

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»

Навчально-науковий інститут економіки
(інститут)

Фінансово-економічний факультет
(факультет)

Кафедра **туризму та економіки підприємства**
(повна назва)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
кваліфікаційної роботи ступеня **бакалавра**

студентки **Суслової Ксенії Вадимівни**
(П І Б)

академічної групи **242-21з-1**
(шифр)

спеціальності **242 Туризм**
(код і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою **«Туризм»**
(офіційна назва)

на тему **«Удосконалення організації ретрит-туру як складової психологічної реабілітації туристів»**
(назва за наказом ректора)

Керівники	Прізвище, ініціали	Оцінка за шкалою		Підпис
		рейтинговою	інституційною	
кваліфікаційної роботи	Белобородова М.В.			
розділів:				
1. Аналітичний	Белобородова М.В.			
2. Проектний	Белобородова М.В.			
Рецензент	Шагоян С.М.			
Нормоконтролер	Безугла Л.С.			

Дніпро
2025

ЗАТВЕРДЖЕНО:

завідувач кафедри туризму
та економіки підприємства
_____ Людмила БЕЗУГЛА
(підпис) (ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«__» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу
ступеня бакалавра
(бакалавра, магістра)

Студентці Сусловій К.В. академічної групи 242-213-1
(прізвище та ініціали) (шифр)
спеціальності 242 Туризм
(код і назва спеціальності)
за освітньо-професійною програмою «Туризм»
(офіційна назва)

на тему «Удосконалення організації ретрит-туру як складової психологічної реабілітації туристів»

затверджену наказом ректора НТУ «Дніпровська політехніка» від 31.05.2024 р. № 515-с

Розділ	Зміст	Термін виконання
Аналітичний	Дослідження ретрит-туризму як напрямку диверсифікації діяльності туристичного агента	
Проектний	Особливості організації ретрит-туру на Дніпропетровщині	
Оформлення кваліфікаційної роботи бакалавра		

Завдання видано

_____ (підпис керівника)

Марія БСЛОБОРОДОВА
(ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Дата видачі

Дата подання до екзаменаційної комісії

Прийнято до виконання

_____ (підпис студентки)

Ксенія СУСЛОВА
(ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ ЯК НАПРЯМУ ДИВЕРСИФІКАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО АГЕНТА	7
1.1. Загальна організаційна характеристика та фінансовий стан ФОП Шаповалова Олена Леонідівна	7
1.2. Діагностика положення ФОП Шаповалова Олена Леонідівна на туристичному ринку	14
1.3. Перспективи запровадження ретрит-турів в Дніпропетровській області	19
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕТРИТ-ТУРУ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ	25
2.1. Безпекові характеристики та вимоги до організатора ретрит-туру з метою психологічної реабілітації	25
2.2. Обґрунтування програми ретрит-туру «Тиха Сила: 10 днів відновлення»	33
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність теми кваліфікаційної роботи. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, що супроводжується наслідками повномасштабної війни, зумовила зростання потреби населення в психоемоційній підтримці та якісному відновленні. Особливо актуальним є розвиток програм психологічної реабілітації, орієнтованих на військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та їхні родини. У цьому контексті ретрит-тури постають як інноваційна форма відпочинку, що поєднує елементи туризму, оздоровлення, саморефлексії та групової терапії. Водночас організація таких заходів потребує чіткого планування, дотримання безпекових стандартів, професійного супроводу та врахування психологічних особливостей учасників.

Зважаючи на зростаючий запит на усвідомлений, етичний та реабілітаційний відпочинок, ретрит-тури набувають нового значення як складова соціальної політики. У світовій практиці такі програми вже довели свою ефективність у подоланні ПТСР, відновленні психічної рівноваги та формуванні підтримуючого середовища.

Для України це не лише можливість інтегрувати ефективні підходи, а й створити локальні моделі психосоціального відновлення. Особливо актуальним є розвиток ретритів у регіонах із доступною природною інфраструктурою, зокрема у Дніпропетровській області, де рівень конкуренції низький, а потенціал для розвитку – високий. Наукове осмислення процесу організації таких турів дозволить удосконалити підходи до їх планування, маркетингу та реалізації. Дослідження сприятиме інтеграції туризму як галузі із системою ментального здоров'я. Актуальність підкріплюється не лише суспільним запитом, а й потребою у створенні нових моделей туризму, орієнтованих на відновлення, а не споживання.

Аналіз наукової літератури за темою організації ретрит-турів показує зростаючий інтерес дослідників до інтеграції туризму та психологічної реабілітації. Роботи М. Ліпешко та Т. Гаврилюк розкривають потенціал оздоровчого туризму як соціального інструменту відновлення. М. Барна акцентує на значенні безпечного

середовища для психоемоційного зцілення. М. Мальська розглядає терапевтичну цінність тиші та ізоляції в природному середовищі. Праці І. Дьякової аналізують роль фасилітатора у створенні емпатійної групової динаміки. Міжнародні дослідження К. Jordan і А. Smith демонструють ефективність ретритів у роботі з ПТСР. Загалом, наукова думка підтримує ідею ретрит-турів як дієвого інструменту зцілення в умовах суспільної нестабільності.

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження полягає у розробці практично обґрунтованих пропозицій до вдосконалення організації ретрит-туру як інструменту психологічної реабілітації туристів в умовах післявоєнної трансформації українського суспільства. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:*

- надати загальну організаційну характеристику та фінансовий аналіз ФОП Шаповалова Олена Леонідівна;
- провести діагностику ринкового положення ФОП Шаповалова Олена Леонідівна на туристичному ринку;
- дослідити перспективи запровадження ретрит-турів в Дніпропетровській області;
- сформулювати рекомендації щодо вдосконалення пропозиції ретрит-туризму для ФОП Шаповалова Олена Леонідівна;
- охарактеризувати безпекові вимоги до організатора ретрит-туру з метою психологічної реабілітації;
- обґрунтувати програму ретрит-туру «Тиха Сила: 10 днів відновлення».

Об'єкт дослідження – процес організації туристичних послуг з компонентом психологічного відновлення в межах ретрит-турів.

Предмет дослідження – механізми, умови та інструменти організації ретрит-турів, спрямованих на психоемоційну реабілітацію цільових аудиторій (ветеранів, ВПО, цивільного населення в стані стресу).

Методи дослідження. При проведенні дослідження застосовувались такі наукові методи, як спостереження, порівняння, аналіз і синтез, систематизація, контент-аналіз, порівняльний аналіз, графоаналітичні методи.

Інформаційна база дослідження складається із нормативно-правових актів у сфері туризму та охорони психічного здоров'я, даних ФОП Шаповалова О.Л., статистичних джерела про ринок ретритів в Україні, матеріалів міжнародних організацій, наукових публікації та практичних кейсів психологічної підтримки в туризмі.

Практична цінність результатів кваліфікаційної роботи полягає в розробці та економічному обґрунтуванні впровадження ретрит-туру «Тиха Сила: 10 днів відновлення».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження апробовані на XV Міжнародній науково-технічній конференції «Наукова весна», м. Дніпро, 25-28 березня 2025 р. із доповіддю на тему: «Екстремальні та ретрит-тури в контексті альтернативного туризму».

Структура та обсяг роботи. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 44 сторінках. Робота містить 18 таблиць та 6 рисунків, 2 додатки. Список використаних джерел включає 25 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ ЯК НАПРЯМУ ДИВЕРСИФІКАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО АГЕНТА

1.1. Загальна організаційна характеристика та фінансовий стан ФОП Шаповалова Олена Леонідівна

Фізична особа-підприємець Шаповалова Олена Леонідівна працює на ринку туристичних послуг протягом 8 років, офіс зареєстрований за адресою Дніпропетровська область, м. Кам'янське, проспект Відродження, 88-15 [1].

Дата реєстрації: 06.13.2015 р.

Види діяльності (КВЕД):

Основний: 79.11 Діяльність туристичних агентств.

Інші: 79.90 Надання інших послуг бронювання та пов'язана з цим діяльність;

95.11 Ремонт комп'ютерів і периферійного устаткування;

47.19 Інші види роздрібної торгівлі в неспеціалізованих магазинах;

47.79 Роздрібна торгівля уживаними товарами в магазинах;

47.42 Роздрібна торгівля телекомунікаційним устаткуванням у спеціалізованих магазинах;

63.99 Надання інших інформаційних послуг, н.в.і.у.;

82.19 Фотокопіювання, підготування документів та інша спеціалізована допоміжна офісна діяльність;

96.09 Надання інших індивідуальних послуг, н.в.і.у.;

65.11 Страхування життя;

65.12 Інші види страхування, крім страхування життя.

Оскільки ФОП Шаповалова Олена Леонідівна – це туристичний агент у формі фізичної особи-підприємця, який здійснює посередницьку діяльність, його основна функція полягає в реалізації туристичних продуктів, розроблених туроператорами, а також наданні супутніх послуг, характерних для туристичної сфери. Ця діяльність регулюється положеннями Закону України «Про туризм» від

15.09.1995 р. №324/95-ВР, зокрема абзацом третім частини другої статті 5 [2]. Турагент обрала спрощену систему оподаткування по ставці 5% і працює із клієнтами, які не є платниками ПДВ.

Доходом ФОП – платника єдиного податку є сума винагороди, отриманої за виконання посередницьких послуг відповідно до агентських договорів. Це визначено в пункті 292.4 Податкового кодексу України (ПКУ) [3]. Також необхідно підкреслити, що туристичний збір не включається до бази оподаткування ФОП. Аналіз структури доходу ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за перше півріччя 2024 року (помісячно) наведено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Аналіз структури доходу ФОП Шаповалова Олена Леонідівна, 6 місяців 2024 року

Період	Загальний дохід ФОП (грн)	Сума туристичного збору (грн)	Частка туристичного збору в доходах (%)	Примітки
Січень 2024	50,000	1,500	3,01%	Сезон низької активності
Лютий 2024	48,000	1,440	3,00%	Сезон низької активності
Березень 2024	60,000	1,800	3,00%	Зростання завдяки святковим датам
Квітень 2024	75,000	2,250	3,00%	Початок туристичного сезону
Травень 2024	90,000	2,700	3,02%	Активний туристичний сезон
Червень 2024	120,000	3,600	3,03%	Пік туристичного сезону
Усього (півріччя)	443,000	13,290	3,01%	-

Джерело: узагальнено автором на основі [1]

Аналіз таблиці показує, що частка туристичного збору в загальних доходах ФОП є стабільною і складає 3% незалежно від сезонних коливань. Водночас загальний дохід суттєво змінюється залежно від періоду, демонструючи пікові значення під час туристичного сезону, особливо в червні. Це свідчить про сильну залежність доходів від сезонності, тоді як туристичний збір залишається

фіксованою часткою від суми наданих послуг. Така стабільність у частці збору полегшує фінансове планування, але вимагає особливої уваги до управління доходами в низькі сезони.

Проаналізуємо динаміку доходів ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за період 2022-2024 рр. з точки зору доходу з одного замовлення в середньому (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Динаміка доходів ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за період 2022-2024 рр.

Рік	Загальний дохід (грн)	Кількість замовлень	Середній дохід з одного замовлення (грн)
2022	2 100 000	420	5 000
2023	2 800 000	520	5 385
2024	3 350 000	590	5 678

Джерело: узагальнено автором на основі [1]

Аналіз динаміки доходів ФОП Шаповалової Олени Леонідівни за 2022-2024 роки свідчить про поступове зростання фінансових показників. Загальний дохід щороку збільшується, досягнувши у 2024 році 3 350 000 грн, що на 59,5% більше, ніж у 2022 році. Кількість замовлень також зростає, що свідчить про підвищення попиту на послуги, незважаючи на складний період з точки зору військових подій. Середній дохід з одного замовлення демонструє стабільне збільшення, підвищившись із 5 000 грн у 2022 році до 5 678 грн у 2024 році, що відображає підвищення цінової політики. Загалом, динаміка свідчить про успішний розвиток бізнесу за аналізований період. Зростання кількості замовлень також свідчить про розширення клієнтської бази.

