МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ І МУЗЕЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра туристичного бізнесу

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

# ТУРИСТИЧНИЙ ПОХІД ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація»
освітньо-професійної програми «Туризмознавство»

**ХАРАСИКА ДМИТРА ВІТАЛІЙОВИЧА**

Допущено до захисту:
Завідувачка кафедри,
доктор культурології, доцент Л.Д.Божко

Науковий керівник:
доктор наук з державного управління,
професор В.Ю.Степанов

Харків – 2023

ЗМІСТ


| | |
|---|---|
| ВСТУП | **3** |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз поняття "духовність" та "туризм як духовна практика" | **6** |
| 1.1 Поняття "духовність" та її роль у житті людини | **6** |
| 1.2 Туризм як духовна практика | **8** |
| 1.3 Вплив туризму на духовний розвиток людини | **9** |
| 1.4 Туризм як засіб духовної рекреації | **11** |
| Висновки до РОЗДІЛУ 1 | **13** |
| РОЗДІЛ 2. Психологічні та фізичні ефекти туристичних походів на людину | **14** |
| 2.1 Фізичні ефекти туристичних походів | **14** |
| 2.2 Психологічні ефекти туристичних походів | **19** |
| 2.3 Порівняння ефектів туристичних походів з іншими видами відпочинку | **22** |
| 2.4 Ризики та проблеми, пов’язані з туристичними походами | **26** |
| Висновки до РОЗДІЛУ 2 | **28** |
| РОЗДІЛ 3. Соціальні аспекти туристичного походу як духовної практики | **30** |
| 3.1 Взаємодія та спілкування у туристичному поході | **30** |
| 3.2 Взаємодія з природним та культурним середовищем | **33** |
| 3.3 Роль лідера та спільної організації у туристичному поході | **35** |
| Висновки до РОЗДІЛУ 3 | **40** |
| ВИСНОВКИ | **42** |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | **44** |

# ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному ритмі життя, коли люди стикаються зі стресом, втомою та надмірними обов'язками, туристичні походи можуть стати важливим засобом відновлення духовних сил, знайдення гармонії та збагачення життя. Туристичні походи, в якому люди вирушають у пригоду, досліджують нові місця, взаємодіють з природою та іншими людьми, можуть бути цінною духовною практикою. Вони надають можливість вийти зі звичних умов, покинути шаблони та відкритися новим враженням та переживанням.

У зв'язку з розширенням світового туризму та збільшенням інтересу до духовності, вивчення впливу туристичних походів на людину стає важливим з практичної та наукової точок зору. Розуміння ролі туризму як духовної практики може допомогти розробити більш ефективні підходи до використання туристичних ресурсів для поліпшення фізичного, психічного та духовного благополуччя людини.

Туризм та туристична діяльність були предметом дослідження для багатьох авторів. Ця тематика знайшла своє відображення в різнопланових працях зарубіжних і вітчизняних вчених: Д. Белла, А. Бергсона, Л. Божко, М. Біржакова, Э. Біккермана, Д. Боуена, Д. Гілберта, А. Эддингтона, О. Заікіної, Л. Забуранна, М. Кабушкіна, К. Купера, В. Кифяка, М. Круглова, А. Мазаракі, О. Макарі, Ю.Масюка, Ж. Поплавської, Б. Рассела, Х. Роглєва, О. Тарасюка, А. Теребуха, Т.Ткаченка, В. Цибуха, Д. Флетчера, Г. Харріса, М. Хайдеггера, К. Ясперса й інших.

У працях науковців відзначається, що особливістю туризму є поєднання міжнародного та національного культурних початків. Крім того, у працях науковців розглядається туризм і через духовні практики. Зокрема, у сфері соціально-духовних відносин туризм сприяє знайомству, вивченню, зіставленню національних характерів тощо. Тобто актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає в необхідності дослідження впливу

туристичного походу, як духовної практики, на формування духовності та забезпечення фізичного та психічного благополуччя людини.

**Мета роботи** полягяє в дослідженні туристичного походу як духовної практики та аналіз його впливу на людину з фізичного, психологічного та соціального поглядів. Основним завданням є визначення ролі туристичного походу у формуванні духовності людини, виявлення його позитивного впливу на фізичне здоров'я, розвиток психологічних якостей та сприяння соціальній взаємодії.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

– розглянути аспекти духовності та туризму як духовної практики;

– проаналізувати психологічні та фізичні ефекти туристичних походів на людину;

– порівняти ефекти туристичних походів з іншими видами відпочинку;

– розглянути ризики та проблеми, пов'язані з туристичними походами;

– проаналізувати соціальні аспекти туристичного походу як духовної практики.

*Об'єкт дослідження* – туристична діяльність.

*Предмет дослідження* – туристичний похід як духовна практика.

**Методи дослідження.** Основні методи, які були використані в ході наукового дослідження, включають: аналітичний метод, що використаний для аналізу літературних джерел, наукових статей та документів, що стосуються тематики туристичного походу як духовної практики; логічно-теоретичний метод при дослідженні сутності соціально-духовних відносин у туризмі; системного аналізу і синтезу, що дозволив систематизувати та узагальнити інформацію, зробити огляд існуючих концепцій та досліджень, а також виявити основні тенденції та підходи в даній галузі; емпіричні методи для анкетування та спостереження.

