання формування організаційно-економічних моделей розвитку ретрит-туризму, визначення його місця в структурі національного туристичного ринку, а також обґрунтування ефективних механізмів інтеграції у сферу рекреації.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності ретрит-турів як інноваційного напрямку туристичної діяльності та інструменту відновлення ментального балансу, а також у комплексному аналізі міжнародного досвіду їх розвитку й визначенні перспектив та практичних механізмів впровадження ретрит-туризму в Україні в контексті розвитку рекреації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтенсивні інформаційні навантаження, соціально-економічна нестабільність, воєнні конфлікти та цифровізація повсякденного життя призводять до погіршення психоемоційного стану населення та актуалізують потребу у пошуку ефективних механізмів відновлення внутрішньої рівноваги. У цьому контексті особливого значення набуває проблема збереження ментального здоров'я як одного з ключових компонентів якості життя. Роль туризму у відновленні психоемоційного стану людини полягає у його здатності забезпечувати зміну середовища, зниження рівня щоденного стресу та створення умов для психологічної пере завантаженості [5, с. 165].

Ретрит-тури виступають інноваційною формою туристичної діяльності в межах

рекреаційної системи, що поєднує елементи подорожі, усвідомлених практик, медитації, психологічного відновлення та взаємодії з природним середовищем. Їх специфіка полягає у цілеспрямованому створенні умов для глибокого ментального перезавантаження та зниження рівня психоемоційного напруження. На відміну від традиційних форм відпочинку, ретрит-тури орієнтовані не лише на зміну діяльності, а й на внутрішню трансформацію особистості, що робить їх перспективним напрямом розвитку сучасної індустрії рекреації та туризму [12]. У сучасній науковій літературі ретрит-тури не мають єдиного усталеного визначення, однак розглядаються як спеціалізована форма туристичної діяльності, орієнтована на відновлення психоемоційного стану, усвідомленість і тимчасову ізоляцію від звичного соціального середовища [13, с. 142].

З позиції рекреаційного підходу ретрит-тури трактуються як складова рекреаційної діяльності, що забезпечує відновлення фізіологічних, психологічних та емоційних ресурсів людини. У межах туристологічного підходу ретрит-тури інтерпретуються як сегмент оздоровчого та wellness-туризму, що поєднує елементи подорожі та спеціально організованих програм саморозвитку [14].

Психологічний підхід розглядає ретрит-тури як інструмент відновлення ментального здоров'я, зниження рівня стресу та тривожності [11, с. 480]. Соціокультурний підхід інтерпретує ретрит-тури як відповідь на трансформації сучасного суспільства, зокрема на надмірну урбанізацію, цифровізацію та інформаційне перевантаження [15, с. 1].

У сучасній науковій думці поняття ментального балансу розглядається як інтегральний стан психічного благополуччя людини, що характеризується емоційною стабільністю. Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити кілька основних теоретичних трактувань цього феномена [16]. Ментальний баланс у цьому контексті розглядається як динамічний процес підтримання психологічної стійкості в умовах стресових впливів. Когнітивно-поведінковий підхід трактує ментальний баланс як результат ефективної регуляції думок, емоцій та поведінки [17]. Гуманістичний підхід розглядає ментальний баланс як стан самоактуалізації, внутрішньої цілісності та відповідності між реальним і «ідеальним Я» [9, с. 215].

Подана нижче табл. 1 узагальнює ключові типи ретрит-турів, їх змістове наповнення, функціональну спрямованість та очікувані

результати впливу на психоемоційний стан людини.

Міжнародний досвід організації ретрит-турів формувався як відповідь на зростаючий рівень стресу, урбанізацію та інформаційне перевантаження сучасного суспільства. У глобальному туристичному просторі ретрит-туризм поступово трансформувався з нішевої духовно-оздоровчої практики у самостійний сегмент індустрії подорожей, що поєднує елементи рекреації, психологічного відновлення та wellness-індустрії. Його розвиток найбільш активно відбувається в країнах, де сформовано сприятливі природні, культурні та організаційні умови для відновлювальних практик [17].