Також важливим етапом аналізу фінансового стану є дослідження витрат за категоріями. Аналіз витрат за категоріями є важливим для ФОП-турагента, оскільки він дозволяє ефективно управляти фінансами та оптимізувати бізнес-процеси. Такий підхід допомагає виявити найбільш витратні напрями діяльності, оцінити їхню доцільність і визначити шляхи зниження затрат без втрати якості

послуг. Крім того, аналіз витрат забезпечує кращий контроль над рентабельністю, дозволяючи розраховувати реальний прибуток з урахуванням усіх витрат. Він також сприяє ухваленню обґрунтованих рішень щодо ціноутворення, вибору постачальників або інвестицій у розвиток бізнесу. У підсумку це підвищує фінансову стійкість і конкурентоспроможність турагента.

Таблиця 1.3 – Аналіз витрат за категоріями у 2024 р.

Категорія витрат	Сума (грн)	Частка у загальних витратах (%)
Комісії туроператорам	1 200 000	48%
Заробітна плата персоналу (2 осіб)	400 000	16%
Реклама та просування	300 000	12%
Оренда та офісні витрати	180 000	7%
Транспортні витрати	120 000	5%
Податки та обов'язкові збори	160 000	6%
Інші витрати	90 000	4%
Усього	2 450 000	100%

Джерело: узагальнено автором на основі [1]

Аналіз витрат за категоріями у 2024 році демонструє, що найбільшою статтею витрат ФОП є комісії туроператорам, які становлять 48% від загальної суми, що свідчить про залежність бізнесу від співпраці з туроператорами. Заробітна плата персоналу займає друге місце і складає 16% витрат, підкреслюючи важливість людського ресурсу у функціонуванні підприємства. Витрати на рекламу та просування, які становлять 12%, свідчать про активну маркетингову діяльність для залучення нових клієнтів. Оренда та офісні витрати, а також податки мають меншу частку у загальних витратах – 7% і 6% відповідно, що вказує на оптимізовані операційні витрати. Транспортні витрати та інші витрати є найменшими категоріями, разом займаючи лише 9%, що свідчить про їхню другорядну роль у структурі витрат. Загальна структура витрат відображає збалансований підхід до управління витратами, зосереджений на ключових аспектах бізнесу. Це дозволяє ФОП ефективно розподіляти ресурси та підтримувати фінансову стійкість.

Рациональне планування витрат за такими категоріями сприяє підвищенню рентабельності та конкурентоспроможності підприємства (рис. 1.1).

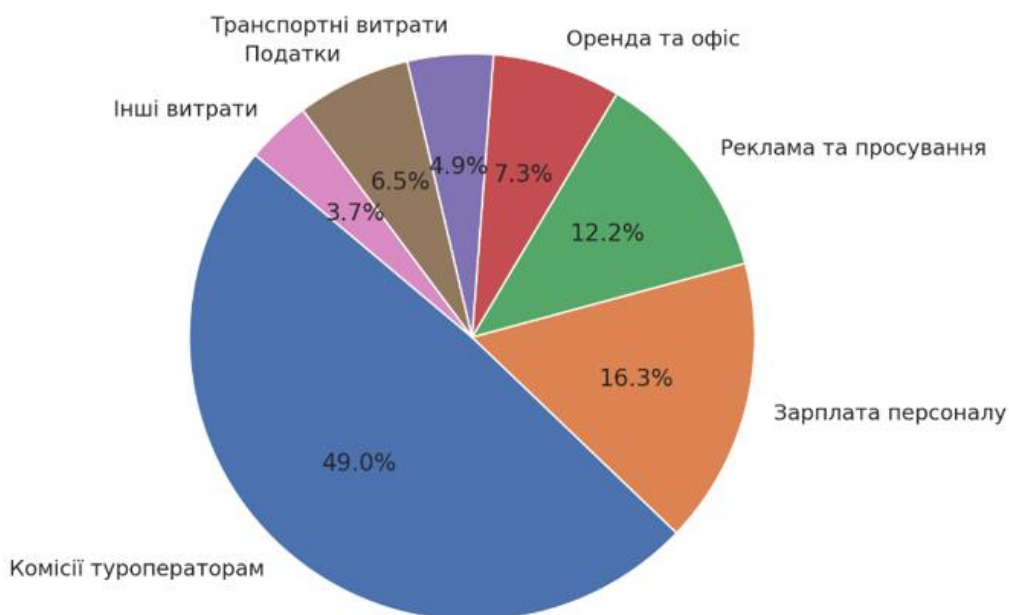


Рисунок 1.1 – Структура витрат ФОП Шаповалова Олена Леонідівна у відсотковому вираженні, 2024 р.

Джерело: сформовано автором

Аналіз клієнтської бази за типами клієнтів також є важливим етапом фінансової діагностики для ФОП-турагента, оскільки дозволяє зрозуміти структуру попиту та адаптувати свої послуги до потреб різних груп клієнтів. Це допомагає визначити найбільш прибуткові сегменти, оцінити їхній внесок у загальний дохід і оптимізувати маркетингові стратегії.

Розуміння характеристик клієнтів дозволяє створювати персоналізовані пропозиції, що сприяє підвищенню рівня задоволеності та лояльності. Крім того, аналіз допомагає виявити потенційні ринки для розширення бізнесу та визначити ефективність співпраці з різними групами клієнтів. У підсумку, це сприяє підвищенню конкурентоспроможності та забезпечує стабільний розвиток бізнесу. Аналіз клієнтської бази, узагальнений за даними ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за 2024 рік наведено в табл. 1.4.

Таблиця 1.4 – Аналіз клієнтської бази ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за типами клієнтів у 2024 р.

Тип клієнтів	Кількість	Частка від загальної кількості (%)	Середній чек (тис. грн)
Індивідуальні	350	59%	47
Родинні групи	150	25%	62
Корпоративні клієнти	90	16%	80
Усього	590	100%	–

Джерело: узагальнено автором

Аналіз клієнтської бази ФОП Шаповалової Олени Леонідівни за 2024 рік показує, що основну частину клієнтів складають індивідуальні замовники, їхня частка становить 59%. Водночас середній чек цієї категорії є найменшим серед усіх – 47 000 грн, що свідчить про високу кількість невеликих замовлень. Родинні групи становлять 25% клієнтської бази, маючи вищий середній чек у розмірі 62 000 грн, що вказує на більші обсяги замовлень у цій категорії. Корпоративні клієнти складають лише 16%, але характеризуються найвищим середнім чеком – 80 000 грн, що робить їх вагомим джерелом доходу (рис. 1.2).

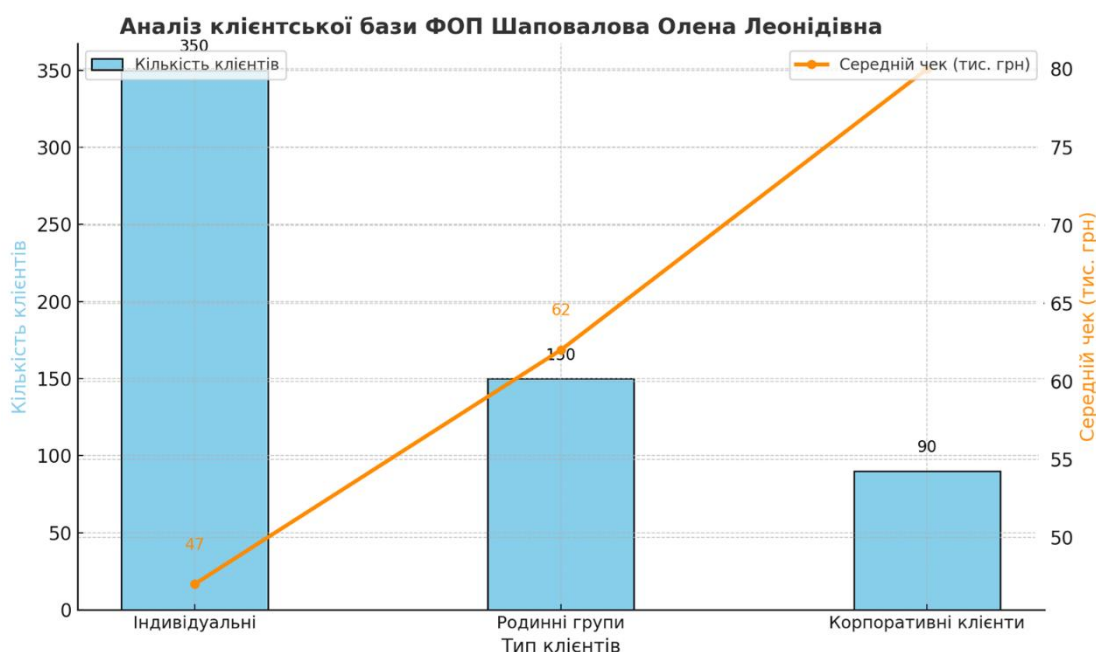


Рисунок 1.1 – Структура клієнтів ФОП Шаповалова Олена Леонідівна за типами та середнім чеком, 2024 р.

Джерело: сформовано автором

Структура клієнтської бази демонструє збалансовану диверсифікацію між масовими та преміальними сегментами. Це дозволяє підприємству забезпечувати стабільні доходи за рахунок великої кількості індивідуальних клієнтів і високої маржинальності корпоративних замовлень. Підхід до різних категорій клієнтів дозволяє оптимально використовувати ресурси та адаптувати послуги до їхніх потреб. Така структура клієнтської бази сприяє стійкому розвитку бізнесу і підвищує його гнучкість до ринкових змін. Така структура клієнтської бази забезпечує стабільний дохід завдяки масовості індивідуальних замовлень і високій маржинальності корпоративних угод.

Загальний аналіз діяльності ФОП Шаповалової Олени Леонідівни свідчить про стабільний розвиток бізнесу в умовах зростання попиту на туристичні послуги. Різноманіття видів діяльності за КВЕД демонструє її здатність адаптуватися до змін ринку, хоча основний акцент робиться на туристичній сфері. Динаміка доходів за останні три роки підтверджує позитивну тенденцію зі зростанням загального доходу, кількості замовлень і середнього чека, що свідчить про успішне використання цінової стратегії. Однак на туристичному ринку продовжує зберігатись високий рівень невизначеності, що дозволяє сформулювати рекомендацію про необхідність запровадження додаткового страхування фінансових ризиків ФОП.

Структура витрат підприємства показує ефективний контроль над витратами з акцентом на основні напрямки – співпрацю з туроператорами, оплату праці та маркетинг. Аналіз клієнтської бази вказує на добре збалансований підхід до різних категорій клієнтів, забезпечуючи як масовість, так і високу маржинальність. Клієнтська база добре диверсифікована. Є потенціал для розширення послуг для корпоративного сегменту та організації спеціалізованих турів. Сезонність доходів вимагає ретельного планування, але стабільна частка туристичного збору полегшує управління податковими зобов'язаннями. Фокус на рекламі та просуванні сприяє залученню нових клієнтів, водночас розширення корпоративного сегмента підвищує загальну рентабельність бізнесу. Загалом, підприємство демонструє фінансову стійкість, гнучкість і високий потенціал для подальшого розвитку.

1.2. Діагностика положення ФОП Шаповалова Олена Леонідівна на туристичному ринку

Для аналізу положення ФОП Шаповалової Олени Леонідівни на туристичному ринку необхідно ідентифікувати ключових конкурентів та їх основні характеристики за такими параметрами: назва конкурента, основні послуги, цільова аудиторія, середній чек, рівень сервісу, маркетингова стратегія, сильні сторони та конкурентні переваги. До конкурентного аналізу нами були відібрані фізичні-соби підприємці, які працюють на ринку туристичних послуг протягом 8-10 років, знаходяться в Дніпропетровській області і мають схожий пакет агентських угод. У табл. 1.5 наведено аналіз п'яти ключових конкурентів ФОП Шаповалової Олени Леонідівни на туристичному ринку Дніпропетровської області.

Таблиця 1.5 – Дослідження переваг конкурентів ФОП Шаповалова О.Л.