Методичні засади роботи дозволили отримати комплексний погляд на туристичний похід як духовну практику та розкрити його вплив на фізичне та психологічне благополуччя людини.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ "ДУХОВНІСТЬ" ТА "ТУРИЗМ ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА".

## 1.1. Поняття "духовність" та її роль у житті людини

Поняття "духовність" може мати різні відтінки значень, залежно від контексту та культурного середовища. У загальному розумінні, духовність означає зв’язок з внутрішнім світом, прагнення до розвитку внутрішнього життя та душевного благополуччя. Це може включати в себе пошук внутрішнього спокою, глибшого розуміння свого місця у світі, пошук життєвого сенсу та значення, а також розвиток власної етики та моралі [3].

У загальному розумінні, духовність може означати розуміння свого внутрішнього життя та пошук різноманітних способів розвитку особистості, включаючи медитацію, йогу, релігію, творчість та інші. Духовність може також включати в себе розуміння природи та всесвіту, пошук взаємозв’язку між людиною та світом навколо неї, а також прагнення до гармонії в цих взаємовідносинах [8].

У сучасному світі спостерігається різновид духовних релігій (рис. 1.1). Духовність може бути важливою частиною здорового способу життя та саморозвитку. Люди можуть звертатися до духовних практик та вірувань, щоб знайти спокій та розуміння, а також зміцнити свої взаємовідносини з іншими людьми та світом навколо себе.

Проте, варто зазначити, що духовність є особистою справою кожної людини та може мати різні прояви. Кожна людина може мати своє власне розуміння та практикувати духовність по-різному, що може залежати від її культурного та релігійного контексту, життєвого досвіду та індивідуальних переконань.

Рис. 1.1 – Різновид духовних релігій [3].

Духовність може також бути важливою складовою психологічного благополуччя людини. Дослідження показують, що люди, які займаються духовністю, можуть мати більш позитивне ставлення до життя, менше страждань та стресу, вищу самооцінку, більшу здатність до милосердя та соціального захисту [3].

Варто зазначити, що духовність не є панацеєю на всі життєві проблеми. Це може бути корисним інструментом для самопізнання та розвитку, але не завжди може допомогти людині змагатися з конкретними життєвими проблемами, такими як фінансові труднощі, проблеми у відносинах чи здоров'ї [14].

Крім того, духовність може бути засобом здійснення пошуку мети в житті та досягнення особистої гармонії. Для багатьох людей, духовність є способом підняття свідомості та збільшення рівня особистісного розвитку.

Незалежно від того, як людина вирішує досліджувати свою духовність, важливо пам'ятати, що це є особистим процесом, який може займати час та

потребувати зусиль. Духовність може змінюватися з часом, тому важливо бути відкритим та гнучким, щоб відкрити для себе нові способи дослідження туризму як духовної практики.

### 1.2. Туризм як духовна практика

Туризм можна розглядати як духовну практику, оскільки він допомагає людям розширити свої знання про світ, зустріти нових людей, відкрити нові культури та традиції, знайти гармонію з природою та відчути спокій. Подорожі можуть стати засобом для самовдосконалення та саморозвитку, дозволяючи людям пізнати себе краще. Під час подорожі людина змушена змінити звичний ритм життя, зустріти нові виклики та навчитися пристосовуватися до нових умов.

Туризм також може сприяти розвитку емпатії та толерантності. Подорожуючи, людина зустрічається з представниками інших культур, релігій та націй, що дозволяє розширити свої горизонти та зрозуміти більше про світ, в якому ми живемо [10].

Для багатьох людей туризм є способом відпочинку та відновлення енергії. Він дозволяє вийти з повсякденної рутини та зайнятися чимось цікавим та відпочиваючим. Такі подорожі можуть бути корисні для психологічного здоров’я та допомогти знизити рівень стресу.

Крім того, туризм може допомогти людям знайти своє місце в житті та розвинути свої інтереси та хобі. Подорожі можуть стати приводом для відкриття нових талантів та здібностей, а також для зустрічі зі своїми інтересами та пасіями [17].

Туризм може допомогти людям знайти внутрішню гармонію та спокій. Подорожі до природних красот та місць духовної сили можуть допомогти знайти внутрішню рівновагу та спокій, що в свою чергу може позитивно вплинути на ментальне та фізичне здоров’я людини.

Також туризм може стати засобом для зміни світогляду та розширення кругозору. Подорожі до історичних та культурних місць можуть допомогти людям знайти нову перспективу та розширити свої знання про світову історію та культуру.

Загалом, туризм може бути духовною практикою, яка допомагає людям знайти гармонію зі світом та з собою, розвиватися та відпочивати (рис 1.2).

Рис. 1.2 – Духовна практика у подорожах [10].

Важливо пам’ятати, що туризм повинен бути етичним. Він повинен ставити за мету збереження культурної спадщини та природних ресурсів, щоб ми змогли насолоджуватися ними у майбутньому.

### 1.3. Вплив туризму на духовний розвиток людини

Туризм може мати позитивний вплив на духовний розвиток людини, оскільки він надає можливість зустрітися з іншими культурами, традиціями та

релігіями. Шляхом подорожей людина може поглиблювати своє розуміння світу та розширювати свій світогляд.