Провідні туристичні дестинації – зокрема країни Південно-Східної Азії та Південної Європи – сформували ефективні моделі організації ретрит-просторів, які базуються на індивідуалізації послуг, міждисциплінарному підході та глибокій інтеграції рекреаційних ресурсів. Аналіз міжнародного досвіду дозволяє визначити ключові підходи до організації ретрит-турів, їх структурні моделі та найбільш ефективні практики, що забезпечують високий рівень відновлювального ефекту та можуть бути адаптовані до умов розвитку туристичної галузі в інших країнах, зокрема в [18]

Географія поширення ретрит-туризму відображає глобальні тенденції трансформації туристичної індустрії у напрямі рекреації, оздоровлення та психоемоційного відновлення:

1. Азія. Азійський регіон є світовим лідером у розвитку ретрит-туризму завдяки глибоким духовним традиціям та доступності оздоровчих практик. Особливо виділяються Індія, Таїланд, Балі (Індонезія) та Шрі-Ланка. Тут ретрит-туризм тісно пов'язаний із йога-практиками, медитацією, аюрведою та духовними школами. Характерною рисою азійської моделі є інтеграція традиційних оздоровчих систем у сучасні туристичні продукти, а також орієнтація на довготривалі програми глибокого відновлення та трансформації особистості [18].

2. Європа. У Європі ретрит-туризм розвивається переважно як частина wellness- та медично-оздоровчого туризму. Провідними напрямами є Іспанія, Італія, Греція, Португалія та країни Центральної Європи. Європейська модель відзначається високим рівнем сервісу, науково обґрунтованими програмами відновлення та інтеграцією медичних і пси-

Таблиця 1

Основні види ретрит-турів та їх функціональні особливості

| Вид ретрит-туру | Основний зміст | Функціональні особливості | Очікуваний результат |
|------------------------------------|--|--|---|
| Медитативний ретрит | Медитація, дихальні техніки | Зниження стресу, розвиток саморегуляції, когнітивне розвантаження | Емоційна стабільність, внутрішній спокій |
| Йога-ретрит | Йога, тілесні практики, релаксація | Гармонізація тіла і психіки, відновлення енергетичного балансу | Поліпшення фізичного та психоемоційного стану |
| Природо-орієнтований ретрит | Перебування в природному середовищі, екоактивності | Зниження інформаційного навантаження, відновлення когнітивних ресурсів | Психологічне відновлення, зниження втоми |
| Цифровий детокс-ретрит | Обмеження або відмова від цифрових пристроїв | Зменшення інформаційного стресу, відновлення уваги | Підвищення концентрації, зниження тривожності |
| Духовний (трансформаційний) ретрит | Самопізнання, рефлексія, духовні практики | Формування внутрішніх цінностей, особистісна трансформація | Усвідомленість, життєва гармонія |
| Wellness / оздоровчий ретрит | SPA, харчові програми, фізичне відновлення | Комплексний вплив на тіло і психіку | Оздоровлення, підвищення якості життя |

Джерело: сформовано авторами на основі [15, с. 1; 16-17]

хологічних підходів. Особлива увага приділяється SPA-інфраструктурі, кліматотерапії та екологічно орієнтованим ретритам. Європейський підхід є більш структурованим і стандартизованим порівняно з азійським [15, с. 1].

3. Північна Америка. У Північній Америці (США та Канада) ретрит-туризм розвивається як частина індустрії психічного здоров'я та self-care культури. Тут поширені цифрові детокс-ретрити, mindfulness-програми та психологічно орієнтовані ретрит-центри [18]. Географія ретрит-туризму демонструє три основні моделі розвитку: духовно-традиційну (Азія), медико-рекреаційну (Європа) та психологічно-терапевтичну (Північна Америка). Попри регіональні відмінності, усі вони об'єднані спільною метою – відновлення психоемоційного стану людини та формування стійкого ментального балансу в умовах сучасних соціальних викликів.

Ринок оздоровчого туризму та ретритів у сфері психічного здоров'я: порівняння сегментів подано у табл. 2.

Узагальнюючи, ринок демонструє перехід від медично-орієнтованої моделі до поведінково та досвідно-орієнтованих практик. Найшвидше зростають сегменти, пов'язані з ментальною гігієною та цифровою поведінкою,

тоді як класичні оздоровчі моделі поступово втрачають відносну частку, хоча залишаються базовими. Це свідчить про трансформацію галузі у бік персоналізованого, досвідного та психоемоційно орієнтованого туризму.