Назва агентства	Локація	Спеціалізація	Рейтинг	Ключові переваги
AS TOUR	Дніпро, пл. Вокзальна, 2	Індивідуальні тури, бронювання	5.0	Висока якість сервісу, індивідуальний підхід, позитивні відгуки клієнтів
Турнео	Дніпро, вул. Робітничка, 22	Автобусні тури, бюджетні подорожі	4.6	Гнучке ціноутворення, персоналізоване обслуговування, позитивні відгуки клієнтів
Море Турів	Дніпро, вул. Юрія Кондратюка, 7а	Пляжні тури, трансфери	4.7	Надійність, злагоджена логістика, позитивні відгуки клієнтів
Юла	Дніпро, просп. Дмитра Яворницького, 66	Екскурсійні тури, сімейні подорожі	4.5	Центрове розташування, досвідчений персонал, позитивні відгуки клієнтів
Golden Tour	Кам'янське, просп. Тараса Шевченка, 14	Закордонні тури, преміум-сегмент	5.0	Високий рівень обслуговування, ексклюзивні пропозиції, позитивні відгуки клієнтів

Джерело: узагальнено автором на основі [4-7]

Рекомендації для посилення ринкової позиції ФОП Шаповалова Олена Леонідівна відносно основних конкурентів полягають у диверсифікації пропозиції, в тому числі за рахунок впровадження ретрит-турів. Ретрит-тури (з акцентом на духовний, фізичний і психологічний розвиток) стають дедалі популярнішими у зв'язку з глобальними трендами здорового способу життя, боротьби зі стресом та усвідомленого відпочинку. Більше людей шукають можливості для усамітнення та відновлення психологічного балансу через стрес, пов'язаний із роботою та сучасним ритмом життя. Ретрит-тури приваблюють нову аудиторію – тих, хто цікавиться йогою, медитацією, здоровим харчуванням та іншими практиками відновлення.

Цей сегмент ринку є менш конкурентним у Дніпропетровській області, що відкриває можливість для створення унікальної пропозиції. Учасники ретрит-турів частіше стають постійними клієнтами через довіру до організаторів та емоційний зв'язок. Вартість таких турів зазвичай є вищою через специфічні послуги (професійні тренери, організація харчування, проживання у спокійних, екологічно чистих місцях).

Розширення пропозиції ретрит-турами дозволить не лише зайняти нішу, яка швидко зростає, але й закріпити позицію агентства як інноваційного та клієнтоорієнтованого учасника туристичного ринку.

Ретрит-тури стають дедалі популярнішими у світі завдяки зростанню інтересу до здорового способу життя, усвідомленості та духовного розвитку. Такі тури пропонують клієнтам можливість відновити фізичне, психологічне та емоційне здоров'я, що є особливо актуальним у сучасному ритмі життя. Для ФОП Шаповалова Олена Леонідівна, впровадження ретрит-турів у перелік послуг може стати стратегічною перевагою, яка дозволить залучити нові сегменти клієнтів і підвищити прибутковість.

Актуальність ретрит-турів для туристичного бізнесу пояснюється декількома факторами. По-перше, такі подорожі часто супроводжуються високою лояльністю клієнтів, які шукають можливості для відпочинку в атмосфері тиші та зосередженості. По-друге, цей сегмент ринку залишається малозаповненим у

Дніпропетровській області. Аналізуючи діяльність конкурентів, можна зробити висновок, що локальні турагенти рідко включають ретрит-тури в перелік своїх послуг. Основна увага зосереджена на класичних туристичних маршрутах, відпочинку на морі або корпоративних турах. Таким чином, ретрит-тури можуть стати відмінною рисою бренду ФОП Шаповалова О.Л.

Популярність ретрит-турів у Європі є яскравим прикладом їхнього потенціалу. Особливо затребуваними такі тури є в країнах, що мають природні ландшафти та інфраструктуру для організації таких програм. Наприклад, Італія відома ретритами у Тоскані, що поєднують медитацію, йогу та кулінарні майстер-класи. Іспанія, зокрема регіон Коста-Бланка, пропонує програми відновлення, які поєднують йогу та пляжний відпочинок. У Німеччині популярними є ретрити з акцентом на детоксикацію організму та відновлення за допомогою натуральної медицини. Інші напрямки, такі як Греція та Хорватія, відомі своїми екологічними та оздоровчими ретритами.

Міжнародні туроператори, такі як TUI Group, Intrepid Travel та G Adventures, включають ретрит-тури до свого портфоліо (рис. 1.3).

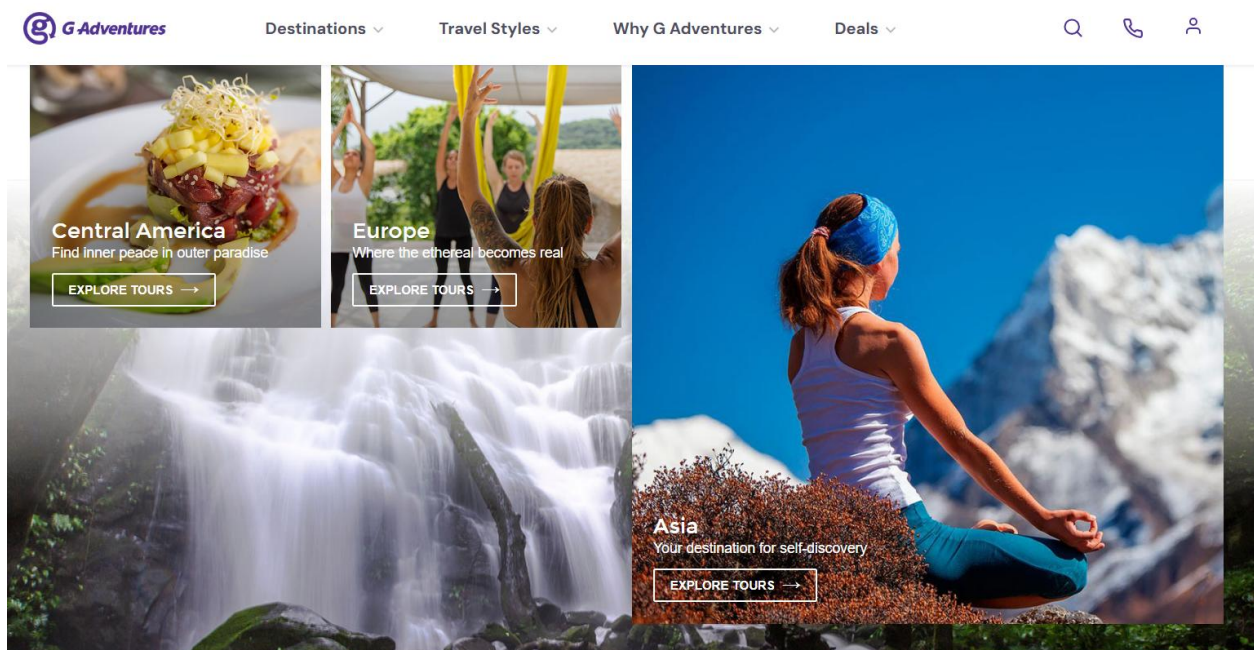


Рисунок 1.3 – Ретрит-тури, які пропонуються міжнародним туроператором G Adventures у 2025 році

Джерело: [8]

Наприклад, TUI активно пропонує програми «здорового відпочинку» на базі своїх готелів у Європі та Азії. Intrepid Travel має пропозиції ретритів у Португалії, Балі та Індії, а G Adventures пропонує тематичні подорожі, пов'язані з медитацією та духовним розвитком.

Для успішної реалізації ідеї ретрит-турів ФОП Шаповаловій О.Л. важливо врахувати, що такі програми повинні мати чітко визначену концепцію, наприклад, зосередження на йозі, медитації або творчих практиках. Крім того, варто створювати партнерства з готелями, тренерами й експертами в області оздоровлення. Проведення ретритів у Карпатах, на Херсонщині або узбережжі Чорного моря може стати чудовою альтернативою закордонним програмам, з огляду на логістичну доступність для українських клієнтів [9].

Таким чином, ретрит-тури для ФОП Шаповалової О.Л. можуть стати інноваційним інструментом для зміцнення її ринкової позиції, розширення клієнтської бази та підвищення середнього чека.

Ретрит-тури в Україні стають дедалі популярнішими, і низка туроператорів вже активно пропонують такі програми. Серед них – «Rich-Tour», який організовує ретрит на Рив'єрі де Уліссе в Італії та програму «Ключі жіночої природи» в Іспанії, що поєднує медитації, роботу з тілом і творчість. Платформа FLIXESS [10] також пропонує широкий вибір йога-турів та ретритів як в Україні, так і за кордоном, з акцентом на відновлення балансу та гармонії. Туроператор «Аккорд-тур» [11] має окремий розділ ретрит-турів по Україні, зокрема в Карпатах, де пропонуються програми з медитаціями, йогою та оздоровленням.

Ретрит-тури є актуальними через зростаючий попит на відновлення ментального та фізичного здоров'я, особливо в умовах постійного стресу та інформаційного перевантаження. Вони дозволяють поєднати відпочинок із практиками, що сприяють гармонії та внутрішньому балансу, такими як йога, медитація та здорове харчування. У Європі популярними напрямками для ретрит-турів є Італія, Іспанія, Франція та Греція, де створені умови для глибокого занурення в практики відновлення та самопізнання.

Для ФОП Шаповалової Олени Леонідівни розширення пропозиції за рахунок ретрит-турів може стати стратегічним кроком для зміцнення ринкової позиції. Оскільки конкуренти вже активно працюють у цьому сегменті, впровадження власних програм з унікальними елементами, такими як авторські практики чи співпраця з місцевими експертами, дозволить виділитися на ринку (табл. 1.6). Крім того, орієнтація на українські локації, зокрема Карпати, може привабити клієнтів, які шукають доступні та якісні варіанти відпочинку без необхідності виїзду за кордон.

Таблиця 1.6 – Пропозиція ретрит-турів у основних конкурентів ФОП Шаповалова О.Л.

Показники	AS TOUR	Турнео	Море Турів	Юла	Golden Tour
Основна аудиторія	Родини, корпорації	Культурні туристи	Молодь, середній клас	Родини з дітьми	Преміум-сегмент
Географія	Україна	Україна, СНД	Європа, СНД	Локальний ринок	Європа
Рівень цін	Середній	Високий	Доступний	Середній	Високий
Інноваційність	Помірна	Висока	Помірна	Висока	Висока
Ретрит-тури	Відсутні	Присутні	Відсутні	Відсутні	Відсутні

Джерело: узагальнено автором на основі [8; 10; 11]

Аналіз табл. 1.6 показує, що ринок ретрит-турів серед конкурентів ФОП Шаповалова О.Л. є слабо насиченим. Лише один оператор (Турнео) пропонує такі тури, що свідчить про недостатню увагу до цього сегмента. Географія діяльності конкурентів варіюється від локального ринку до міжнародного рівня, але більшість зосереджена на регіональному охопленні.

Цінова політика розподілена між доступним, середнім та високим рівнями, а рівень інноваційності є неоднорідним, хоча кілька операторів демонструють значний прогрес у цьому аспекті. Таким чином, ринок ретрит-турів має потенціал для розвитку через створення конкурентної переваги шляхом впровадження інноваційних підходів та орієнтації на середній і преміум-сегменти.

1.3. Перспективи запровадження ретрит-турів в Дніпропетровській області

Дніпропетровська область має значний потенціал для розвитку ретрит-турів завдяки її географічному розташуванню, природним ресурсам і культурно-історичній спадщині. В області є локації, які сприяють створенню умов для духовного відновлення та відпочинку, зокрема екологічно чисті території, річки, ліси та зелені зони. Важливим чинником є зростаючий попит на усвідомлений відпочинок, що поєднує оздоровлення, релаксацію та культурно-освітні програми (табл. 1.7, рис. 1.4).