У процесі подорожей людина може відвідувати культурні та релігійні пам’ятки, що сприяє розумінню різноманітності культур та традицій. Відвідування святинь та інших релігійних об’єктів може допомогти людині зрозуміти різноманітність релігій та їхнє місце у світі.

Туризм може допомогти людині відкрити для себе нові ідеї, переконання та погляди. Зустріч з новими людьми та культурами може надихати на нові ідеї та перспективи, а також допомогти розширити свої горизонти.

Окрім цього, туризм може стати джерелом самопізнання. Подорожі можуть допомогти людині зрозуміти себе, свої мрії та цінності. Через віддаленість від звичайного середовища, людина може переосмислити своє життя та знайти нову мотивацію (рис 1.3).

Рис. 1.3 – Приклад місця в горах де людина може переосмислити своє життя [6].

Однак, важливо пам’ятати, що духовний розвиток людини залежить від її власної внутрішньої праці та бажання розвиватися. Туризм може стати лише одним з інструментів у цьому процесі.

Для того, щоб туризм мав позитивний вплив на духовний розвиток людини, важливо обирати місця для подорожей, які сприятимуть такому розвитку. Наприклад, можна відвідати місця зі святковою атмосферою, які допоможуть відчути певну духовну магію та заспокійливість [9].

Також важливо відвідувати місця, пов’язані з релігією та духовністю, такі як храми, монастирі та інші святині. Відвідування цих місць може допомогти людині знайти внутрішній спокій та гармонію [11].

Крім того, туризм може стати можливістю для заняття практиками медитації та йоги. Багато країн пропонують туристам різноманітні курси та тренінги, що сприяють розвитку духовності та психічного здоров’я.

Не менш важливою є також здорова спортивна активність. Велопрогулянки, піший туризм та інші види активного відпочинку можуть допомогти людині очистити свій розум та відчути здоров’я тіла та душі [10].

Отже, туризм може мати значний вплив на духовний розвиток людини, проте це залежить від того, які місця вона обирає для своїх подорожей та які враження отримує. Якщо ви хочете розвивати свій духовний світогляд, то обирайте місця духовної рекреації.

### 1.4. Туризм як засіб духовної рекреації

Туризм може бути не тільки засобом для фізичної відпустки і відпочинку, але й для духовної рекреації. Відвідування історичних місць, культурних заходів, релігійних місць і природних красот може допомогти людям розширити свої знання, розуміння і духовний розвиток [9].

Туризм може допомогти людям зрозуміти інші культури, традиції та історії, збагатити свої знання і переконання, розвивати почуття толерантності

і поваги до інших. Наприклад, відвідування храмів, місць паломництва, музеїв, виставок та інших культурних подій може допомогти людям розширити свої знання про історію, мистецтво і культуру інших країн [9].

Туризм може також бути засобом для духовного розвитку, заснованого на природі і медитації. Відвідування природних красот і тихих місць може допомогти людям заспокоїтися і знайти гармонію з природою (рис. 1.4).

Рис. 1.4 – Гірське Око, одне з місць для проведення духовних практик [10].

Наприклад, гірські походи, сплав по річках, відвідування парків і заповідників. Усе це може допомогти людям розслабитися, розібратися в своїх думках і знайти внутрішній спокій.

У цілому, туризм може стати важливим засобом для духовного розвитку, якщо він включає в себе відвідування місць з історичним та культурним

значенням, контакт з природою, а також можливості для медитації і роздумів [10].

## Висновки до РОЗДІЛУ 1

Підводячи теоретичний аналіз понять "духовність" та "туризм як духовна практика", можна зробити наступні висновки.

Поняття "духовність" є складним та многогранним, охоплюючи різні аспекти життя людини, включаючи її цінності, віру, осмислення та пошук сенсу життя. Туризм може бути розглянутий як духовна практика, оскільки він сприяє зближенню людини з природою, самою собою та іншими людьми.

Туристичні походи надають можливість для саморефлексії, розширення світогляду та пізнання нових культурних та природних цінностей. Туристичний похід може сприяти розвитку духовності через взаємодію з природою, сприйняття краси навколишнього світу та пошук гармонії з ним.

Духовність у туризмі передбачає практикування певних цінностей, таких як повага до природи, культурного спадку та інших людей. Дослідження туризму як духовної практики має важливе значення для розуміння та розвитку цього сегменту туристичної галузі.

Отже, розуміння понять "духовність" та "туризм як духовна практика" дозволяє глибше розуміти значення туристичних походів як духовної практики та відкриває шляхи для дослідження впливу туристичних походів на психологічний та фізичний стан людини.

# РОЗДІЛ 2

# ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ЕФЕКТИ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ НА ЛЮДИНУ

## 2.1. Фізичні ефекти туристичних походів

Фізичні вправи, які здійснюються під час туристичних походів, мають значний вплив на здоров’я та фізичну форму людини. Розглянемо основні психологічні та фізичні аспекти впливу туристичних походів на людину [1, 3, 10, 12].

Покращення кардіоваскулярної системи. Туристичні походи зазвичай вимагають тривалої ходьби або активного руху. Це сприяє підвищенню пульсу та прискоренню дихання, що сприяє поліпшенню кровообігу та снабдження органів киснем. Такий вид фізичної активності може знижувати ризик серцево-судинних захворювань, підвищувати витривалість і загальну фізичну витривалість.