Міжнародна практика демонструє, що найбільш успішні моделі ретрит-туризму формуються у країнах, які поєднують сприятливі природно-кліматичні умови, культурно-духовні традиції та розвинену туристичну інфраструктуру. Розглянуті кейси дозволяють виокремити різні підходи до організації ретрит-просторів і визначити фактори їхньої ефективності (табл. 3).

Найбільш ефективні моделі базуються на індивідуалізації програм, інтеграції психологічних практик і орієнтації на довготривале відновлення ментального балансу людини. Найбільш успішні країни формують власні унікальні моделі, однак усі вони об'єднані спільною метою – відновлення ментального балансу та підвищення якості життя через спеціалізовані туристичні практики [12].

Організація ретрит-центрів у сучасній міжнародній практиці ґрунтується на різних управлінських і сервісних моделях, які визначають рівень індивідуалізації послуг, глибину відновлювального впливу та структуру туристичного

Таблиця 2

**Ринок оздоровчого туризму та ретритів у сфері психічного здоров'я:
порівняння сегментів**

| Метрика | Стан здоров'я | Цифрова детоксикація та усвідомленість | Перебування в лісовій екосистемі | Духовний та гармонійний стан |
|--|-----------------------|--|----------------------------------|------------------------------|
| Частка ринку (2025), % | 34,2 | 28,6 | 20,1 | 17,1 |
| Прогнозований річний темп зростання (2026-2034), % | 11,4 | 15,1 | 13,2 | 12,0 |
| Середня тривалість перебування, дні | 10-18 | 5-7 | 4-7 | 7-14 |
| Ключовий драйвер | Наука про довголіття | Втома від екрану | Біофільне зцілення | Культурна інтеграція |
| Основний мандрівник | Віком від 45-70 років | Міленіали та покоління Z | Усі вікові категорії | Духовні шукачі |

Джерело: сформовано авторами на основі [19]

Таблиця 3

Успішні кейси ретрит-туризму у світі

| Країна | Тип моделі ретрит-туризму | Ключові особливості | Фактори успіху |
|------------------|---------------------------|---|---|
| Індонезія (Балі) | Духовно-трансформаційна | Йога, медитація, ретрит-центри в джунглях | Культурна автентичність + природне середовище |
| Таїланд | Медико-wellness | SPA, традиційна медицина, детокс | Доступність + високий сервіс |
| Іспанія | Premium wellness | Кліматотерапія, luxury | Інфраструктура + клімат |
| Португалія | Eco / digital detox | Природа, серф-ретрити, mindfulness | Екологічність + lifestyle-тренди |
| Індія | Духовно-йогічна модель | Йога, аюрведа, духовні практики | Традиційні знання + духовна спадщина |
| США | Психологічно-терапевтична | Mindfulness, mental health retreats | Науковий підхід + психотерапія |
| Коста-Рика | Еко-рекреаційна | Екотуризм, природа, digital detox | Біорізноманіття + сталий туризм |
| Японія | Мінімалістично-духовна | Дзэн-медитація, храмові ретрити | Культурна глибина + дисципліна |
| Італія | Культурно-wellness | SPA, гастрономія, релакс | Культурний туризм + клімат |
| Мексика | Шамансько-трансформаційна | Ритуали, духовні практики | Культурна унікальність |

Джерело: сформовано авторами на основі [17-19]

продукту. Умовно можна виділити три основні організаційні моделі їх функціонування. Першою є бутикова (індивідуалізована) модель, яка передбачає невеликі ретрит-центри з обмеженою кількістю учасників та високим рівнем персоналізації програм [8, с. 516].

Другою є курортно-інфраструктурна модель, характерна для великих wellness-курортів. Вона передбачає стандартизовані

програми відновлення, інтеграцію SPA-послуг, медичних консультацій, фізіотерапії та психологічної підтримки. Така модель є економічно масштабованою та орієнтованою на масовий сегмент туристів [15, с. 1].