Таблиця 1.7 – Аналіз ринку ретрит-турів в Україні

Регіон	Популярність (за пошуками)	Середній чек для двох на добу (грн)	Основна тематика	Конкуренція (1–5)
Карпати	Висока	3 000 – 5 000	Йога, гори, digital-detox	4
Київщина	Середня	4 000 – 6 000	Психотерапія, природа	3
Дніпропетровщина	Зростаюча	2 500 – 6 500	Дихальні практики, тиша	1
Одещина	Висока	4 000 – 6 000	Ретрит + море	4
Черкащина	Зростаюча	1 000 – 4 000	Паломницькі маршрути	2

Джерело: узагальнено автором на основі [12; 13]

Отже, перспективи розвитку ретрит-турів полягають у наступному:

- 1) психоемоційне вигорання та посттравматичний стрес у населення після початку повномасштабної війни – стимул до пошуку «тихого» відпочинку;
- 2) інтерес до свідомого способу життя та практик самопізнання (йога, медитація, дихальні практики);
- 3) низька конкуренція у центральній Україні, зокрема у Дніпропетровській області – можливість зайняти нішу;
- 4) низька залежність від сезонності, на відміну від пляжного чи

гірськолижного туризму, що дозволяє оптимізувати операційні витрати підприємства.



Рисунок 1.4 – Авторські ретрит-тури від українських гідів у 2025 році

Джерело: [10]

Окрім цього, конкуренція в цьому сегменті досить низька, що дозволяє створити унікальну пропозицію, орієнтовану на місцеву аудиторію, а також привабити туристів з інших регіонів. Поєднання ретрит-турів із місцевими культурними програмами та екскурсіями може стати додатковою перевагою. Для реалізації потенціалу важливо забезпечити якісний сервіс, комфортні умови проживання, професійний супровід та розробку інноваційних програм, які б задовольняли потреби різних категорій туристів (табл. 1.8).

Таблиця 1.8 – Аналіз факторів впливу на розвиток ретрит-турів у Дніпропетровській області

Фактор	Стан	Перспектива впливу
Природні ресурси	Екологічно чисті зони, багатство ландшафтів	Сприятливий
Попит на ретрит-тури	Низький рівень пропозиції	Зростаючий
Конкуренція	Відсутність сильних конкурентів	Низька
Інфраструктура	Обмежена кількість спеціалізованих об'єктів	Потребує вдосконалення
Цінова доступність	Середній рівень витрат	Помірно сприятлива
Інноваційність програм	Недостатня увага до інновацій	Великий потенціал

Джерело: узагальнено автором

Проте, існує також низка викликів у розвитку ретрит-туризму – це, зокрема, потреба у спеціалістах (йогатренери, коучі, фасилітатори), необхідність створення довіри до формату серед клієнтів, безпекова ситуація в деяких регіонах, яка може обмежити маршрутну мережу.

Отже, впровадження ретрит-турів у регіоні має високі перспективи за умов інвестицій у розвиток інфраструктури та створення унікальних пропозицій, які відповідатимуть запитам сучасного туриста. ФОП може стати лідером регіонального ринку ретрит-турів, якщо системно займеться створенням брендованої ретрит-програми (3–5 днів, природа, харчування, тиша); партнерством з коучами/інструкторами; націлюванням реклами на молодих жінок та людей 35–50+, які шукають ментальне перезавантаження. Унікальність – головна сила, тому доцільно зробити акцент на національні традиції (наприклад, українські практики тілесності, борщ-ретрити, етнічні барабани тощо), які допоможуть виділитися на фоні копій закордонних моделей (табл. 1.9).

Таблиця 1.9 – Замовлення ретрит-турів по ФОП-конкурентам за період 2022–2024 рр.

Рік	Кількість ретрит-турів	Частка від усіх замовлень (%)	Середній чек на двох за добу, (грн)	Основні напрями
2022	35	8,3%	2 800	Світлогірське, Самарські плавні, Придніпровські ліси
2023	58	11,2%	3 200	Канів, Придніпровські ліси
2024	95	16,1%	4 000	Полтавщина, Черкащина, Самарські плавні

Джерело: узагальнено автором

Спостерігається стабільне зростання попиту на ретрит-продукти. Зростає середній чек, що говорить про готовність клієнтів інвестувати в якісний психоемоційний відпочинок. Розширюється географія подорожей – клієнти готові подорожувати заради атмосфери спокою. Ретрит-тури в Україні відіграють дедалі

важливішу роль у психологічній реабілітації, особливо в умовах війни та зростаючого рівня стресу серед населення. Вони поєднують природне середовище, терапевтичні практики та спільноту для емоційного відновлення.

Ретрит-тури можуть бути спрямовані на різні цільові аудиторії, з урахуванням їхніх особливих потреб. Нижче наведено приклади напрямків, основних методів та потенційних програм.

Ретрит-тури на пряму йоги та медитації орієнтовані на людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та хронічним стресом. Основними методами є хатха-йога, дихальні практики та мовчазні ретрити. Учасники отримують можливість відновити емоційну рівновагу та покращити фізичний стан.

Арттерапія та тілесні практики підходять для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та жінок, які пережили травматичні події. Основні методи включають арттерапію, тілесну психотерапію та EMDR (десенсибілізацію та переробку травматичного досвіду).

Психологічні ретрити для жінок ВПО, які шукають підтримку та ресурси для трансформації, також є актуальними. Основними методами є гештальт-терапія, групова терапія та трансформаційні ігри.

Сімейні ретрити для ветеранів спрямовані на родини військовослужбовців, де ключовими елементами є психотерапія для пар та спільні активності, які допомагають зміцнити сімейні зв'язки.

Для тих, хто не може подорожувати, доступні онлайн-програми з медитації та психологічної підтримки. Онлайн ретрити набувають особливого значення в сучасній Україні, враховуючи виклики, пов'язані з військовими діями, переселенням людей і високим рівнем стресу. Вони забезпечують доступність практик для відновлення, навіть якщо фізично дістатися до спеціалізованих локацій неможливо. Такі формати дозволяють об'єднувати людей з різних куточків країни та світу, створюючи відчуття підтримки та спільноти. Завдяки використанню технологій, онлайн ретрити можуть включати медитації, терапевтичні сесії та освітні заходи, адаптовані до індивідуальних потреб учасників. У цьому контексті вони є ефективним інструментом не лише для відновлення, а й для створення

нового рівня взаємозв'язку та солідарності. Розробка цих напрямків і програм дозволить задовольнити різноманітні запити аудиторії, одночасно сприяючи зціленню, релаксації та гармонізації життя учасників (табл. 1.10).

Таблиця 1.10 – Основні напрями ретрит-турів для психологічної реабілітації

Напрямок	Цільова аудиторія	Основні методи	Приклади діючих програм
Йога та медитація	Люди з ПТСР, хронічним стресом	Хатха-йога, дихальні практики, мовчазні ретрити	Йога Ретрит для реабілітації та емоційного відновлення
Психологічні ретрити для жінок	Жінки ВПО, які шукають підтримку	Гештальт-терапія, групова терапія, трансформаційні ігри	Психологічний ретрит «ПЕРЕЗАПУСК. Пошук ресурсу»
Арттерапія та тілесні практики	ВПО, жінки, які пережили травму	Арт-терапія, тілесна психотерапія, EMDR	Арттерапія для стійкості та зцілення: Освітній ретрит в Карпатах
Сімейні ретрити для ветеранів	Родини військовослужбовців	Психотерапія для пар, спільні активності	Гірська терапія: родини ветеранів та ветеранок з Кіровоградщини

Джерело: узагальнено автором на основі [14]

Основними локаціями для проведення ретрит-турів у Дніпропетровській області є Січеславська набережна та прилеглі зелені зони (одноденні ретрити), Самарський ліс та Самарські плавні, курорт Солоний лиман.

Січеславська набережна приваблює своєю близькістю до річки Дніпро, наявністю розвиненої інфраструктури та мальовничими краєвидами. Набережна забезпечує комфортний доступ для відвідувачів, а парки та сквери створюють атмосферу спокою й гармонії. Тут можна організовувати заняття з йоги, медитації, прогулянки на свіжому повітрі, а також творчі майстер-класи.

Самарський ліс славиться своїми хвойними деревами та чистим повітрям. Самарський ліс є ідеальним місцем для екологічних ретритів, що включають повне занурення у природу. Тут можливі програми із «цифрового детоксу», піші прогулянки, кемпінг, а також духовні практики в тиші. Унікальна флора та фауна додають місцю привабливості для екотуристів.

Курорт Солоний Лиман розташований неподалік від міста, цей природний

комплекс відомий своїми цілющими грязями та водами. Локація підходить для оздоровчих ретритів із включенням процедур спа, а також занять йогою біля водойми. Солоний Лиман має базову інфраструктуру, що дає можливість поєднати оздоровлення із комфортним відпочинком у природному середовищі.

Таким чином, Дніпропетровська область демонструє значний потенціал для розвитку ретрит-турів, завдяки її природним та культурним перевагам. Екологічно чисті території, такі як Самарські плавні та ліс, курорт Солоний Лиман і мальовнича Січеславська набережна, забезпечують сприятливі умови для реалізації різноманітних програм психологічного та фізичного відновлення. Попит на такі послуги зростає, особливо серед людей, які шукають ментальне перезавантаження та емоційну підтримку в умовах війни та соціальних змін.

Ретрит-тури орієнтовані на різні категорії аудиторії: людей із ПТСР, внутрішньо переміщених осіб, жінок, які пережили травматичні події, а також родини ветеранів. Залежно від потреб, використовуються методи йоги, медитації, арттерапії, гештальт-терапії та інших інноваційних підходів. Такі програми не тільки сприяють відновленню учасників, але й створюють додаткову цінність через інтеграцію національних традицій, культурних особливостей та природних ресурсів регіону.

Низький рівень конкуренції в області відкриває можливості для створення унікальних пропозицій, орієнтованих як на місцевий ринок, так і на туристів із інших регіонів України. Для забезпечення успіху необхідно розвивати інфраструктуру, залучати висококваліфікованих спеціалістів і впроваджувати сучасні маркетингові стратегії, включаючи онлайн-програми. Важливим є акцент на інтеграцію локальних традицій, таких як етно-музика, кулінарія або майстер-класи, що дозволить виділити ретрит-тури серед інших пропозицій на ринку.

Зростаючий попит на психологічну реабілітацію в умовах війни, а також зміна ставлення до усвідомленого відпочинку, дає змогу ФОП і місцевим підприємствам зайняти лідерську позицію в цій сфері. Інвестиції у створення якісного продукту допоможуть перетворити Дніпропетровщину на важливий центр ретрит-туризму України.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕТРИТ-ТУРУ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ

2.1. Безпечові характеристики та вимоги до організатора ретрит-туру з метою психологічної реабілітації

Під час організації ретрит-туру одним із найважливіших аспектів є формування безпечного простору. Безпечний простір – це місце, де люди можуть вільно висловлювати себе, не боячись осуду чи дискримінації. Безпечні простори можуть мати різні форми, включаючи школи, робочі місця, будинки та громадські місця. Вони забезпечують відчуття комфорту та приналежності, що є важливим для особистісного зростання та благополуччя.

Безпечні простори сприяють різноманітності та інклюзії, створюючи середовище, де люди з різним походженням можуть збиратися разом та ділитися своїм досвідом. Вони заохочують відкрите спілкування, емпатію та розуміння, що може призвести до підвищення толерантності та прийняття. Вони надають можливість для особистісного зростання, дозволяючи людям досліджувати свою ідентичність та вільно виражати себе. Вони пропонують сприятливе середовище, де люди можуть ризикувати, робити помилки та вчитися на своєму досвіді.

Безпечні простори створюють відчуття спільноти, об'єднуючи людей, які поділяють спільні цілі, цінності та інтереси. Вони пропонують місце, де люди можуть спілкуватися з іншими та будувати змістовні стосунки. Вони є важливими для особистісного зростання, психічного здоров'я та благополуччя. Вони надають притулок людям, які борються з різними труднощами, включаючи проблеми з психічним здоров'ям, дискримінацію та соціальну ізоляцію. Тому вкрай важливо створювати та підтримувати безпечні простори в наших домівках, школах, на робочих місцях та в громадських місцях, щоб сприяти більш інклюзивному та гостинному суспільству.