Зміцнення м’язів і кісток. Під час туристичних походів людина зазнає навантаження на м’язи нижніх кінцівок, спини та кораля. Це сприяє розвитку м’язової сили і витривалості, а також зміцненню кісток, оскільки ходіння з великою амплітудою руху є формою навантаження, яка сприяє покращенню кісткової щільності.

Покращення координації та гнучкості. Туристичні походи вимагають від людини різноманітних рухів і перешкод, таких як підйоми, спуски, перетини річок або долин. Це сприяє покращенню координації рухів і розвитку гнучкості, оскільки потрібно адаптуватися до нерівного терену та здійснювати різні види рухів для подолання перешкод.

Зняття напруги і покращення сну. Фізична активність, пов’язана з туристичними походами, допомагає зняти напругу, відчути розслаблення та

покращити якість сну. Витрачення енергії під час активних рухів та контакт з природою сприяють відновленню фізичних та психічних ресурсів.

Вплив на ендокринну систему. Фізична активність під час туристичних походів може сприяти виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які мають позитивний вплив на настрій та загальне самопочуття людини. Відчуття задоволення та ейфорії, які можуть виникати під час активних пригодницьких походів, допомагають зняти стрес та поліпшити психічний стан.

Спалювання калорій і контроль ваги. Туристичні походи вимагають фізичного зусилля, що сприяє спалюванню калорій і підтримці нормальної ваги. Довга ходьба або підйоми на висоту можуть бути інтенсивними фізичними вправами, які сприяють зменшенню жиру та поліпшенню тонусу м’язів.

Вивчення цих фізичних ефектів туристичних походів на людину дозволить нам краще розуміти, як фізична активність в контексті туризму може сприяти здоров’ю, фізичній формі та загальному самопочуттю людини. Це важливий аспект розуміння туристичного походу як духовної практики та його впливу на людський організм.

Прогулянка в природному середовищі під час туристичних походів має великий вплив на здоров’я та самопочуття людини. Основні аспекти, які варто розглянути [1, 3, 6, 12, 23], включають:

Покращення фізичного здоров’я. Прогулянка в природі включає активний рух на свіжому повітрі, що сприяє поліпшенню загального фізичного стану. Витрати енергії під час прогулянок допомагають підтримувати нормальну масу тіла, підвищують рівень енергії та покращують фізичну витривалість.

Зниження рівня стресу. Природа має здатність заспокоювати і розслабляти людину. Прогулянка в природі допомагає зняти напругу, відчути гармонію та зосередитися на поточному моменті. Природні звуки, запахи та візуальні елементи природи мають відпочивальний ефект на нервову систему, знижують рівень стресу та покращують настрій.

Вплив на психічне здоров’я. Прогулянки в природі мають позитивний вплив на психічне здоров’я. Вони сприяють зниженню симптомів депресії та тривожності, покращенню самооцінки та самоповаги. Природа створює сприятливу атмосферу для медитації, внутрішнього спокою та роздумів, сприяючи розвитку емоційної стійкості та психічної рівноваги.

Поліпшення когнітивних функцій. Вивчення показує, що час, проведений в природі, може покращувати ког нітивні функції, такі як увага, концентрація, пам’ять та творче мислення. Прогулянки в природі стимулюють мозкову діяльність і сприяють покращенню когнітивних процесів. Взаємодія з природними елементами, які відбувається під час прогулянок, сприяє покращенню фокусу та здатності до розв’язання проблем [6].

Взаємодія з природою. Прогулянка в природі надає можливість взаємодіяти з різноманіттям природних елементів, таких як ліси, гори, річки, озера тощо. Це сприяє розширенню наших сенсорних досвідів, підвищує нашу свідомість про навколишнє середовище та сприяє розумінню важливості збереження природи. Взаємодія з природою може також підвищувати нашу екологічну свідомість та спонукати до збалансованого способу життя.

Відновлення психоемоційного стану. Прогулянки в природі можуть слугувати засобом відновлення психоемоційного стану після стресових ситуацій або періодів інтенсивної роботи. Вони допомагають відпочити від повсякденних проблем, заспокоюють нервову систему і стимулюють відчуття релаксації та блаженства.

Довгі походи вимагають значних фізичних зусиль і активної роботи м’язової системи. Розглянемо основні аспекти фізичного навантаження, які впливають на фізичний стан людини [1, 20].

Зміцнення м’язів. Під час довгих походів, людина постійно пересувається, піднімається на підйоми, спускається з гір, перетинає річки та долини. Це вимагає активної роботи м’язів ніг, ягодиць, спини, рук і корсетних м’язів. Постійне навантаження допомагає зміцнити та розвинути м’язи, покращуючи їх силу та витривалість.

Покращення гнучкості. Довгі походи включають рухи в різних площинах, переходи через нерівності терену та подолання природних перешкод. Це сприяє покращенню гнучкості м’язів і суглобів. Регулярні розтяжки та рухи в різних напрямках під час походів допомагають зберігати та покращувати гнучкість тіла.

