

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

**Кухтій А.О.**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ”**

**Для студентів спеціальності 242 Туризм**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.кафедри \_\_\_\_\_ Кухтій А.О

# СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО–ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

План.

1. Соціально – психологічні аспекти формування туристської групи.
2. Психологічні аспекти комплектування туристських груп. Психологічна сумісність.
3. Психологічний клімат у туристській групі.
4. Формальні і неформальні групи в туристському поході.
5. Психологічні аспекти безпеки в туризмі.

## 1. Соціально–психологічні аспекти формування туристської групи

*Основні ознаки і особливості туристської групи.* Туристська група відноситься до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю у туристській подорожі. Членство у туристській групі може бути підтверджене або ні на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Це є свідченням того, що внутрішня структура групи, взаємовідносини і норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча подібні випадки можливі), а формується з однопідприємців. Як правило, туристська група створюється кожний раз для нового походу, і тривалість її “життя” звичайно не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього, і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1-3, іноді 5 найбільш досвідчених туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує самостійно і повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати тільки на власні сили і можливості. Це диктує

особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників, необхідність ретельного добору членів групи з урахуванням їх психологічної сумісності.

## **1. Психологічні аспекти комплектування туристських груп. Психологічна сумісність**

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема зводиться до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи. Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання включення в групу досвідчених туристів з протилежних міркувань:

- одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключаючи можливість виникнення рольових конфліктів з приводу претензій на особливу роль у групі;
- інші охоче включають у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їх досвід і підтримку.

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках з людьми, готовність прийти на допомогу.

Серед рівних за іншими даними претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання в історії, літературі, мистецтві тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування міжособових стосунків, заздалегідь передбачати засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

**Психологічна сумісність учасників туристського походу.** Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні, незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу належать:

- тривале спілкування з обмеженим колом людей;

- складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини.

Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності. В разі ускладнення обстановки чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти.

Людина має обмежений запас психологічної стійкості. Під час туристського походу виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово – психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складають недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю.

## 2. 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.

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.

#### **4.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 тієї 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 загальновизнаною і цілком зрозумілою, більшість формальних утворень свідомо позбавляють людей можливості встановлювати і підтримувати незалежні соціальні контакти і стосунки.

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 формальній, 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 одностайності 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.

## **5. Психологічні аспекти безпеки в туризмі**

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності 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, самою страховкою 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 свої власні можливості, а й можливості 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 в походах. Адже перешкоди в походах таких категорій складності за звичай, не являють собою серйозної небезпеки для малодосвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів ІЛУ, а тим більше VI, категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку і не обхідний 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 час то 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 вже під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко, а то й зовсім неможливо пройти обраний маршрут, він постає перед вибором: зійти з маршруту, обрати більш легку трасу чи ризикнути. В останньому варіанті ймовірність нещасного випадку різко підвищується.

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 контролер 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 всім можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервово 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, що усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навчальний посібник.-К.: Альтерпрес, 2003.- 232 с.

### **Допоміжна:**

2. Душков Б.А. География и психология. Подход к проблемам. – М., 1987.

3. Тидор С. Психология управления: от личности к команде. – СПб., 1997.

4. Шейнов В. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. – Минск, 1997.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

5. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>



6. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
7. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
8. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>