Ретрити – це не просто модний варіант відпочинку, а спосіб втекти від щоденної рутини. Вони покликані надати людям простір для відключення від

зовнішнього світу та зв'язку з собою. Ретрити мають різні форми: від духовних ретритів до оздоровчих ретритів, ретритів йоги та медитаційних ретритів. Вони призначені для всіх, хто прагне глибшого розуміння себе, хоче відновити свою енергію або покращити своє психічне та фізичне здоров'я. Найбільш поширеними є такі види ретритів [15]:

1. Духовний ретрит – це спосіб зв'язку з Богом, Всесвітом або Вищою Силою. Люди, які відвідують духовні ретрити, прагнуть глибшого розуміння себе та свого життєвого призначення. Вони використовують ретрит, щоб поміркувати над своїми переконаннями, цінностями та духовністю. Наприклад, християнський ретрит може включати молитву, медитацію та вивчення Біблії, тоді як буддистський ретрит може зосереджуватися на усвідомленості, співчутті та просвітленні.

2. Оздоровчий ретрит призначений для покращення фізичного здоров'я шляхом занять такими видами діяльності, як йога, піші прогулянки та здорове харчування. Ретрит дозволяє людям переосмислити свій спосіб життя та розвинути здорові звички, які вони можуть взяти з собою додому. Наприклад, оздоровчий ретрит може включати щоденні заняття йогою, прогулянки на природі та вегетаріанські страви.

3. Медитаційний ретрит – це можливість заспокоїти розум, зменшити стрес та покращити концентрацію. Ретрит дозволяє людям практикувати різні техніки медитації для досягнення стану спокою та усвідомленості. Наприклад, ретрит Віпассани може вимагати повної тиші та зосередження на диханні протягом десяти днів.

Ретрити надають людям простір для зосередження на своєму благополуччі, що є вирішальним для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Відволікання від стресів повсякденного життя може допомогти людям відновити сили та повернутися додому з відчуттям бадьорості та оновлення. Ці заходи часто проводяться у віддалених місцях, де обмежений доступ до технологій. Ця перерва від постійного зв'язку може допомогти людям відключитися від зовнішнього світу та зосередитися на своєму внутрішньому «я» [16].

Ретрити надають людям можливість досліджувати нові хобі, пробувати щось

нове та навчатися у експертів. Цей доступ до нового досвіду може допомогти людям зростати та розвиватися так, як вони, можливо, не вважали можливим. Вони часто приваблюють людей зі схожими інтересами та цілями. Цей спільний досвід може допомогти людям сформувати тривалі зв'язки та дружбу. Наприклад, ретрит з йоги може запропонувати людям можливість поглибити свою практику йоги, поспілкуватися з іншими йогами та навчатися у досвідчених викладачів [17]. Ретрит з письма може надати письменникам-початківцям можливість відточити свою майстерність, отримати відгуки від колег та зв'язатися з літературними агентами.

Ретрити часто вважаються можливістю уникнути стресів повсякденного життя та насолодитися відпочинком і розслабленням. Хоча це, безумовно, правда, ті, хто відвідує ретрити, часто виявляють, що вони пропонують набагато більше, ніж просто можливість розслабитися. Зокрема, ретрити можуть бути потужним інструментом для зцілення та зростання. Існує багато причин, чому це так, і різні люди можуть знайти різні переваги залежно від своїх індивідуальних потреб та обставин. Однак деякі з найпоширеніших терапевтичних переваг ретритів включають [18]:

1. Час і простір для роздумів. Однією з ключових переваг ретритів є те, що вони надають учасникам спеціальний час і простір для роздумів. Це може бути особливо цінним у нашому швидкоплинному світі, де ми часто не знаходимо часу, щоб відступити назад і подумати про своє життя в ширшому контексті. Ретрити можуть допомогти нам отримати уявлення про наші виклики та можливості, а також розвинути глибше розуміння себе та своїх цілей.

2. Зв'язок з іншими. Ретрити можуть запропонувати можливість зустрітися з однодумцями, обмінятися досвідом та побудувати підтримуючі стосунки.

3. Навчання та розвиток. Багато ретритів пропонують освітні або експериментальні компоненти, які можуть допомогти учасникам опанувати нові навички, отримати розуміння та розвинути особистісний ріст. Це може бути особливо цінним для тих, хто прагне змін у своєму житті або подолати певні труднощі. Наприклад, ретрит, зосереджений на усвідомленості, може надати

інструменти для кращого управління стресом, тоді як ретрит, зосереджений на творчому самовираженні, може допомогти учасникам розкрити свою креативність та подолати творчі блоки.

4. Фізичне та емоційне благополуччя. Ретрити часто включають заходи, що сприяють фізичному та емоційному благополуччю, такі як йога, медитація, масаж та інші техніки релаксації. Ці практики можуть допомогти зменшити стрес, покращити настрій та сприяти загальному здоров'ю та благополуччю.

Загалом, ретрити можуть служити потужним інструментом для зцілення та зростання, пропонуючи учасникам можливість вийти зі своєї щоденної рутини, отримати перспективу, спілкуватися з іншими та опановувати нові навички. Незалежно від того, чи маєте ви справу з певним викликом, чи просто хочете перезарядитися та освіжитися, ретрит може бути цінною інвестицією у ваше особисте благополуччя (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Переваги ретритів з точки зору психологічної реабілітації

Терапевтичний аспект	Характеристика
Час і простір для роздумів	Забезпечення учасникам можливості відійти від повсякденного темпу життя для глибокого саморефлексії. Допомагає усвідомити життєві виклики та можливості, формує глибше розуміння себе та життєвих цілей.
Зв'язок з іншими	Створення платформи для спілкування з однодумцями, обміну досвідом та формування підтримуючих взаємин, що сприяють емоційній підтримці і відчуттю спільноти.
Навчання та розвиток	Надання освітніх та експериментальних компонентів для здобуття нових навичок і особистісного зростання. Допомагає краще управляти стресом, розвивати творчість і долати життєві труднощі через різні тематичні практики.
Фізичне та емоційне благополуччя	Включення оздоровчих заходів (йога, медитація, масаж), які сприяють зниженню стресу, покращенню настрою і загальному зміцненню здоров'я, що підвищує якість життя та підтримує емоційну рівновагу учасників.

Джерело: узагальнено автором на основі [19; 20]

Організація ретрит-турів із метою психологічної реабілітації вимагає ретельного врахування безпекових аспектів, оскільки такі заходи мають справу з людьми, які пережили стресові або травматичні події. В першу чергу, організатор

повинен забезпечити фізичну безпеку учасників, зокрема, обираючи місця, що є віддаленими від зон військових дій або інших потенційно небезпечних територій. Такі локації мають бути легко доступними для екстрених служб, мати розвинену інфраструктуру та відповідати стандартам санітарної безпеки.

Особливу увагу слід приділити психологічній безпеці учасників. Це означає створення середовища, в якому люди почуватимуться комфортно, захищено та прийнято. Організатор має забезпечити конфіденційність усіх обговорень, що особливо важливо для людей із травматичним досвідом. Для цього варто залучати висококваліфікованих спеціалістів – психологів, психотерапевтів і фасилітаторів із досвідом роботи з посттравматичними станами. Важливо також передбачити можливість індивідуальних сесій для учасників, які можуть потребувати додаткової уваги.

Організатор повинен бути готовим до непередбачуваних ситуацій, таких як емоційні зриви або панічні атаки. Для цього необхідно скласти чіткий план реагування, що включає залучення медичних працівників або екстрених служб у разі потреби. Наявність аптечки з базовими ліками та засобами першої допомоги є обов'язковою умовою. Крім того, слід заздалегідь інформувати учасників про програму, щоб уникнути ситуацій, коли певні активності можуть викликати дискомфорт або загострення їхнього стану [20].

Фізична інфраструктура також відіграє ключову роль у забезпеченні безпеки. Приміщення для проведення ретритів мають відповідати стандартам пожежної безпеки, мати евакуаційні виходи, які легко доступні. Якщо ретрит включає активності на природі, наприклад, піші прогулянки або кемпінг, необхідно перевірити маршрути на відсутність потенційних ризиків, таких як небезпечна місцевість, дикі тварини або складні погодні умови.

Під час планування харчування потрібно враховувати особливі потреби учасників, такі як алергії, дієтичні обмеження або медичні протипоказання. Меню має бути не лише корисним, але й адаптованим до фізичного стану учасників, особливо якщо програма передбачає інтенсивну фізичну активність чи дихальні практики.

Окремо слід розглянути юридичні аспекти. Організатор має отримати всі необхідні дозволи на проведення заходу, укласти угоди з партнерами та страхувати учасників від нещасних випадків. Крім того, необхідно забезпечити збирання медичних даних учасників, але при цьому суворо дотримуватися норм захисту персональних даних.

З огляду на специфіку аудиторії, організатор також має бути уважним до культурних і релігійних особливостей учасників, щоб уникнути потенційних конфліктів або непорозумінь. Програма повинна бути гнучкою, щоб враховувати зміни в потребах групи, зберігаючи при цьому загальну структуру та мету.

У кінцевому підсумку, безпека ретрит-туру полягає не лише у фізичній захищеності учасників, але й у створенні середовища, яке сприяє глибокому емоційному та психологічному відновленню. Організатор, який може передбачити всі аспекти безпеки та створити максимально комфортні умови, зробить свій захід не лише ефективним, але й незабутнім для кожного учасника (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Безпекові характеристики ретрит-туру

Категорія	Вимоги
Фізична безпека	Вибір безпечної локації далеко від зон конфліктів. Забезпечення доступу до екстрених служб. Інфраструктура має відповідати стандартам санітарної та пожежної безпеки. Наявність чіткого плану евакуації.
Психологічна безпека	Створення середовища, де учасники почуватимуться комфортно та захищено. Забезпечення конфіденційності обговорень. Залучення кваліфікованих психологів і психотерапевтів. Передбачення індивідуальних консультацій для учасників.
Планування заходів	Інформування учасників про програму заздалегідь. Урахування потенційних тригерів, які можуть викликати дискомфорт. Гнучкість програми для адаптації до потреб групи. Перевірка маршрутів на природі на наявність потенційних ризиків.
Медична готовність	Наявність аптечки з базовими ліками. Готовність до реагування на емоційні зриви або панічні атаки. Співпраця з медичними працівниками або екстреними службами. Збір медичних даних учасників із дотриманням норм конфіденційності.
Харчування	Розробка меню з урахуванням алергій, дієтичних обмежень і медичних протипоказань. Забезпечення якісного та корисного харчування. Адаптація раціону до фізичного навантаження учасників.

Продовження табл. 2.2

Юридичні аспекти	Отримання необхідних дозволів на проведення заходу. Укладання договорів із партнерами. Страхування учасників від нещасних випадків. Захист персональних даних учасників відповідно до законодавства.
Культурні та релігійні особливості	Урахування культурного та релігійного різноманіття групи. Створення нейтральної атмосфери, що запобігає конфліктам. Адаптація активностей до культурних контекстів учасників.
Інфраструктура	Забезпечення наявності евакуаційних виходів і пожежної безпеки. Перевірка приміщень і природних маршрутів на відповідність стандартам безпеки. Розвинена інфраструктура для комфортного перебування учасників.
Резервні сценарії	Розробка плану дій у разі непередбачуваних ситуацій. Готовність до евакуації, медичного втручання або інших екстрених дій. Забезпечення зв'язку з місцевими екстреними службами.
Головна мета	Гарантія фізичної, емоційної та психологічної безпеки учасників для досягнення глибокого психологічного відновлення.

Джерело: узагальнено автором

Під час вибору безпечного ретриту, слід враховувати кілька факторів. Ідеальний притулок повинен забезпечувати відчуття безпеки, приватності та комфорту. Місце має бути достатньо далеко від небезпечних зон, але все ще доступним у разі надзвичайної ситуації. Крім того, притулок повинен відповідати вашим конкретним потребам та уподобанням, таким як дієта, спосіб життя та рівень усамітнення. Ключові фактори, які слід враховувати під час вибору, полягають у наступному:

1. Розташування. Важливо вибрати місце, яке знаходиться достатньо далеко від будь-яких потенційних небезпечних зон, таких як стихійні лиха чи політичні заворушення. Однак місце все ще має бути доступним у разі надзвичайної ситуації. Наприклад, якщо ви обираєте притулок у горах, переконайтеся, що є надійна дорожня мережа на випадок невідкладної медичної допомоги.