Розвиток витривалості. Довгі походи вимагають тривалої фізичної активності, що сприяє розвитку витривалості. Постійне рухання на протязі тривалого періоду навчає м’язи працювати в умовах тривалого навантаження і підтримувати активність протягом тривалого часу. Це поліпшує загальну фізичну витривалість та здатність до подолання фізичних викликів (рис. 2.1).

Рис. 2.1 – Піші походи дають фізичні навантаження [24].

Підтримання правильної постави. Довгі походи вимагають правильної постави, особливо під час підйомів і спусків. Змушена тривал а фізична активність може призводити до перенавантаження м’язів та викликати неправильну поставу. Однак, правильна техніка ходьби та свідоме усвідомлення свого тіла під час походів можуть сприяти підтриманню правильної постави. Постійна праця м’язів спини, корсету і ніг під час походів сприяє зміцненню цих м’язових груп і покращує підтримку правильної постави.

Координація та равновага. Довгі походи вимагають від людини збалансованого руху та доброї координації. Нерівний терен, складні перешкоди та непередбачувані ситуації вимагають від м’язової системи швидкої реакції, точності та збереження равноваги. Це сприяє розвитку координаційних навичок та покращенню рівноваги.

Дослідження впливу довгих походів на м’язову систему людини є важливим аспектом розуміння туристичного походу як духовної практики. Розуміння, як м’язи пристосовуються та розвиваються під час походів, дозволить нам краще оцінити фізичний аспект туристичних походів і їх вплив на тіло людини.

Довгі походи, характерні для туристичних подорожей, включають тривалу фізичну активність, яка має значний вплив на м’язову систему людини. Основні аспекти впливу довгих походів на м’язи можна розглянути з декількох перспектив:

Зміцнення м’язів ніг. Під час довгих походів м’язи ніг переживають постійне навантаження через постійну ходьбу, підйоми та спуски. Це сприяє їхньому зміцненню та розвитку. М’язи стегна, литки та ягодиці активно працюють для забезпечення стабільності і руху під час походів.

Розвиток м’язів спини та корсетних м’язів. Під час тривалої ходьби з важким рюкзаком або на нерівному терені, м’язи спини і корсетні м’язи мають велике значення для підтримання правильної постави і стабільності тіла. Ці м’язи зміцнюються та розвиваються під час походів, що сприяє покращенню загального тілесного тримання та попередженню появи болю в спині.

Витривалість м’язів. Довгі походи вимагають тривалої фізичної активності, яка стимулює розвиток витривалості м’язів. Постійна праця м’язів протягом тривалого періоду покращує їхню стійкість до втоми та здатність до тривалого функціонування без занадто великого знеболювання.

Розвиток гнучкості м’язів. Довгі походи, особливо при подоланні нерівного терену, вимагають від м’язів гнучкості. Постійні рухи т а покращують гнучкість м’язів. Переступання через камені, подолання вигинів

та похилі дороги спонукають м’язи до розтягування і скорочення в різних площинах, що сприяє покращенню гнучкості м’язів ніг, спини та тазового пояса.

Покращення координації та равноваги: Довгі походи, особливо в умовах нерівного терену та природних перешкод, вимагають від людини гармонійного руху, точності та збереження равноваги. Це спонукає м’язову систему до покращення координації рухів та розвитку навичок збереження равноваги.

Дослідження впливу довгих походів на м’язову систему людини є важливим аспектом дослідження туристичного походу як духовної практики. Розуміння цих аспектів допоможе нам краще зрозуміти, як фізична активність під час походів впливає на м’язову систему людини. Зокрема, як можна максимізувати користь для здоров’я та фізичної форми людини через психологічні ефекти туристичних походів.

### 2.2. Психологічні ефекти туристичних походів

Туристичний похід може приносити людині велике емоційне задоволення. Розглянемо основні аспекти цього ефекту.

Відчуття пригоди та нових вражень. Туристичні походи часто пов’язані з подоланням викликів, дослідженням нових місць та знайомством з природними чудесами. Це викликає в людях відчуття пригоди та вражень, які стимулюють вивчення нових горизонтів та розширення меж власних можливостей.

Переваги самореалізації. Туристичний похід може бути часом самовдосконалення, розвитку і досягнення особистих цілей. Він надає можливість протестувати свої фізичні та психологічні межі, розвинути лідерські якості, виробити навички співпраці та роботи в команді. Здатність до

досягнення поставлених перед собою цілей та успіху викликає в людях почуття задоволення та самоудовлетворення.

Відпочинок і релаксація. Туристичний похід також може слугувати засобом відпочинку та релаксації від повсякденних справ і стресу. Природа, зелені ландшафти та спокійні атмосферні умови в природних місцях сприяють відновленню енергії, релаксації та покращенню загального самопочуття. Це дозволяє людині відчути велике задоволення від відпочинку та віддаленості від міського шуму та суєти [6].

Розширення світогляду та культурного багатства. Туристичні походи дають можливість зустрітися з різноманітними культурами, традиціями та способами життя. Подорожуючи через різні регіони, людина має можливість вивчати і розуміти інші культури, спостерігати за місцевими звичаями та традиціями. Це розширює світогляд та сприяє багатогранному розвитку особистості [7].