Третьою виступає духовно-екологічна модель, яка базується на розташуванні ретрит-центрів у природному середовищі та орієнтації на мінімізацію технологічного

впливу. Вона поєднує елементи усвідомленості, медитації, екотерапії та цифрового детоксу, створюючи умови для глибокого психоемоційного відновлення [14].

Сучасний ринок оздоровчого туризму в Україні базується переважно на санаторно-курортній інфраструктурі, SPA-комплексах та готельно-рекреаційних закладах. Найбільш активними є західні регіони, де сформована історична база санаторного лікування [5, с. 165].

Україна володіє високим природно-рекреаційним потенціалом, який є базою для розвитку ретрит-туризму:

- Карпатський регіон – гірський ландшафт, мінеральні води, лісові масиви.
- Чорноморське та Азовське узбережжя – кліматотерапія, морська рекреація.
- Полісся та центральні лісові території – еко- та тишові ретрити.

Ці території створюють сприятливі умови для розвитку есо-retreat, mindfulness-retreat та digital detox форматів, які базуються на природному відновленні психоемоційного стану людини.

У табл. 4 систематизовано ключові перспективні напрями розвитку ретрит-турів в Україні, визначає їх зміст, обґрунтовує актуальність у національних умовах та окреслює очікувані соціально-економічні ефекти. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити потенціал формування нового сегмента туристичного ринку, орієнтованого на відновлення ментального балансу та підвищення якості життя.

Перспективні напрями розвитку ретрит-туризму в Україні свідчить про формування багатовекторної моделі цього сегмента, що охоплює як психоемоційне відновлення, так і соціально-економічні та культурні аспекти. Найбільш пріоритетними є напрями, пов'язані

Таблиця 4

Перспективні напрями розвитку ретрит-турів в Україні

| Напрямок розвитку | Зміст формату | Обґрунтування актуальності для України | Потенційний ефект |
|------------------------------------|---|--|--|
| Психоемоційні (ментальні) ретрити | Програми з психологами, майндфулнес, зниження стресу, цифровий детокс | Високий рівень стресу населення, потреба у психологічному відновленні | Зниження рівня вигорання, формування ринку mental wellness |
| Еко- та природні ретрити | Лісові, гірські, сільські ретрит-центри | Потужний природний потенціал (Карпати, Полісся), низька урбанізація окремих регіонів | Формування конкурентної переваги через природотерапію |
| Корпоративні ретрити | Виїзні програми для команд, HR-відновлення, фасилітація | Зростання вигорання в ІТ та креативних індустріях | Підвищення продуктивності, розвиток B2B-сегменту туризму |
| Медико-реабілітаційні ретрити | Поєднання туризму з психотерапією та відновленням | Потреба у реабілітації військових, ветеранів, цивільних | Інтеграція в систему охорони здоров'я |
| Культурно-ідентичні ретрити | Традиції, гастрономія, ремесла, локальні практики | Сильна культурна спадщина України | Формування туристичного продукту |
| Силент-ретрити (тиша та ізоляція) | Повна або часткова відмова від комунікації та цифрових технологій | Перевантаження інформацією та цифрова втома | Глибоке психоемоційне відновлення |
| Довготривалі ретрит-програми | 1–4 тижні проживання з комплексною трансформацією | Попит на глибоке відновлення, не лише короткий відпочинок | Висока додана вартість туристичних послуг |
| Гібридні ретрити (онлайн + офлайн) | Підготовка та супровід онлайн + офлайн виїзд | Розвиток цифрових сервісів і дистанційної підтримки | Масштабування ринку та доступність послуг |

Джерело: сформовано авторами

з ментальним здоров'ям, природотерапією, корпоративним відновленням та медико-реабілітаційними практиками, оскільки вони відповідають як внутрішнім суспільним потребам, так і глобальним трендам розвитку wellness-індустрії [4, с. 271]. Водночас значний потенціал мають культурно-ідентичні та довготривалі ретрит-формати, які можуть сформувати унікальну конкурентну позицію України на міжнародному туристичному ринку. У сукупності ці напрями створюють основу для трансформації національного туризму в бік високододаної вартості, соціальної значущості та інтеграції з системою охорони психічного здоров'я.

