

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ У ТРИВАЛИХ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДАХ

Олександр Топорков, к.фіз.вих.
Тетяна Гриньова, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний розвиток спортивного туризму супроводжується не лише значними фізичними навантаженнями, але й істотними психологічними викликами для учасників туристських походів. Перебування протягом тривалого часу в умовах природного середовища, необхідність адаптації до кліматичних змін, подолання природних перешкод різного рівня складності та обмежені можливості для відпочинку створюють додаткове психоемоційне напруження. У таких умовах важливого значення набувають психологічна стійкість, здатність до взаємодії в колективі, а також ефективне лідерство керівника групи.

Успішність та безпека туристського походу значною мірою визначаються рівнем підготовленості учасників, ступенем згуртованості колективу, взаємною підтримкою та довірою між членами групи. Психологічні чинники можуть суттєво впливати як на індивідуальну поведінку туристів, так і на динаміку розвитку всієї групи. Саме тому дослідження психологічних аспектів спортивного туризму є актуальним напрямом наукових досліджень.

Аналіз наукових праць свідчить про зростання інтересу до проблем психологічної підготовки туристів. У роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників розглядаються питання ментальної стійкості під час тривалих і висотних походів, ролі мотивації у виборі складних маршрутів, а також розвитку особистісних і комунікативних якостей учасників. Особлива увага приділяється формуванню так званих *hard skills* і *soft skills*, які забезпечують ефективну діяльність людини в умовах екстремального або напруженого середовища. Крім того, туристські групи досліджуються як соціальні системи, у яких ефективність діяльності значною мірою залежить від рівня взаємної підтримки, довіри та відповідальності між учасниками.

У цьому контексті особливої актуальності набуває аналіз психологічних механізмів адаптації туристів до складних умов походу та формування ефективної взаємодії в групі [1; 4; 5; 6; 7].

Мета дослідження. узагальнення психологічних особливостей поведінки учасників під час тривалих спортивних туристських походів та визначення основних факторів, що впливають на формування групової згуртованості, емоційної стабільності та ефективної взаємодії в туристському колективі.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем спортивного туризму, психології діяльності та групової динаміки. Застосовано методи порівняльного аналізу наукових джерел, а також теоретичне узагальнення

практичного досвіду організації та проведення туристських походів. Такий підхід дозволив визначити основні психологічні фактори, що впливають на ефективність взаємодії учасників туристських груп у тривалих походах.

Результати дослідження та їх обговорення. Для більшості учасників туристський похід асоціюється з отриманням нових вражень, емоцій та задоволення від досягнення поставлених цілей. Водночас будь-який похід є складним процесом, під час якого учасники набувають нових знань і практичного досвіду як під час підготовки, так і безпосередньо на маршруті. Ефективність діяльності туриста значною мірою визначається поєднанням трьох складових: *hard skills*, *soft skills* і мотивації. *Hard skills* включають технічну підготовленість, фізичну витривалість і практичні навички. *Soft skills* охоплюють морально-вольові якості, комунікабельність, здатність до співпраці та емоційну стійкість. Мотивація визначає прагнення людини долати труднощі та досягати поставлених цілей. Недостатній розвиток хоча б одного з цих компонентів може негативно вплинути на ефективність діяльності всієї групи [4; 5].

Психологічний стан туриста значною мірою пов'язаний із задоволенням базових потреб, серед яких фізіологічний комфорт і відчуття безпеки. Не менш важливими є соціальні потреби – підтримка, взаєморозуміння та довіра між учасниками. Якщо в групі формується сприятливий психологічний клімат, це позитивно впливає на мотивацію та ефективність діяльності кожного учасника [2].

У сучасному туризмі часто поширені групи, сформовані без попереднього досвіду спільної діяльності, коли учасники знайомляться лише перед початком маршруту. У таких випадках розвиток групової взаємодії проходить кілька етапів. Спочатку відбувається стадія знайомства, яка характеризується доброзичливістю та відсутністю відкритих конфліктів. Після цього може виникати стадія конфліктів або «притирання», що супроводжується зниженням мотивації та появою суперечностей між учасниками. Найчастіше цей період припадає на третій-п'ятий день спільного перебування групи.

У деяких випадках учасники прагнуть довести свою значущість для колективу, що проявляється у так званій «психології героя». Людина бере на себе надмірне навантаження, намагається допомагати всім членам групи та виконувати більше роботи, ніж інші. Подібна поведінка може призводити до перевтоми та зниження рівня безпеки на маршруті.

Після періоду конфліктів поступово формується етап нормалізації відносин. Учасники краще розуміють один одного, зростає рівень довіри та ефективність спільної діяльності. Зазвичай це відбувається приблизно на сьомий-десятий день походу, коли група починає працювати як єдина команда та здатна ефективно вирішувати складні завдання.

Важливим чинником взаємодії є також індивідуальні психологічні особливості учасників, зокрема тип темпераменту. Поєднання різних типів темпераменту може сприяти підвищенню ефективності командної роботи. Наприклад, активність холерика може поєднуватися зі спокоєм і

врівноваженістю флегматика, що забезпечує оптимальний темп діяльності та знижує ймовірність помилок у складних умовах [2; 5; 6].

Висновки. Успішність проходження тривалих туристських маршрутів визначається не лише рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовки учасників, але й їхньою психологічною готовністю до спільної діяльності в складних умовах. Важливими чинниками ефективності туристської групи є мотивація, емоційна стійкість, адекватна самооцінка, здатність до співпраці та взаєморозуміння.

Особливу роль у підтриманні позитивного психологічного клімату відіграє керівник групи, який відповідає за організацію діяльності, розподіл обов'язків і врегулювання можливих конфліктів. Формування сприятливої атмосфери довіри, взаємної підтримки та відповідальності сприяє підвищенню ефективності роботи колективу.

Таким чином, урахування психологічних аспектів туристської діяльності є важливою складовою підготовки до спортивних походів і необхідною умовою їх безпечного та успішного проходження.

Список використаної літератури.

1. Лавриненко М. Фактори формування психологічного клімату у туристській групі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. С. 113-114.

2. Топорков О. М. Психологічна підготовка туристів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток особистості у сучасному соціокультурному, інформаційному та освітньому просторі: психологічний та філологічний аспекти»*. 2021. С 155–157.

3. Топорков О. М., Гриньова Т. І. Людський фактор як причина нещасних випадків в горах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. Вип.6. С. 106–116.

4. Arnott I. (n.d.). Hard and Soft Skills in the Sports, Events, and Tourism Industries. *Westminster Research*. 2022. P. 152–181. URL: <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7781-3.ch008>

5. Giddy J. Adventure Tourism Motivations: A push and pull factor approach. *Bulletin of Geography. Socio-economic Serie*. 2018. 42. P. 47–58. URL: <https://doi.org/10.2478/bog-2018-0030>

6. Krishnagopal S. The collective vs individual nature of mountaineering: a network and simplicial approach. 2022. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2201.13344>

7. Muscat A., Boudreau P. A sport psychologist's perspective on the mental preparation required for high-altitude trekking. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2025. Vol. 51. 100921. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jort.2025.100921>