Пошук внутрішнього спокою та гармонії. Туристичні походи в природніх місцях надають можливість покращити зв’язок з природою та відчути гармонію між людиною і навколишнім середовищем. Занурення в природу, спостереження за красою ландшафтів та тваринного світу. Медитативність походів сприяють знаходженню внутрішнього спокою та відпочинку (рис. 2.2).

Самоствердження та підвищення самооцінки. Успішне подолання туристичного походу, здійснення фізичних та психологічних зусиль для подолання труднощів, сприяє самоствердженню та підвищенню самооцінки. Кожен крок на шляху досягнення поставлених цілей підтримує віру в власні сили та здатність подолати будь-які перешкоди.

Рис. 2.2 – Приклад краси ландшафтів [24].

Туристичний похід в природних ландшафтах має великий потенціал у зменшенні стресу та поліпшенні психічного здоров’я людини. Природа, зелені простори, гірські хребти та водні елементи створюють сприятливе середовище для відновлення ресурсів організму та релаксації. Експозиція природним ландшафтам сприяє зниженню рівня стресу, заспокоєнню нервової системи та поліпшенню настрою.

Наукові дослідження підтверджують, що перебування в природі сприяє зменшенню рівня стресу шляхом зниження рівнів кортизолу – гормону стресу, в організмі. Крім того, природа впливає на активацію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та релаксації організму. Це допомагає знизити напругу, відчути внутрішній спокій та покращити загальний стан психічного здоров’я [9, 10].

Фізична активність, яка супроводжує туристичний похід, має значний вплив на зменшення рівня стресу та поліпшення психічного здоров’я. Під час походу людина займається активними фізичними вправами, такими як ходьба, підйом на гору, носіння рюкзака тощо. Це сприяє виробленню ендорфінів - гормонів щастя, які мають антистресовий ефект та покращ ують настрій.

Фізична активність також сприяє підвищенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що покращує функціонування нервової системи і сприяє зняттю напруги та стресу [7].

Туристичні походи сприяють поліпшенню психологічного благополуччя та зниженню рівня стресу за декількома причинами:

1. Відсутність міського шуму та рутинних зобов'язань. Подорожуючи в природу, людина віддаляється від гучного міського середовища, стресових ситуацій та повсякденних зобов'язань. Це дозволяє їй відпочити від постійного напруження та відновити емоційний баланс.

2. Природа як спосіб релаксації. Зелені ландшафти, річки, ліси та гірські вершини мають природну здатність сприяти релаксації та відновленню емоційного стану. Вони створюють сприятливе середовище для відпочинку, медитації та заспокоєння нервової системи.

3. Самоудовлетворення від досягнення цілей. Туристичний похід вимагає фізичних зусиль, виправдання власних очікувань та подолання перешкод. Коли людина успішно досягає мети, вона відчуває почуття задоволення, самооцінки та самодостатності, що сприяє зниженню стресу та підвищенню психологічного комфорту.

Отже, в порівнянні з іншими видами відпочинку, туристичні походи мають позитивний вплив на зменшення стресу та покращення психічного здоров'я людини.

## 2.3. Порівняння ефектів туристичних походів з іншими видами відпочинку

Порівняння ефектів туристичних походів з ефектами відпочинку на пляжі або в міському середовищі може допомогти краще зрозуміти, які переваги має саме туристичний похід як форма відпочинку з психологічного погляду [2]. Розглянемо основні види впливу.

1. *Вплив на стрес та релаксацію*.

Туристичний похід. Походи в природному середовищі, подорожі гірськими маршрутами або по річках зазвичай забезпечують більшу можливість для релаксації та зняття стресу. Природа, зелені ландшафти та тиша можуть сприяти відновленню емоційного стану та заспокоєнню нервової системи.

Відпочинок на пляжі або в міському середовищі. Хоча відпочинок на пляжі або в місті також може бути релаксуючим, проте він може супроводжуватися більшим шумом, людністю та рухом, що може вплинути на рівень стресу та заспокоєння [7].

2. *Фізична активність та здоров'я*.

Туристичний похід. Походи часто вимагають фізичних зусиль, таких як піші прогулянки, підйоми на гори або носіння рюкзака. Це сприяє покращенню фізичного здоров'я, зміцненню м'язів та підвищенню витривалості.

Відпочинок на пляжі або в міському середовищі. Відпочинок на пляжі або в місті може бути менш фізично активним, залежно від активностей, які обирає людина. Наприклад, пасивне засмагання на пляжі або прогулянки по місту можуть бути менш інтенсивними фізичними зусиллями.

3. *Зміна оточення та взаємодія з природою*.

Туристичний похід. Походи дають можливість змінити оточення та взаємодіяти з природою. Вони можуть включати дослідження нових місць, відкриття природних красот, спостереження за дикими тваринами та взаємодію з різноманітними екосистемами.

Відпочинок на пляжі або в міському середовищі. Відпочинок на пляжі або в місті може бути більш пов'язаним з міським середовищем, архітектурою та культурою. Взаємодія з природою може бути обмеженою до пляжних активностей, парків або садів.

4. *Ефекти на психологічне здоров'я*.

Туристичний похід. Походи в природі мають позитивний вплив на психологічне здоров'я. Вони сприяють відпочинку, заспокоєнню та зняттю

стресу. Взаємодія з природою може підвищити настрій, відновити емоційний баланс та покращити загальний стан психічного самопочуття.