Перспективи розвитку ретрит-турів в Україні визначаються сукупністю трьох факторів: високим рівнем суспільного стресу, значним природним потенціалом та глобальним зростанням ринку wellness-туризму. Найбільш життєздатними напрямами є психореабілітаційні ретрити, еко-формати в природних зонах, корпоративні програми відновлення, медико-реабілітаційні моделі та культурно-ідентичні ретрит-тури [5, с. 165]. Їхня інтеграція може сформувати новий сегмент українського туристичного ринку з високою доданою вартістю та соціальною значущістю.

Висновки. У процесі ґрунтового вивчення ретрит-турів як сучасного явища туристичної та рекреаційної активності можна вибудувати низку узагальнених підсумків, що відображають теоретичні, практичні та майбутні аспекти розвитку цієї сфери. Узагальнення наукових

підходів до поняття ментального балансу дозволило визначити його як динамічний стан психічної стійкості, емоційної стабільності та здатності до адаптації в умовах стресу.

Огляд світового досвіду засвідчив, що найбільш дієві моделі ретрит-туризму ґрунтуються на інтеграції природолікування, практик усвідомленості, персоналізації розкладів та додаванні чинників профілактичної медицини. Провідні держави демонструють перехід від релігійно-спрямованих форм до науково обґрунтованих оздоровчих практик з визначеними критеріями якості.

Перспективи зростання ретрит-туризму в Україні пов'язані із запровадженням психореабілітаційних програм, розвитком еко-ретритів, корпоративного сектору, лікувально-відновлювальних практик та культурно-ідентичних форм, що зумовлює багатоспрямованість і стабільність цього ринку. Сформовані практичні поради вказують на потребу у створенні уніфікованих ретрит-осередків, впровадженні психологічної підтримки, посиленні співпраці між туристичним та медичним напрямами, а також утвердженні державної та обласної допомоги цій сфері як складової політики ментального добробуту та рекреаційного розвитку.

Узагальнюючи, ретрит-туризм розглядається як перспективний інструмент відновлення ментального балансу, що має потенціал стати важливим сегментом української туристичної індустрії та чинником підвищення якості життя населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Тучковська І. І. Тенденції розвитку медичного та оздоровчого туризму в Україні та світі. *Підприємництво і торгівля*. 2024. № (41). С. 96-103. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1256-2024-41-13> (дата звернення: 15.04.2026)
2. Долинська О. Лікувально-оздоровчий туризм Хмельницької області: сучасний стан та перспективи розвитку. *Наукові записки*. 2023. № 1. С. 210-216. DOI: <https://doi.org/10.25128/2519-4577.23.1.22>
3. Пахота Н. В., Ткаченко О. В. Роль соціальних мереж у формуванні туристичних трендів. *Бізнес Інформ*. 2023. № 11. С. 225–230. URL: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2023-11-225-230> (дата звернення: 15.04.2026)
4. Бойко В. Wellness-туризм: нові горизонти для балансу та здоров'я в сучасних умовах. *Таврійський науковий вісник*. 2025. №22. С. 271-277. DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.22.31>
5. Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Козакова К. Г., Бричук М. С. СПА- та Wellness-туризм в Україні: проблеми, перспективи розвитку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2026. Серія 15. Вип. 1 (200). С. 165-171. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/50729> (дата звернення: 15.04.2026)
6. Олійник О. Тенденції діяльності закладів ресторанного господарства, орієнтованих на wellness-туризм. *Економіка та суспільство*. 2024. Випуск 70. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-70-59>
7. Шамара І.М., Гапоненко Г.І., Євтушенко О.В., Виговський Т.А. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2024. № 19. С. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11>

