

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.

ТЕМА
практичного заняття
**„Психологічний клімат у туристській групі.
Безпека туристських походів”**

з навчальної дисципліни
«Підвищення туристично-спортивної майстерності»
галузь знань 24 „Сфера обслуговування”
спеціальність 242 „Туризм”
факультет туризму
рівень освіти – бакалавр

План.

1. Психологічний клімат у туристській групі.
2. Формальні і неформальні групи в туристському поході.
3. Психологічні аспекти безпеки в туризмі.

1. Психологічний клімат у туристській групі.

Успіх туристського походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально – вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, вміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій.

Фактори формування психологічного клімату в туристській групі.

Туристська подорож вимагає від її учасників не лише фізичної, а й психічної енергії. З практики відомий ряд прикладів, коли добре фізично і технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату в туристській групі, знання ситуацій, що здатні призвести до конфлікту, вміння попередити його чи знайти з нього правильний вихід сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків.

Головними факторами стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах туристського походу набувають якісно іншого значення і вимагають комплексної психологічної підготовки.

Комплексна психологічна підготовка до туристського походу включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

Індивідуальна психологічна підготовка передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово – психічне напруження. Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка, і який здатен функціонувати протягом тривалого періоду, часом у складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на:

- оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в аварійних та екстремальних ситуаціях,
- вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища,
- виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально – економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить **характеру** – системі основних, найбільш окремих якостей людини, що виявляються в її індивідуальних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми.

Характер визначається типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, родом діяльності, вихованням і

навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, відзначаючись певною сталістю, кожний раз у заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

У *психології* розрізняють **чотири рівні вияву характеру** :

- ставлення людини до колективу, і до інших людей, до суспільства, природи (доброта, чуйність, вимогливість, колективізм, патріотизм – байдужість, безпринципність, заздрість, злорадність, егоїзм);
- ставлення людини до праці (працьовитість, наполегливість, ініціативність, сумлінність, акуратність – ледачість, байдужість до роботи і ухиляння від її виконання, неухажливість, поверховість);
- ставлення людини до самої себе (почуття власної гідності, самокритичність, скромність – сором'язливість, скритність, зарозумілість);
- ставлення людини до речей (акуратність – неохайність).

Своєрідним стрижнем характеру є **воля**. Воля безпосередньо пов'язана з твердістю характеру, послідовністю, цілісністю, наполегливістю й рішучістю.

Риси характеру. Риси особистості стають рисами характеру лише тоді, коли вони відповідають трьом вимогам:

- чітка визначеність,
- взаємопов'язаність,
- послідовний вияв у різних видах діяльності.

Риси характеру поділяються на:

- моральні (чуйність, делікатність),
- вольові (рішучість, наполегливість, твердість),
- емоційні (запальність, виваженість, безтурботність).

Серед позитивних рис характеру – моральність, цільність, твердість, врівноваженість.

Самовиховання передбачає формування позитивних рис і викоренення негативних. Самовиховання доцільно проводити в декілька етапів, кожний з яких спрямований на виконання певних завдань. На першому етапі людина аналізує свій характер, визначає риси, які необхідно виправити або яких треба взагалі позбутися. Другий етап – складання програми самовиховання. Третій етап – оволодіння здатністю до самонаказу (тобто вміння примушувати себе поводитись так, а не інакше), що є необхідною якістю, зокрема туриста, оскільки в польових, експедиційних умовах, туристичних походах і подорожах дуже часто доводиться робити не те, що хочеться, а те, що треба.

Серед найповажніших індивідуальних психологічних особливостей, що визначають відмінність однієї людини від інших виділяється **темперамент**.

Темперамент – це вияв типу нервової діяльності людини, індивідуальних психологічних особливостей особистості, що відрізняється силою, врівноваженістю і рухливістю протікання нервових процесів. Згідно з ученням І.П.Павлова розрізняють чотири основних типи темпераменту:

- сангвінічний,
- холеричний,

- флегматичний,
- меланхолічний.

Сангвінік – людина жива, рухлива, яка прагне до частої зміни вражень, швидко реагує на події, відносно легко переживає невдачі і неприємності. Настрої сангвініка досить мінливі, але у нього домінує душевна рівновага.

Холерик – людина швидка, поривчаста, здатна віддаватися справі з виключною пристрасстю, неврівноважена, схильна до емоційних спалахів, зміни настрою, за браком вихованості – запальна і різка. Відмінність холерика від сангвініка полягає у відсутності рівноваги в протіканні нервових процесів. Захопившись якоюсь справою, холерик марно витрачає сили і у результаті виснажується значно більше, і швидше, ніж це потрібно.