Відпочинок на пляжі або в міському середовищі. Відпочинок на пляжі або в місті також може мати позитивний вплив на психологічне здоров'я. Наприклад, морський бриз може стимулювати релаксацію, а прогулянки по вулицях міста можуть забезпечити відчуття відкриття та дослідження нового.

Порівняння ефектів туристичних походів з ефектами занять спортом або йогою допоможе краще зрозуміти, які переваги має саме туристичний похід як форма відпочинку з психологічного погляду порівняно з іншими активностями [7].

5. *Вплив на фізичне та психічне здоров'я*.

Туристичний похід. Туристичні походи поєднують фізичну активність з природою. Походи можуть бути інтенсивними та тривалими, що сприяє зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та загальному покращенню фізичного стану. Природа також має позитивний вплив на психічне здоров'я, забезпечуючи релаксацію, зняття стресу та покращення настрою.

Заняття спортом або йогою. Заняття спортом та йогою також мають позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Фізичні вправи та тренування допомагають зміцнити м'язи, покращити координацію та збільшити ендорфін, гормон щастя, рівень. Йога, зокрема, сприяє заспокоєнню нервової системи, розслабленню та покращенню концентрації.

6. *Взаємодія з природою та оточенням*.

Туристичний похід. Туристичні походи дозволяють взаємодіяти з природою та змінювати оточення. Вони пропонують можливість досліджувати нові місця, відкривати природні красоти та насолоджуватись тишою та спокоєм.

Заняття спортом або йогою. Заняття спортом або йогою можуть відбуватись як на природі, так і в замкнутому просторі. Вони не обов'язково пов'язані з природою або зміною оточення, але можуть бути виконані в спортивних залах, фітнес-центрах або вдома.

7. *Соціальний аспект та взаємодія*.

Туристичний похід. Туристичні походи можуть бути здійснені як індивідуально, так і в групі. У групових походах є можливість взаємодіяти з іншими учасниками, спілкуватись, спільно подолувати труднощі та створювати незабутні спогади.

Заняття спортом або йогою. Заняття спортом або йогою можуть бути як індивідуальними, так і груповими. Групові тренування можуть забезпечити соціальну взаємодію та підтримку, але вони також можуть бути виконані самостійно (рис. 2.3).

Рис. 2.3 – Приклад вправ для йоги [10].

8. *Елемент пригоди та нових вражень*.

Туристичний похід. Туристичні походи можуть бути пов’язані з елементом пригоди, оскільки вони вимагають долати випробування та

невідомість. Вони дозволяють отримати нові враження, відкрити нові місця та випробувати себе у нових умовах.

### 2.4. Ризики та проблеми, пов'язані з туристичними походами

Під час туристичних походів неправильний спосіб харчування та гігієни можуть вплинути на здоров'я людини. Розглянемо ризики для туриста, які можуть виникнути під час туристичних походів.

Здоров'я шкіри. Неправильний спосіб харчування та недостатня гігієна можуть спричинити проблеми зі шкірою. Наприклад, надмірне споживання жирної та шкідливої їжі може сприяти появі акне та інших шкірних висипань. Недостатня гігієна, також як недостатнє очищення шкіри, може призвести до загрязнення пор, запальних процесів та інфекцій шкіри.

Здоров'я зубів. Погана харчова поведінка, зокрема вживання продуктів з високим вмістом цукру та кислот, може призвести до появи карієсу та інших проблем зубів. Недостатня гігієна порожнини рота, також як неправильна техніка чищення зубів, може сприяти утворенню налітів, захворювання ясен та погіршенню загального здоров'я порожнини рота.

Порушення шлунково-кишкової системи. Неправильне харчування, зокрема споживання великої кількості обробленої та шкідливої їжі, може призвести до розвитку різних захворювань шлунково-кишкової системи. Недостатня кількість волокон, надмірне споживання жирів та цукрів можуть сприяти запорам, розладам шлункової функції та збудливому кишковому синдрому.

Вплив на вагу та метаболізм. Неправильний спосіб харчування, такий як переважання висококалорійної, жирної та процесованої їжі, може призвести до зайвої ваги та розвитку ожиріння. Недостатність раціону важливих поживних речовин, включаючи вітаміни та мінерали, може спричинити недоброякісне харчування та порушення метаболізму (Рис. 2.4).

Рис. 2.4 – Один з видів їжі у поході.
Авторське джерело.

Вплив на енергію та настрій. Неправильне харчування може впливати на енергетичний рівень та настрій людини. Перекидання між перевищенням та недостатністю їжі може призводити до енергетичних спадів, втоми та нездатності концентруватися. Крім того, нездорові продукти харчування, такі як швидка їжа та напої з високим вмістом цукру, можуть призвести до коливань настрою та зниження позитивних емоцій.

Загальний вплив на здоров’я. Неправильний спосіб харчування та недостатня гігієна можуть призвести до загального погіршення здоров’я. Вони можуть збільшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, підвищеного артеріального тиску та інших хронічних захворювань. Крім того, недостатня гігієна може спричинити інфекційні захворювання, шкідливий вплив на імунну систему та загальне погіршення стану здоров’я.