8. Rahmani Z., Mackenzie S. H., Carr A. How virtual wellness retreat experiences may influence psychological well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Management*. 2024. Volume 58. Pages 516-524. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.03.007> (дата звернення: 15.04.2026)
9. Martins P., Neves de Jesus S., Pociño M., Pinto P. Wellness tourism: a systematic literature review. *International Journal of Spa and Wellness*. 2025. Volume 8(2). P. 215–245. URL: <https://doi.org/10.1080/24721735.2025.2467608> (дата звернення: 15.04.2026)
10. Pang L.R. How Wellness Tourism Destinations Retain Tourists: The Influence of Therapeutic Landscape and Perceived Value. *Open Journal of Social Sciences*. 2025. Volume 13. P. 812-833. doi: 10.4236/jss.2025.138048
11. Smith M. K. New Trends in Wellness Tourism: Restoration and Regeneration, in Morrison, A. M. and Buhalis, D. (eds) *Routledge Handbook of Trends and Issues in Global Tourism Supply and Demand*, London: Routledge. 2024. pp.480-496. DOI:10.4324/9781003260790-47
12. Seow A. N., Foroughi B., Choong Y. O. Tourists' Satisfaction, Experience, and Revisit Intention for Wellness Tourism: E Word-of-Mouth as the Mediator. *SAGE Open*. 2024. Volume 14, Issue 3. URL: <https://doi.org/10.1177/21582440241274049> (дата звернення: 15.04.2026)
13. Dev C. S. A Wellness Tourism Initiative to Alleviate Poverty Among Women. *Cornell Hospitality Quarterly*. 2024. Volume 65(1). P. 142-144. URL: <https://doi.org/10.1177/19389655231209677> (дата звернення: 15.04.2026)
14. DSouza K. J., Shetty A. Tourism and wellbeing: curating a new dimension for future research. *Cogent Social Sciences*. 2024. Volume 10(1). URL: <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2319705> (дата звернення: 15.04.2026)
15. Itzhak I., Fuchs G. Beyond Om: exploring the link between participants' motivations, retreat experiences, and well-being in yoga tourism. *Tourism Recreation Research*. 2025. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2509842> (дата звернення: 15.04.2026)
16. Bhuyan K.N., Naik R., Khangarot G. Wellness tourism: nurturing nature and achieving sustainable development goals (SDGs) while travelling. *Environ Dev Sustain*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s10668-025-06183-7> (дата звернення: 15.04.2026)
17. Biomarkers, Sweat Lodges, and Shamans: Today's Wellness Retreats Go Far Beyond a Detox. URL: <https://www.cntraveler.com/story/whats-next-for-destination-spas-and-wellness-retreats> (дата звернення: 15.04.2026)
18. Wellness Tourism Market. URL: <https://www.nextmsc.com/report/wellness-tourism-market-rc4313> (дата звернення: 15.04.2026)
19. Wellness Tourism & Mental Health Retreat Market Research Report 2024. URL: <https://marketintelo.com/report/wellness-tourism-mental-health-retreat-market> (дата звернення: 15.04.2026)

REFERENCES:

1. Tuchkovska I. I. (2024) Tendentsii rozvytku medychnoho ta ozdorovchoho turyzmu v Ukraini ta sviti [Trends in the development of medical and health tourism in Ukraine and the world]. *Pidpriemnyctvo i torhivlia – Entrepreneurship and trade*, no. (41), pp. 96-103. Available at: <https://doi.org/10.32782/2522-1256-2024-41-13> (accessed April 15, 2026)
2. Dolynska O. (2023) Likuvalno-ozdorovchyi turyzm Khmelnytskoi oblasti: suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku [Medical and health tourism of Khmelnytskyi region: current state and development prospects]. *Naukovi zapysky – Proceedings*, no. 1, pp. 210-216. DOI: <https://doi.org/10.25128/2519-4577.23.1.22> (in Ukrainian)
3. Pakhota N. V., Tkachenko O. V. (2023) Rol sotsialnykh merezh u formuvanni turystychnykh trendiv [The role of social networks in shaping tourism trends]. *Biznes Inform - Business Inform*, no.11, pp. 225–230. Available at: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2023-11-225-230> (accessed April 15, 2026)
4. Boiko V. (2025) Wellness-turyzm: novi horyzonty dlia balansu ta zdorovia v suchasnykh umovakh [Wellness tourism: new horizons for balance and health in modern conditions]. *Tavriiskyi naukovyi visnyk – Tavria Scientific Bulletin*, no.22, pp. 271-277. DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.22.31> (in Ukrainian)
5. Palchuk M. B., Sukhomlynov R. O., Kozakova K. H., Brychuk M. S. (2026) SPA- ta Wellness-turyzm v Ukraini: problemy, perspektyvy rozvytku [SPA and Wellness Tourism in Ukraine: Problems, Development Prospects]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*, vol. 15, no. 1(200), pp. 165-171. Available at: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/50729> (accessed April 15, 2026)
6. Oliinyk O. (2024) Tendentsii diialnosti zakladiv restorannoho hospodarstva, oriietovanykh na wellness-turyzm [Trends in the activity of restaurant establishments focused on wellness tourism]. *Ekonomika ta suspilstvo – Economy and society*, vol. 70. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-70-59> (in Ukrainian)