2. Безпека. Притулок повинен пропонувати високий рівень безпеки для забезпечення вашої безпеки. Це включає такі заходи, як закриті входи, охоронний персонал та системи спостереження.

3. Конфіденційність. Безпечний притулок повинен забезпечувати конфіденційність від зовнішнього світу. Він має бути достатньо відокремленим,

щоб ви могли розслабитися та почуватися комфортно. Деякі ретрити пропонують приватні вілли або котеджі, ізольовані від інших гостей.

4. Зручності. Ретрит повинен пропонувати зручності, які відповідають вашим конкретним потребам та вподобанням. Наприклад, якщо ви дотримуетесь певної дієти, переконайтеся, що ретрит пропонує здорові варіанти харчування. Крім того, якщо ви хочете відключитися від технологій, переконайтеся, що ретрит пропонує обмежене або взагалі не пропонує підключення до Wi-Fi.

5. Вартість. Вартість ретриту має бути доступною та в межах вашого бюджету. Однак не йдіть на компроміс щодо безпеки заради нижчої ціни. Важливо вибрати ретрит, який забезпечує співвідношення ціни та якості та відповідає вашим конкретним потребам.

Вимоги до фасилітаторів та організаторів ретриту мають бути чітко визначені, оскільки саме від їхньої компетентності та особистісних якостей залежить якість і ефективність проведення ретриту. По-перше, професійна підготовка фасилітаторів повинна включати глибокі знання в галузі психології, психотерапії або суміжних дисциплін. Важливо, щоб вони володіли спеціалізованими методиками роботи з травмою, стресом та емоційним вигоранням, зокрема знаннями у сфері когнітивно-поведінкової терапії, тілесно орієнтованої терапії або методів майндфулнес. Крім того, фасилітатори повинні мати досвід проведення групових сесій, вміння створювати безпечний простір для учасників і підтримувати емоційну атмосферу довіри і прийняття.

Організатори ретриту, у свою чергу, повинні мати досвід у плануванні та координації заходів, включаючи логістику, підбір локацій і управління ризиками. Важливою складовою є знання принципів кризового менеджменту і навички швидкого реагування на надзвичайні ситуації, особливо якщо ретрит проходить у віддалених або складних з точки зору безпеки місцях. Психологічні характеристики фасилітаторів і організаторів мають бути на високому рівні: емпатія, стресостійкість, здатність до саморефлексії та саморегуляції, а також навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

Крім того, необхідно, щоб фасилітатори мали етичну підготовку і розуміли

межі своєї компетенції, вміли своєчасно направляти учасників до профільних спеціалістів у разі потреби. Важливою є також готовність фасилітаторів до безперервного професійного розвитку та супервізії, що дозволяє підтримувати якість роботи і працювати з власними професійними викликами. Організатори повинні забезпечувати фасилітаторам умови для такого розвитку та створювати середовище, що підтримує командну роботу.

Отже, фасилітатори і організатори ретритів мають бути не лише кваліфікованими фахівцями з відповідною освітою і досвідом, але й психологічно стійкими особистостями з високим рівнем емоційного інтелекту, які можуть забезпечити безпечний, підтримуючий і професійний простір для учасників. Такий підхід є ключовим для досягнення терапевтичних і реабілітаційних цілей ретритів.

2.2. Обґрунтування програми ретрит-туру «Тиха Сила: 10 днів відновлення»

У сучасних реаліях українського суспільства, зокрема після тривалих бойових дій, виникла гостра потреба у створенні цілісної системи психоемоційної підтримки для військових та їхніх родин. Програма ретриту «Тиха Сила: 10 днів відновлення» базується на поєднанні тілесних, психологічних та культурних практик, що сприяють глибокому внутрішньому відновленню. Її структура розроблена з урахуванням актуальних потреб ветеранів: від тілесного розслаблення до усвідомлення власної цінності та побудови ресурсу для повернення до мирного життя.

Пропонуємо авторський ретрит для ветеранів, військових і їхніх близьких у серці Дніпропетровщини. Ключова ідея: це не просто відпочинок – це шлях до тиші всередині, до стабільності після шторму. Локація: с. Чернеччина на межі Дніпропетровської та Полтавської області, біля Дніпровсько-Орільського заповідника, де чиста природа, тиша, відкритий простір для індивідуальної роботи, групових практик, самоти. Програма поєднує психологічну реабілітацію, тілесні практики та природну терапію для ветеранів і тих, хто поруч з ними. Аналіз

цільової аудиторії ретриту наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 – Цільова аудиторія ретрит-туру «Тиха сила»

Сегмент	Характеристика
Військові ветерани	Чоловіки 25–55 років, які завершили службу, проходять або проходили лікування
Дружини/партнерки військових	Жінки 25–50 років, які переживають спільну травму
Сімейні пари	Родини, які прагнуть відновити стосунки після довгої розлуки
Військові психологи (опція)	Як учасники або фасилітатори-практики

Джерело: сформовано автором

Обґрунтування вибору санаторію йоги та аюрведи «На Орелі» (с. Чернеччина) як ідеальної локації для проведення ретриту «Тиха Сила»:

Розташування: берег річки Оріль, мальовнича природа, тиша, відсутність шуму – саме те, що потрібно для психоемоційного перезавантаження.

Простір: відкриті майданчики для практик, йога-зали, альтанки, дерев'яні будиночки – формують відчуття захищеності й природної цілісності (рис. 2.1).

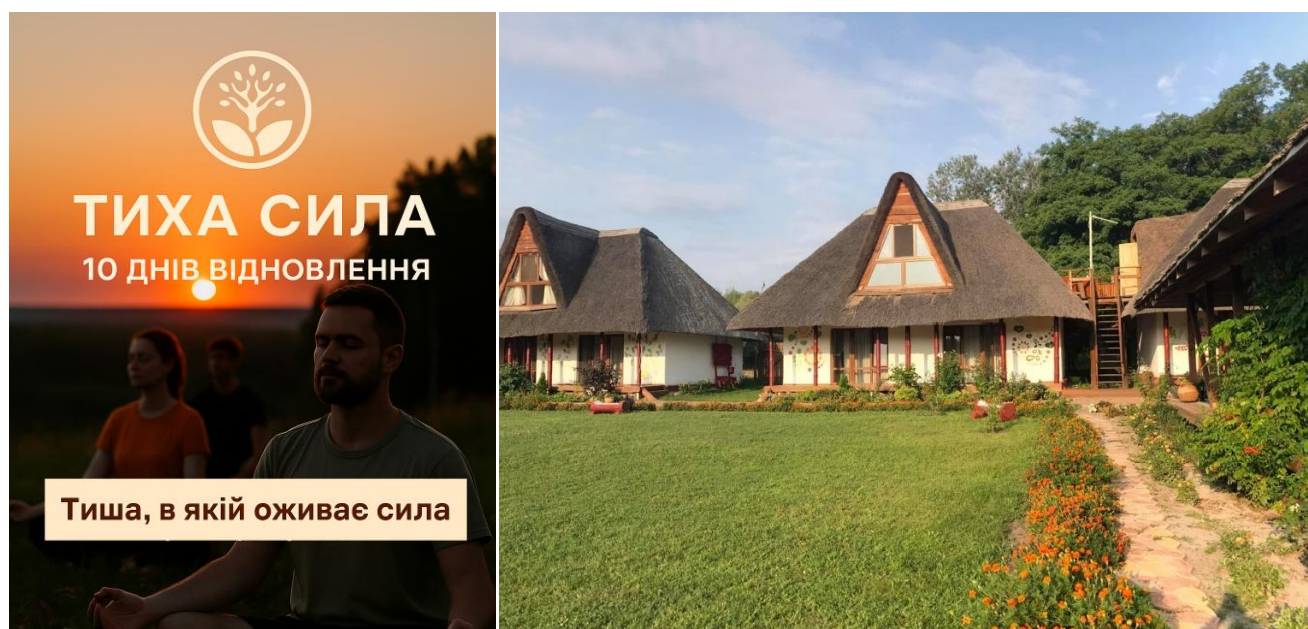


Рисунок 2.1 – Постер, слоган та локація проведення ретрит-туру «Тиха сила»

Джерело: [21]

Доступність: зручне розташування у межах Дніпропетровської області – логістично комфортно для ветеранів зі Сходу та Центру України.

Функціональна відповідність потребам ретриту полягає в наявності простору для практик – йога-зал та відкрита платформа біля води; зелені зони та дерев'яні будиночки, можливість закрити локацію на час проведення ретриту, мала кількість відвідувачів, камерність. Заклад пропонує аюрведичне меню з можливістю адаптації і повноцінну інфраструктуру для проживання протягом 10 днів.

Простір чудово підходить для синтезу йоги й аюрведи з елементами української традиційної культури: пропонуються спільні вечори з живою бандурою, співами; майстер-класи з травознавства, ліплення з глини; страви української кухні (борщі, узвари) в етичній інтерпретації; народні ритуали, символічні обряди (свічки, хліб-сіль, рушники тощо).

Санаторій «На Орелі» — ідеальне місце для психологічного ретриту: воно поєднує тишу, природу, тіло і культуру, забезпечуючи фізичне та духовне відновлення. Це не просто локація — це український простір сили з душею, здатний повернути людину до себе (рис. 2.2).

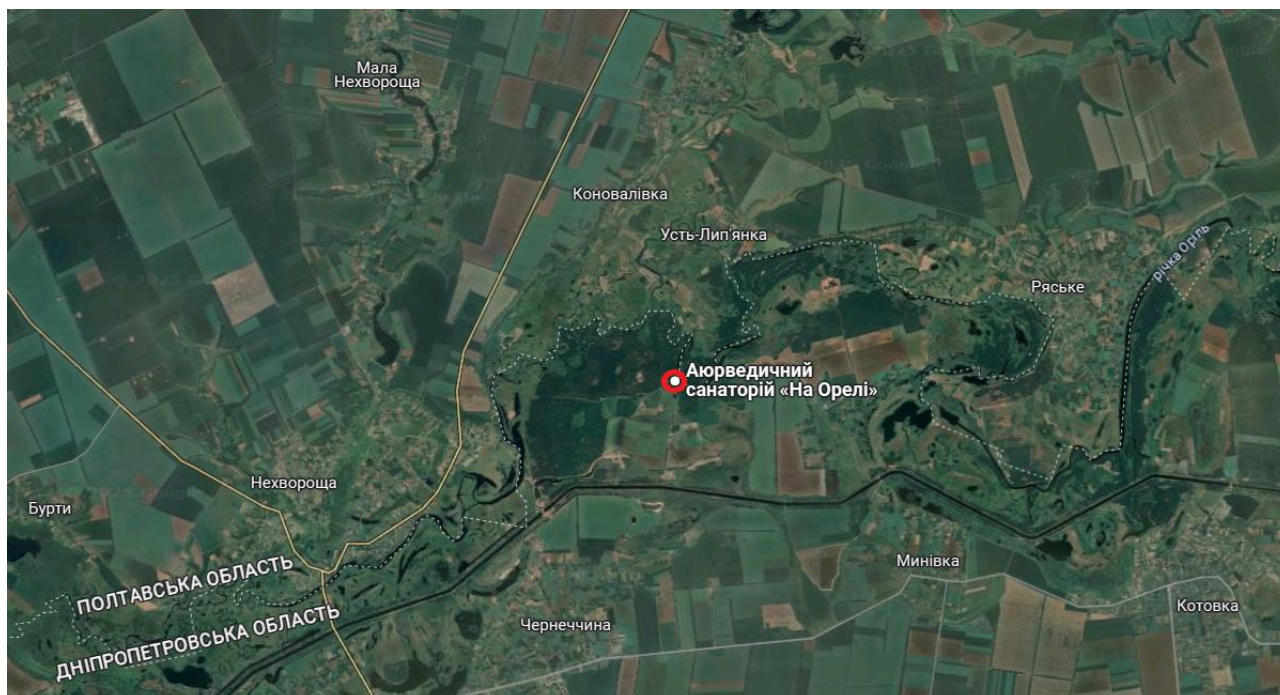


Рисунок 2.2 – Розташування аюрведичного санаторію «На Орелі»

Джерело: [21]

Програма ретрит-туру «Тиха сила»

День 1 – Зустріч.