Флегматик - людина повільна, спокійна, зі стійкими прагненнями і настроями, слабким зовнішнім виявом душевного стану. Він завжди розважливий у справах і вчинках, настирливий і завзятий у праці, врівноважений у поведінці. Його повільність компенсується старанністю, тому він здатен працювати досить продуктивно.

Меланхолік - людина схильна глибоко переживати навіть незначні події, хворобливо чутлива, зі зниженою активністю, з нестійкою увагою, в екстремальних умовах схильна до апатії і паніки.

Темперамент не може не впливати на характер стосунків людини з іншими людьми, її сприйняття всього, що відбувається в навколишньому середовищі. За цими параметрами *темперамент* можна визначити як *здатність людини активно чи пасивно ставитись до зовнішнього середовища*. З цього погляду холерик – людина активна. Він не пристосовується до середовища, а намагається пристосувати його до себе. Це поширюється як на соціальне, так і на природне середовище. Для холерика характерне прагнення підкреслити свою виключність.

Сангвінік також прагне чимось виділитися. Він легко пристосовується майже до будь-якого середовища, до будь-яких змін у ньому. Оптиміст, він легко вступає у контакт з людьми і долає побутові труднощі. Він завжди сподівається на краще.

Меланхоліки і флегматики – люди пасивні. Вони здатні пристосуватись лише до вузького соціального і природного середовища (сім'я, коло друзів, власне помешкання, дача) і майже не потребують більш широкого спілкування.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини:

1. “Чистий” темперамент зустрічається дуже рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси і коригувати негативні.
2. Не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна при будь-якому темпераменті.

2. Формальні і неформальні групи в туристському поході.

Формальна структура групи базується на нормах, встановлених поза її участю. Неформальна ж структура утворюється правилами, які часто не мають ніякого документального оформлення і чіткого формулювання. Характер неформальних зв'язків і стосунків свідчить про те, що вони можуть виникнути (і, як правило, виникають) стихійно, поза сферою впливу керівника або, навіть, як побічний результат його помилкових дій. Разом з тим у формуванні таких груп можна визначити певні закономірності.

На практиці кожна людина (особистість, індивід) діє як член певної групи, ототожнюючи себе з нею. Його поведінка зумовлюється вимогами цієї конкретної групи, до якої він належить. Рольова різноспрямованість особистості визначається її членством у конкретних малих групах. Засуджуючи або схвалюючи поведінку чи позицію свого члена, група суттєво впливає на місце такої особи в колективі і, навіть, на перспективи її діяльності і можливість перебування в ньому.

Важливе значення для діяльності неформальної групи має певне, властиве тільки цій групі, психологічне мікросередовище, що виникає на основі різноманітних соціально – психологічних зв'язків і контактів. Мікросередовище є з'єднувальною ланкою між особистістю і групою. Діючи в певному малому соціальному об'єднанні, людина включається тим самим у діяльність усієї групи. Водночас, завдяки наявності мікросередовища, вона усвідомлює свою належність до певної групи, а через неї – власні інтереси, потреби і обов'язки.

Для утворення неформальних туристських груп особливо сприятливим є трудове середовище. Формальна структура закладу, організації, підприємства чи фірми, їх цілі зумовлюють той факт, що одні і ті самі люди збираються разом щодня протягом багатьох років. Природним результатом цієї соціальної взаємодії є спонтанне виникнення неформальних груп.

Неформальних структур може бути стільки, скільки є підстав для спілкування. До останніх належать родинні зв'язки, територіальна близькість, навчальні чи виробничі інтереси і т.п. Неформальні групи можуть бути:

- замкненими або відкритими для інших членів колективу,
- активними чи пасивними,
- стійкими чи нестійкими,
- впливовими чи маловпливовими в колективі.

Основними мотивами вступу до неформальної групи є:

- почуття належності до певної спільності,
- тісні особисті стосунки, симпатії,
- відчуття захищеності і фактор взаємодопомоги в колективі.

Належність. Найпершою причиною вступу до неформальної групи є задоволення потреби у відчутті належності колективу – однієї з найсильніших емоційних потреб людини. Незважаючи на те, що потреба в належності до того чи іншого об'єднання людини є загально визнаною і цілком зрозумілою, більшість формальних утворень свідомо позбавляють людей можливості встановлювати і підтримувати незалежні соціальні контакти і стосунки.