7. Shamara I.M., Haponenko H.I., Yevtushenko O.V., Vyhovskyi T.A. (2024) Perspektyvy rozvytku retyr-turyzmu v Ukraini [Prospects for the development of retreat tourism in Ukraine]. *Visnyk KhNU imeni V. N. Karazina – Bulletin of the V. N. Karazin KhNU*, no. 19, pp. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11> (in Ukrainian)
8. Rahmani Z., Mackenzie S. H., Carr A. (2024) How virtual wellness retreat experiences may influence psychological well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, vol. 58, pp. 516-524. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.03.007> (accessed April 15, 2026)
9. Martins P., Neves de Jesus S., Pociño M., Pinto P. (2025) Wellness tourism: a systematic literature review. *International Journal of Spa and Wellness*, vol. 8(2), pp. 215–245. Available at: <https://doi.org/10.1080/24721735.2025.2467608> (accessed April 15, 2026)
10. Pang L.R. (2025) How Wellness Tourism Destinations Retain Tourists: The Influence of Therapeutic Landscape and Perceived Value. *Open Journal of Social Sciences*, vol. 13, pp. 812-833. doi: 10.4236/jss.2025.138048 (In English)
11. Smith M. K. (2024) New Trends in Wellness Tourism: Restoration and Regeneration, in Morrison, A. M. and Buhalis, D. (eds) *Routledge Handbook of Trends and Issues in Global Tourism Supply and Demand*, London: Routledge, pp.480-496. DOI:10.4324/9781003260790-47 (In English)
12. Seow A. N., Foroughi B., Choong Y. O. (2024) Tourists' Satisfaction, Experience, and Revisit Intention for Wellness Tourism: E Word-of-Mouth as the Mediator. *SAGE Open*, vol. 14, Issue 3. Available at: <https://doi.org/10.1177/21582440241274049> (accessed April 15, 2026)
13. Dev C. S. (2024) A Wellness Tourism Initiative to Alleviate Poverty Among Women. *Cornell Hospitality Quarterly*, vol. 65(1), pp. 142-144. Available at: <https://doi.org/10.1177/19389655231209677> (accessed April 15, 2026)
14. DSouza K. J., Shetty A. (2024) Tourism and wellbeing: curating a new dimension for future research. *Cogent Social Sciences*, vol. 10(1). Available at: <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2319705> (accessed April 15, 2026)
15. Itzhak I., Fuchs G. (2025) Beyond Om: exploring the link between participants' motivations, retreat experiences, and well-being in yoga tourism. *Tourism Recreation Research*, pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2509842> (accessed April 15, 2026)
16. Bhuyan K.N., Naik R., Khangarot G. (2025) Wellness tourism: nurturing nature and achieving sustainable development goals (SDGs) while travelling. *Environ Dev Sustain*. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10668-025-06183-7> (accessed April 15, 2026)
17. Biomarkers, Sweat Lodges, and Shamans: Today's Wellness Retreats Go Far Beyond a Detox. Available at: <https://www.cntraveler.com/story/whats-next-for-destination-spas-and-wellness-retreats> (accessed April 15, 2026)
18. Wellness Tourism Market. Available at: <https://www.nextmsc.com/report/wellness-tourism-market-rc4313> (accessed April 15, 2026)
19. Wellness Tourism & Mental Health Retreat Market Research Report 2024. Available at: <https://marketintelo.com/report/wellness-tourism-mental-health-retreat-market> (accessed April 15, 2026)

Дата надходження статті: 14.04.2026

Дата прийняття статті: 06.05.2026

Дата публікації статті: 13.05.2026