Перший день присвячено м'якому входженню в простір ретриту. Учасники прибувають після 14.00, відбувається розміщення та знайомство між собою, територією, правилами безпеки й довіри. Пропонується вечеря. Вечір завершується символічним вогнищем.

День 2 – Відновлення контакту з тілом.

Цього дня акцент робиться на тіло як носій досвіду. Через легку адаптивну йогу та тілесно-орієнтовану терапію учасники починають слухати себе, знижують рівень напруги та вчаться розпізнавати сигнали власного організму.

День 3 — Робота з емоціями.

Творчість стає інструментом вивільнення. Арт-терапевтична сесія «Я після війни» дозволяє кожному зобразити свої внутрішні переживання без слів, через колір, форму, рух. Завершується день колом рефлексії.

День 4 – Прийняття себе.

Психотерапевтична група та практика «кола довіри» допомагають перейти від образу «воїна» до усвідомлення глибокої людської вразливості. Це день емоційної ширості, підтримки та взаємного прийняття.

День 5 – Тиша.

Це день мовчання. Вимикаються телефони, розмови припиняються, і учасники занурюються в споглядання природи, тілесну присутність, тишу всередині. Час на написання особистих щоденників, прогулянки та глибоку інтроспекцію.

День 6 – Зцілення образу.

Фокус на прощенні — себе, інших, подій. Через фасилітовані практики прощення та роботу з образом втрати, учасники вивільняють емоційні затори та отримують ресурс для нового початку.

День 7 – Повернення радості.

Радість як здорова відповідь життя. Танцювальна терапія, активні ігри, спів у колі – все це дозволяє учасникам знову відчути живу, життєдайну енергію та

розділити її з іншими.

День 8 – Сила партнерства.

Парна робота: як у вправах, так і в емоційній підтримці. Практики довіри, опори, символічні «містки» між учасниками. Це день відновлення глибокого людського контакту після ізоляції війною.

День 9 – Візія майбутнього.

Учасники створюють персональні «карти мрій» або колажі — як образ свого майбутнього. Практика «Мій новий день» допомагає сформулювати, якою буде їхня наступна реальність.

День 10 – Завершення. Ритуал подяки.

День м'якого прощання. Учасники діляться досвідом, вдячністю, ресурсами. Проводиться символічний ритуал відпускання, після чого всі разом збираються на спільну каву. Формується коло підтримки після ретриту.

Харчування – триразове, за виключенням першого та десятого дня, коли пропонується лише один прийом їжі.

Методи реабілітації: йога (адаптована), тілесна психотерапія (Basic level), гештальт-групи, дихальні практики, арт-терапія (глина, фарба), ритуали (символічні, не релігійні), інтеграція через щоденники та обговорення

Маркетинговий пакет туру

Слогани: «Тиша, в якій оживає сила», «Без слів, без оцінок, лише ти – і твій шлях додому».

Канали просування ретрит-туру:

- 1) Facebook / Instagram – серія постів з фото реального табору, сторіс «до/після», живі відгуки;
- 2) психологічні спільноти – реклама через психологів і ветеранські ініціативи;
- 3) ветеранські організації та хаби, наприклад партнерства: «Побратими», «Там, де ми — Україна»;
- 3) пошукові системи – створення окремого лендингу під ключовий запит:

«ретрит для військових Україна».

Таблиця 2.4 – Цінова політика ретрит-туру «Тиха сила»

Категорія	Вартість (грн)	Примітки
Учасник безкоштовно (за підтримки донорів)	0 грн	За поданням заявки
Платна участь (для цивільних)	10 000 грн	Включає проживання, харчування, всі практики
Стипендії	До 50% знижки	За мотиваційним листом

Джерело: розроблено автором

Очікувані результати для учасників: внутрішня стабільність, відновлення зв'язку з тілом і природою, повернення до ресурсу, створення плану дій після ретриту, покращення стосунків (у парному або родинному форматі).

Ретрит-тур «Тиха Сила: 10 днів відновлення» — це некомерційна ініціатива, що має глибоко соціальну місію: створити безпечний простір для психологічної реабілітації ветеранів, які пройшли через бойові дії та несуть на собі емоційне, ментальне й тілесне навантаження війни. Багато з цих людей не мають змоги самостійно оплатити участь у тривалому відновлювальному заході, адже після демобілізації вони часто опиняються у вразливому становищі — без стабільної роботи, з порушеним здоров'ям, у стані посттравматичного розладу. Їхня участь у ретриті — це не розкіш, а реальна потреба в базовій підтримці та відновленні життєвих сил.

Запит на дофінансування базується не лише на гуманітарних міркуваннях, а й на прагматичному підході: подібні програми зменшують ризик глибоких психічних розладів, підвищують соціальну адаптивність учасників і сприяють зміцненню сімейних зв'язків, що в перспективі знижує навантаження на державні медичні й соціальні служби. Ретрит має готову структуру, професійних фахівців і чітко розрахований бюджет. Єдина перешкода для його повної реалізації — нестача коштів на забезпечення безкоштовної участі для тих, хто справді цього потребує.

Дофінансування дає змогу не лише реалізувати один цикл програми, а й створити модель сталої регіональної практики психологічного супроводу

ветеранів, яку можна масштабувати в інші громади. Це не одноразова подія, а інвестиція в довготривалий вплив – у здоров'я, спокій і майбутнє тих, хто вже зробив свій внесок у захист країни. Можливі донори або партнери узагальнені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Донори та партнери для дофінансування ретриту «Тиха сила»

Організація	Тематика підтримки	Як звертатись
<i>Міжнародні донори</i>		
UCBI (USAID/Ukraine)	Психосоціальна підтримка ветеранів	Через локальні ініціативи, програми з громадськими організаціями
DANIDA (Данське агентство розвитку)	Військова реабілітація, права людини	Подання проєктної заявки, англomовний опис програми
International Alert	Постконфліктна стабілізація, ветерани	Онлайн-заявки, вебінари по подачі грантів
UNDP Ukraine	Соціальна адаптація ветеранів, психічне здоров'я	Грантові конкурси – через ГО або співпрацю з ОМС
Посольство Канади в Україні	Гранти для жінок, ветеранів, локальних ініціатив	Через Canadian Fund for Local Initiatives (CFLI)
<i>Українські фонди та організації</i>		
Ветеранський хаб	Підтримка ініціатив ветеранів	Лист-пропозиція з презентацією проєкту
Повернись живим	Непряма підтримка (репости, інформаційна допомога)	Надіслати звернення для партнерства
Український ветеранський фонд	Пряме фінансування проєктів для ветеранів	Подання на конкурс мікро- і макрофінансування
ГО «Сила відновлення»	Психологічна допомога	Співпраця з психотерапевтами, психологами
<i>Корпоративні партнери</i>		
Rozetka, Nova Poshta, АТБ	КСВ (соціальна відповідальність), PR-вага	Комерційна пропозиція з емпатичним меседжем і брендуванням
Бізнес-клуби (ЕВА, Rotary, Ukrainian Business Angels)	Локальний імпакт, підтримка військових	Презентація + лист-ініціатива

Джерело: розроблено автором

Для отримання дофінансування важливо максимально повно обґрунтувати витрати, в тому числі за видами, а також довести цільове використання залучених коштів. Для цього найбільш раціональним вибором буде створення бізнес-плану. Деталізація витрат на ведена в табл. 2.6-2.7.

Таблиця 2.6 – Обґрунтування операційних витрат

Категорія	Сума (грн)	Тип витрат
Проживання і харчування	60 000	Змінні
Оплата роботи спеціалістів (йога, психолог, арт-терапевт)	30 000	Постійні
Транспорт (учасники + логістика)	10 000	Змінні
Матеріали (фарби, блокноти, мандали, свічки, тощо)	6 000	Змінні
Медикаменти, вода, побутові засоби	4 000	Змінні
Адміністрація (координація, документообіг)	6 000	Постійні
Оренда техніки, звуку, проектору	4 000	Постійні
Загальні операційні витрати	120 000	

Джерело: розроблено автором

Таблиця 2.7 – Структура витрат при загальній кількості 12 учасників

Стаття витрат	Витрати на 1 учасника / день, грн	Загальна сума, грн
Змінні витрати (залежать від кількості учасників)		
Проживання та харчування	500 грн	60 000 грн
Транспорт та матеріали	100 грн	12 000 грн
Побут, вода, медикаменти	~33 грн	4 000 грн
Разом змінні	-	76 000 грн
Постійні витрати (не залежать від кількості учасників)		
Оплата фахівців	-	30 000
Адміністративні витрати	-	6 000
Оренда обладнання	-	4 000
Разом постійні	-	40 000

Джерело: розроблено автором

Норма прибутку (за платної участі) складе у випадку частково комерційної моделі (наприклад, 4 з 12 місць – платні):

Платна участь (4 місця по 10 000 грн) = **40 000 грн**

Загальні витрати **120 000 грн**

Прибуток при залученні донорів **0 грн**

Потенційна комерційна рентабельність (при 100% оплаті) **20–25%**.

Проте слід пам'ятати, що ціль – не максимізація прибутку, а самоокупність +

стійкість. Розрахуємо також вартість апробації (пілотного запуску). Пропонується модель з 6 учасниками — пробний запуск для формування відгуків, зниження ризиків і демонстрації ефекту для майбутніх грантодавців (табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Розрахунок вартості апробації ретрит-туру

Категорія	Розрахунок	Сума, грн
Проживання та харчування	6 осіб × 10 днів × 500 грн	30 000
Спеціалісти (1 психолог, 1 тренер)	Скорочено 7 днів × 2 × 1500 грн	21 000
Матеріали, транспорт, оргпотреби	6 000 грн	6 000
Координація + резерв	5 000 грн	5 000
Вартість апробації (6 учасників):	6 учасників	62 000

Джерело: розроблено автором

Отже, запровадження ретрит-туру «Тиха Сила» відкриває для ФОП Шаповалова Олена Леонідівна новий перспективний напрям діяльності з високим соціальним та економічним потенціалом. Це дозволяє диверсифікувати бізнес, знизити залежність від сезонності та туристичних коливань. Участь у реабілітаційних ініціативах підсилює соціальний імідж та залучає донорську підтримку. Ретрит-послуга є унікальною для регіону, що дає змогу зайняти лідерську позицію. Проєкт має потенціал масштабування до 8–10 заходів на рік. Він сприяє стійкості, впізнаваності бренду та створює нову якісну пропозицію на ринку туризму.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

В результаті виконання кваліфікаційної роботи, мета якої полягала у вирішенні актуального наукового завдання щодо вдосконалення організації ретрит-туру як інструменту психологічної реабілітації туристів в умовах післявоєнної трансформації українського суспільства, зроблено наступні висновки:

1. Проаналізовано фінансово-економічні показники діяльності ФОП Шаповалової Олени Леонідівни. Підтверджено стабільне зростання ключових показників: загальний дохід за 2024 рік сягнув 3 350 000 грн, що на 59,5% більше порівняно з 2022 роком, при цьому середній дохід з одного замовлення зріс до 5 678 грн. Структура витрат свідчить про раціональне управління ресурсами, де найбільша частка (48%) припадає на комісії туроператорам, а витрати на персонал і просування разом формують 28%. Позитивним є також розподіл клієнтської бази, в якій домінують індивідуальні клієнти (59%) при збереженні високої маржинальності в корпоративному сегменті (середній чек — 80 тис. грн). Туристичний збір залишається стабільним — близько 3% доходу, що забезпечує передбачуваність податкового навантаження. Водночас виявлено суттєвий вплив сезонності на рівень доходів, що створює передумови для диверсифікації. Саме в цьому контексті запровадження ретрит-напрямку має стратегічне значення: він дозволяє частково компенсувати спад активності у низький сезон, збільшує частку соціально орієнтованих послуг і сприяє розвитку нового прибуткового сегменту в межах регіону.