Взаємодопомога. Учасники туристського походу завжди повинні мати можливість звернутися до керівника за допомогою чи просто для того, щоб обговорити свої проблеми. Якщо такі стосунки не складаються, то керівникові слід розібратися в тому, що він робить не так. Як правило, більшість учасників організованого туристського походу вважає за краще звернутися по допомогу до когось із членів групи, а не до керівника. Така допомога корисна обом:

- той, хто її надає, викликає до себе повагу і піднімає свій престиж;
- той, хто звертається, одержує необхідну підтримку.

Крім того, це також є однією з причин виникнення неформальних утворень у групі.

Захищеність. Усвідомлена потреба в захисті є не останньою причиною вступу людей до певної групи. Члени неформальних груп захищають один одного від

небезпеки, від впливу різного роду небажаних факторів. Функція захисту набуває особливого значення тоді, коли необхідно відстоювати групові інтереси (виробничі і побутові), а також при виникненні конфліктних ситуацій.

Тісні стосунки, симпатії. Люди часто приєднуються до неформальних груп просто для того, щоб бути ближче до тих, кому вони симпатизують, хто їм подобається, хто відповідає рівню їх розуміння таких достоїнств, як незалежність, компетентність, і користується їх повагою. Для підтримання неформального змісту стосунків у формальних структурах (наприклад організованому туристському поході) важливо, щоб неформальні групи взаємодіяли між собою на основі позитивного зв'язку, координації, кореляції та інтеграції.

Координація означає адекватність реакції одних людей на поведінку інших при спілкуванні в умовах групи.

Кореляція – стосунки, що виникають між різними людьми через випадкові обставини, зустрічні взаємодії, сукупність причин.

Інтеграція – поведінка в групі, яка базується на розумінні спільних завдань в умовах спільної діяльності, на відповідальному ставленні до справи. Це свого роду сума всіх елементів зв'язку між людьми в межах їх соціально – психологічної взаємодії, що є якісно новим явищем, яке формує цілісну поведінку особистості і всієї групи в умовах її автономного функціонування.

Неформальні групи є невід'ємною частиною формальних. Наприклад, у туристському поході в польових умовах виникає неформальна група зі своїми нормами поведінки (похідною етикою), що існує паралельно з формальними лідерами (керівником туристського походу і його заступниками) та офіційними нормами поведінки.

Неформальна групова організація і норми поведінки в ній часто мають суттєвий вплив на формальну. Наприклад, погляди, установки, норми поведінки, структура, що існують у неформальній групі, можуть значною мірою впливати на поведінку членів формальної організації, і цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Неформальна група може відповідати складовій

формальної, але найчастіше вони не збігаються. І так буває тоді, коли немає відповідності між нормами і цілями формальної організації та індивідуальними потребами її членів. Саме для задоволення цих потреб і виникає неформальна група. Існування неформальної організації, що не збігається з формальною, може призвести до небажаних наслідків, до конфліктних ситуацій, які порушують нормальне функціонування колективу.

Навіть при оптимальній однотайності учасників цілком можливе утворення невеликих груп за спільними інтересами, захопленнями, особистими симпатіями. Такі об'єднання і складають структуру туристської групи. Вони можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Уміння розібратись у змісті цих спільностей необхідне керівникові для того, щоб володіти ситуацією в групі і уникнути в разі конфлікту “вибухових” ситуацій.

Мікрогрупи позитивної орієнтації характеризуються прагненням їх учасників краще “вписатися” в колектив. Вони сприяють підтриманню позитивного клімату, згуртованості групи. Керівник повинен докласти максимум зусиль для встановлення добрих стосунків з їх лідерами, щоб через них впливати на групу в цілому.

Однак деякі учасники на словах підтримають спільні цілі, а на ділі переслідують особисті інтереси. Їх дії, як правило, мають егоїстичний характер і часто стають причиною серйозних суперечностей. Це виражається в намаганні знайти собі спільників, у створенні мікрогруп негативної орієнтації. Все це неминуче призводить до роз'єднання групи, до виникнення конфліктних ситуацій.

Становище і статус керівника в групі визначаються його готовністю і вмінням співробітничати з мікрогрупами. Найбільш стійкі вони у того керівника, який бажаний у кожній з них.

Знання соціальної і психологічної структури туристської групи, володіння методами впливу на психологічне мікросередовище групи та його регулювання мають важливе значення для успішного здійснення туристського походу.

3. Психологічні аспекти безпеки в туризмі.

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявність у керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою та іншими засобами, спрямованими на попередження нещасних випадків.

Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має сходженість групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів. Саме ці фактори набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти у виключно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

Керівники туристських походів I, II, і (частково) III категорій не мають проблем у зв'язку з комплектуванням групи: до її складу входять, як правило, початківці, а також туристи з незначним досвідом участі у походах. Адже перешкод у походах таких категорій складності за звичай, не являють собою серйозної небезпеки для малодосвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів IV- V, а тим більше VI, категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку і необхідний досвід для таких походів, як правило, небагато, тоді як число претендентів на роль керівника групи різко збільшується. Тим часом за нормативними вимогами такий кандидат із п'яти категорійних подорожей три повинен пройти як керівник, маючи при цьому

спортивний розряд від I до майстра спорту. Крім того, він змушений добирати “кістяк” групи з досвідчених туристів. При цьому група часто виявляється укомплектованою людьми, що не завжди психологічно сумісні. Іноді до складу групи потрапляють зовсім випадкові особи, незважаючи на наявність у них певного туристського досвіду. Якщо під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко, а то й зовсім не можливо пройти обраний маршрут, він постає перед вибором:

- зійти з маршруту,
- обрати більш легку трасу,
- ризикнути.

В останньому варіанті можливість нещасного випадку різко збільшується.

Одним із суттєвих факторів, що становлять потенційну небезпеку для учасників туристського походу, є підвищене нервово – психічне навантаження, в тому, нервовий зрив, що можуть бути викликані різними обставинами. Уникнути цього можна за умови врахування відповідних особливостей людської психіки.

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – “комфортній зоні”, її мозок тримає під контролем лише основні фактори життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. В похідних умовах, і особливо в екстремальних ситуаціях, діяльність її мозку значно активізується. Вона спрямована на аналіз обстановки, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервове навантаження значно вище, ніж у попередньому.

На керівника туристської групи покладені контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи в цілому. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв'язку з цим слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи.

У найбільш загальному вигляді система відносин між членами туристського колективу, керівником і підлеглими, групою і сторонніми людьми, туристським колективом і зовнішнім середовищем укладається у такий перелік:

1) *відносини між членами колективу:*

- повага до місцевим законів, обрядів і традицій;
- порядність, доброзичливість, уважність до товаришів;
- бажання зрозуміти іншого і допомогти йому (словом і ділом);
- безконфліктність;
- неприпустимість впливу особистих стосунків на колективні інтереси;
- визнання пріоритетності групових інтересів над особистими.

2) *вимоги до керівника в системі стосунків “керівник – підлеглий”:*

- міра в застосуванні влади;
- володіння емоціями;
- терпимість;
- доброзичливість;
- компетентність.

3) *відносини між групою і сторонніми людьми (місцевими жителями, офіційними представниками):*

- ввічливість (звернення до людини після обов’язкового привітання);
- повага до співрозмовника (представившись, вислухайте його не перебиваючи);
- уникнення конфліктних ситуацій (не провокувати оточуючих і не піддаватися на провокації, не вступати в суперечки).

4) *відносини між групою і навколишнім середовищем:*

- бережне ставлення до навколишнього середовища;
- повага до чужої праці і майна;
- підтримання місця стоянки в належному стані;
- отримання дозволу землевласника при тривалому базуванні.

Рекомендована література:

1. Душков Б.А. География и психология. Подход к проблемам. – М., 1987.
2. Тидор С. Психология управления: от личности к команде. – СПб., 1997.
3. Шейнов В. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. – Минск, 1997.
4. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навчальний посібник.-К.: Альтерпрес, 2003.- 232 с.
5. Грибовська І. Аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок / І. Грибовська, Р. Стефашко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 45–47.
6. Гузій О. В. Травми опорно-рухового апарату, їх види, ускладнення, перша долікарська допомога : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2019. – 16 с.
7. Данилевич М.В. Значення краснавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В.Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали ІІІ Міжрегіон. наук.- практ. конф. – Славутич, 2003. – С. 6 – 7.
8. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напряму "Туризм" під час міжсезонного етапу / Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2020. - Вип. 8 (128). - С. 96-101.
9. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
10. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
11. Кухтій А. О. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 21 с.
12. Кухтій А. О. Організація туристського походу : лекція для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт", 014 "Середня освіта (фізична культура)" / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 18 с.
13. Кухтій А. О. Охорона здоров'я в туристському поході : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
14. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та допохідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Одеса, 2011. – С. 100 – 102.
15. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу І категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
16. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія

Тимошенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2005. - Вип. 9 , т. 4. - С. 151-154.

17.