2. Аналіз конкурентного середовища ФОП Шаповалова Олена Леонідівна свідчить про наявність сприятливих умов для впровадження нових форматів туристичних послуг, зокрема ретрит-турів. Із п'яти основних конкурентів лише один (Турнео) має схожий продукт у своєму портфоліо, що свідчить про низьку насиченість ринку в цьому сегменті. Середній рейтинг конкурентів становить 4,76, однак жоден із них не спеціалізується на психологічно орієнтованих турах відновлення. Водночас зростання попиту на ретрит-тури в Європі (зокрема в Іспанії, Італії, Німеччині) демонструє стійкий міжнародний тренд, який ще не

знайшов масового відображення в Україні. Запровадження авторського ретрит-продукту дозволить ФОП зайняти унікальну позицію на локальному ринку, залучити нові цільові сегменти (військові, родини ветеранів, клієнти wellness-напряму) та підвищити середній чек, який наразі складає 5 678 грн. Потенціал середнього чека в сегменті ретритів — від 8 000 до 12 000 грн за програму. Враховуючи наявну клієнтську базу (590 осіб за 2024 рік), інвестиції в цю нішу мають високу ймовірність комерційної та соціальної окупності. Таким чином, розширення діяльності в напрямі ретрит-турів є обґрунтованою стратегією зміцнення конкурентної позиції та підвищення прибутковості бізнесу.

3. Ринкова динаміка за 2022–2024 роки показує зростання частки ретрит-турів у загальній структурі замовлень з 8,3% до 16,1%, а середній чек зріс із 2 800 до 4 000 грн. Це підтверджує готовність споживачів інвестувати в глибокі форми відпочинку з оздоровчим і терапевтичним ефектом. Географічні й природні ресурси області, включаючи Самарський ліс, плавні, Січеславську набережну та Солоний Лиман, є ідеальними для реалізації програм відновлення. Високий запит на психологічну підтримку після початку повномасштабної війни створює стійкий соціальний попит, який посилюється інтересом до усвідомленого життя. Серед викликів залишаються потреба в кваліфікованих фахівцях та вдосконаленні інфраструктури, проте наявність ринкової ніші створює підґрунтя для інноваційного підприємництва. За умови стратегічного підходу, Дніпропетровська область може стати центром розвитку ретрит-туризму східної України з національним і соціальним значенням.

4. Забезпечення комплексної безпеки – фізичної, психологічної, медичної та правової – є критичною умовою ефективного проведення ретрит-турів із метою психологічної реабілітації. Участь у таких програмах передбачає високий рівень вразливості учасників, тож ключовим завданням організатора є створення середовища, де кожна людина почувається захищеною та прийнятою. Для цього необхідно ретельно підбирати безпечні локації, залучати фахівців із відповідною психологічною підготовкою та забезпечити кризове реагування у разі необхідності. Особливу увагу слід приділити конфіденційності, етичним стандартам і культурній

чутливості, оскільки в умовах посттравматичних станів навіть дрібні порушення можуть призвести до деструктивних наслідків. Професійність фасилітаторів, їхня здатність до емпатії, стресостійкості та адаптивності безпосередньо впливають на результативність програми. Ретельне юридичне оформлення, страхування та відповідність стандартам безпеки становлять інструменти захисту як для учасників, так і для організаторів.

5. Запропонована програма ретрит-туру «Тиха Сила: 10 днів відновлення» є обґрунтованою відповіддю на актуальний запит суспільства щодо підтримки ветеранів, які пережили бойові дії та втрати. Вона базується на системному поєднанні тілесно-орієнтованих, психологічних і культурно-ідентичних практик, адаптованих до потреб військових. Програма розрахована на 12 учасників і передбачає повне забезпечення проживанням, харчуванням, супроводом фахівців і матеріалами. Загальна сума витрат складає 120 000 грн, що є обґрунтованою для реалізації 10-денної відновлювальної програми. Вибір локації в с. Чернеччина забезпечує необхідну атмосферу ізоляції, безпечності та включення в природний ландшафт, що посилює терапевтичний ефект. Унікальність локації й програми дозволяє виділити цей проєкт серед схожих ініціатив та сформуванню регіональний кейс сталого відновлення.

6. Економічне обґрунтування ретриту підтверджує його фінансову доцільність як для реалізації соціальної мети, так і з позицій бізнес-стратегії. При 4 платних учасниках з внеском по 10 000 грн і залученні донорської підтримки на решту місць, сума компенсації витрат становить 100%. У випадку повної комерціалізації (12 платних місць), очікувана рентабельність проєкту може досягати 20–25%, що робить його потенційно самоокупним. Вартість апробаційного пілоту для 6 осіб оцінена в 62 000 грн, що дозволяє мінімізувати ризики перед масштабуванням. Запровадження даного формату може сприяти появі до 8–10 ретритів на рік, створюючи нове джерело стабільного доходу для ФОП і зміцнюючи соціальну місію підприємства. Крім економічного ефекту, реалізація програми має довготривалий вплив на психічне здоров'я ветеранів та знижує соціальне навантаження на бюджетні інституції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. YouControl. ФОП Шаповалова Олена Леонідівна. URL: https://youcontrol.com.ua/catalog/fop_details/42633182/
2. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995 року №324/95-ВР [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80>
3. Податковий кодекс України від 2 грудня 2010 року № 2755 (зі змінами та доповненнями). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2755-17>
4. Безугла Л.С., Белобородова М.В., Герасименко Т.В. Формування інклюзивно-реабілітаційного туризму в Україні. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. 2022. № 2 (6). С. 20-25. URL: <http://www.journals.chdtu.ck.ua/index.php/itsf/article/view/64>
5. Белобородова М.В. Соціальна відповідальність закладів індустрії гостинності в Україні: ретроспективний аналіз. *Економічні горизонти*. 2023. № 3(25). С. 36–46. URL: <http://eh.udpu.edu.ua/article/view/286654>
6. Барна М., Тучковська І. Безбар'єрне середовище для осіб з інвалідністю в туризмі. *Herald of Lviv University of Trade and Economics Economic sciences*. 2020. № 61. С. 5-11.
7. Гостинність без бар'єрів. Довідник зі створення безбар'єрного середовища у закладах HoReCa. Київ, 2023. 179 с. URL: https://drive.google.com/file/d/12EabNqq9KgYYs28Xv8el_Fp_MAN50-Iy/view
8. G Adventures. URL: <https://www.gadventures.com/>
9. Джинджоян В. В. Аналіз туристичних підприємств України в контексті реалізації соціальних функцій. *Ефективна економіка*. 2020. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=7897>
10. Офіційний сайт FLIXESS. URL: <https://flixess.com/>
11. Офіційний сайт Аккорд Тур. URL: <https://www.accordtour.com/>
12. Andrusiv U., Zelinska H., Kupalova H., Bezuhla L., **Bieloborodova M.** The Influence of the Ecological Situation in Ukraine on the Life Expectancy and Health of the

Population. *Ekológia (Bratislava)*. 2024. № 43(2). P. 219-226.
<https://doi.org/10.2478/eko-2024-0023>

13. Bieloborodova M. Prospects of health and medical tourism clusterization in Ukraine. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: International Relations. Economics. Country Studies. Tourism*. 2024. № 19. P. 58-68.
<https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-06>

14. Smyrnova S., Stupen R., **Bieloborodova M.**, Trehub Y., Gurskienė V. Development of the Management Mechanism Recreation and Territorial Resources. *Review of Economics and Finance*. 2023. vol.21.2023.
<https://doi.org/10.55365/1923.x2023.21.260>

15. Шамара І. , Гапоненко Г., Євтушенко О., Виговський Т. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм*. 2024. №19. С. 112-122. <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11>

16. Втекти від міської метушні: ТОП-10 місць для медитацій в Україні. URL: <https://www.dobovo.com/blog/uk/.html>

17. Cooper D. A. *Silence, Simplicity & Solitude: A Complete Guide to Spiritual Retreat*. SkyLight Paths Publishing. 1999, p.20-70.

18. Global Wellness Institute. *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID: report from December 2021*. URL: <https://cutt.ly/K1rJZMD>

19. Mabrian Technologies. *Wellness Tourism Global Outlook 2022*.p. 9-12.

20. Staff Writer. *What Is a Religious Retreat*. URL: <https://www.reference.com/world-view/religious-retreat-7f0dd8ad876140b2>

21. Санаторій Йоги та Аюрведи «На Орелі». Офіційна Facebook-сторінка. URL: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61555518053178&sk=about>

22. Бондаренко Л.А. Туризм як пріоритетний напрям соціально-економічного розвитку територій України в умовах євроінтеграції: монографія / Л.А. Бондаренко, М-во освіти і науки України. Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». Дніпро «АРТО ПРИНТ», 2024. 242 с.

23. Вектори розвитку туристично-рекреаційних систем Дніпропетровської області / М.В. Белобородова, Л.С. Безугла, А.В. Бессонова, Л.А. Бондаренко, Т.В. Герасименко ; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». Дніпро: Журфонд, 2024. 186 с.

24. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.

25. Природні лікувальні ресурси: абетка користувача: інформаційно-аналітичний довідник / за заг. ред. Бабова К. Д., Безверхнюк Т. М., Кисилевської А. Ю.: Державна установа «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України». «Поліграф»: Одеса, 2021. 76 с.

Лист-звернення щодо підтримки ретрит-туру для психологічної реабілітації

Шановні [назва організації або ім'я контактної особи],

Звертаємось до Вас з глибокою повагою та проханням про підтримку авторського проєкту «Тиха Сила» — 10-денного ретрит-туру, спрямованого на **психологічну реабілітацію українських військових та їхніх родин**.

Цей проєкт є відповіддю на нагальну потребу наших захисників знайти простір для внутрішнього відновлення після важкого досвіду служби. **Ретрит проводитиметься в селищі Чернеччина (Дніпропетровська область)** на території йога-табору, в умовах спокою та підтримки, за участі фахівців з психології, тілесних практик та реабілітації.

Цілі проєкту:

- Відновлення психоемоційної рівноваги військових;
- Робота з ПТСР та наслідками бойового стресу;
- Поглиблення зв'язку в сім'ях, які пережили війну разом;
- Створення моделі локальної реабілітації, доступної без медичних установ.

Запит на підтримку:

Ми звертаємось до Вас з проханням підтримати цей проєкт фінансово або інформаційно.

Бюджет ретриту на 12 учасників становить **120 000 грн** (включаючи проживання, харчування, оплату фахівців, транспорт та матеріали).

Ваша участь може полягати у:

- Повному або частковому фінансуванні заходу;
- Спонсоруванні окремих витрат (харчування, логістика);
- Партнерстві з метою подальшої реалізації таких ініціатив в інших регіонах.

Ми готові надати повну звітність, фоторепортаж, згадку про вашу підтримку в інформаційних матеріалах та під час публічної комунікації. Будемо щиро вдячні за можливість зустрітися онлайн або в офісі для обговорення деталей.

У вкладенні – презентація проєкту та кошторис витрат.

З повагою та надією,

Шаповалова Олена Леонідівна

організатор авторських ретрит-програм

Тел.:

E-mail:

Коротка презентація проєкту для донорів

Що це?

Тиха Сила — це 10-денний ретрит-тур у с. Чернеччина (Дніпропетровська обл.), створений для психологічної реабілітації військових та їхніх родин.

Мета

- Психоемоційне відновлення військових;
 - Робота з травмою та внутрішнім поверненням;
 - Підтримка сімейних стосунків;
 - Створення унікальної моделі місцевої реабілітації.
-

Для кого?

- Ветерани ЗСУ;
 - Члени сімей військових;
 - Сімейні пари після розлуки;
 - Також окремі цивільні учасники (з допомогою донорів).
-

Що в програмі?

- Йога, дихальні практики;
 - Групова психотерапія;
 - Арт-терапія, тілесні сесії;
 - Стиль життя "slow living": тиха природа, тінь, вогонь, вода.
-

Бюджет туру (12 учасників)

- Проживання та харчування: 60 000 грн

- Робота фахівців: 30 000 грн
 - Транспорт, матеріали, оргтехніка: 30 000 грн
 - **Усього: 120 000 грн**
-

Як ви можете долучитися?

- Стати фінансовим донором або спонсором;
 - Підтримати учасника подарунком: "стипендія на тишу";
 - Долучитися інформаційно або волонтерсько.
-

Зверніться:

+38 (XXX) XXX-XX-XX

e-mail:

Сторінка: facebook.com/retreat.tykha.syla