Отже, неправильний спосіб харчування та недостатня гігієна можуть мати значний вплив на здоров’я людини, призводячи до різних проблем і

наслідків для фізичного та психічного благополуччя. Дотримання здорового способу харчування та належної гігієни є важливими аспектами для підтримання оптимального стану здоров’я.

**Висновки до РОЗДІЛУ 2**

Підводячи підсумок розділу "Психологічні та фізичні ефекти туристичних походів на людину", можна зробити наступні висновки.

Туристичні походи мають значний вплив на фізичне здоров’я людини. Регулярна фізична активність під час походів сприяє зміцненню м’язової системи, поліпшенню загальної фізичної форми та підтримці оптимального рівня функціональних показників організму.

Сприйняття природи та краси навколишнього середовища впливає на психологічне самопочуття людини. Туристичні походи сприяють зменшенню стресу, поліпшенню настрою, підвищенню рівня енергії та збудженості, а також зміцненню психічного здоров’я.

Взаємодія з природою та колективний досвід походів сприяють формуванню відчуття задоволення та задоволення від досягнення цілей. Учасники походів відчувають почуття самореалізації, впевненості у своїх можливостях та розширення меж власних досягнень.

Туристичні походи можуть порівнюватись з іншими формами відпочинку, такими як відпочинок на пляжі або в міському середовищі. Однак, походи відрізняються своїми унікальними фізичними та психологічними ефектами, які сприяють глибшому зануренню в природу, самоусвідомленню та внутрішньому зростанню.

Також виявлено, що туристичні походи мають свої відмінності від занять спортом або йогою. Участь у походах забезпечує комбінацію фізичного напруження, спілкування з природою та колективним досвідом, що робить їх унікальними в контексті формування духовності та саморозвитку.

Дослідження щодо психологічних та фізичних ефектів туристичних походів на людину підтверджують значимість цих ефектів для покращення як фізичного здоров’я, так і психічного самопочуття учасників походів. Дані висновки слугують підґрунтям для подальшого дослідження щодо соціальних аспектів туристичного походу як духовної практики.

# РОЗДІЛ 3

# СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ ЯК ДУХОВНОЇ ПРАКТИКИ.

## 3.1. Взаємодія та спілкування у туристичному поході

Взаємодія з іншими учасниками туристичного походу відіграє важливу роль у формуванні духовного досвіду. Особиста взаємодія, спілкування та спільні дії у групі сприяють зближенню, взаєморозумінню та побудові сильних міжособистісних зв'язків. Цей соціальний контекст створює підґрунтя для взаємопідтримки, емоційної підтримки та спільного досягнення мети.

Участь у туристичному поході сприяє формуванню вміння спілкуватися, виявляти толерантність та розуміння інших людей. Колективні зусилля, спільне проживання та розв'язання завдань сприяють взаємному підтриму та взаємодопомозі, що впливає на самосвідомість учасників. У процесі спілкування та обміну думками та досвідом, вони здобувають нові знання, розширюють свій світогляд та розуміння себе та інших [19].

Крім того, соціальна взаємодія в туристичному поході сприяє формуванню сильних зв'язків та почуттю належності до групи. Спільні випробування та подолання труднощів стимулюють розвиток довіри, солідарності та взаємопідтримки. Це може мати позитивний вплив на самовпевненість учасників, посилюючи їх віру в себе та здатність до досягнення поставлених цілей.

Духовний досвід, що формується через соціальну взаємодію в туристичному поході, надає людині можливість відчути глибше розуміння себе та світу навколо. У процесі спілкування та обміну досвідом, учасники походу відкривають нові горизонти й можуть побачити свої власні думки,

переконання та цінності в контексті інших людей. Це сприяє розширенню світогляду, усвідомленню своїх потреб та цілей, а також розвитку емпатії та спроможності до співпереживання [13].

Соціальна взаємодія в поході також впливає на розвиток комунікативних навичок та спільної співпраці. Учасники навчаються ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та домовлятися про спільні рішення. Це особливо актуально у туристичних походах, де командна робота та взаємодопомога є ключовими факторами успіху. Здатність до ефективної комунікації та спільної організації сприяє зміцненню зв'язків у групі та побудові позитивної соціальної динаміки.

Спілкування та взаємодія зі співтоваришами у туристичному поході відіграють суттєву роль у формуванні самосвідомості та самовдосконалення учасників. Цей процес сприяє розвитку внутрішньої свідомості, рефлексії та визначенню власних цінностей, потреб і цілей (рис. 3.1).

Рис. 3.1 – Приклади взаємодії у поході [24].

Спілкування зі співтоваришами у поході надає можливість висловити свої думки, почуття та досвід, а також отримати зворотний зв'язок та

підтримку. Цей обмін допомагає учасникам збагатити свою самосвідомість, розуміння себе та свого місця в групі. Вони можуть краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, свої потреби та пріоритети, що сприяє самовпевненості та визначенню свого власного шляху.

Крім того, спілкування зі співтоваришами у поході стимулює самовдосконалення. Взаємодія з різними людьми, їхніми ідеями та досвідом розширює світогляд учасників і надає нові можливості для особистісного росту. Вони можуть вчитися від інших, набувати нові навички, вирішувати виклики та знаходити творчі шляхи досягнення поставлених цілей. Цей процес впливає на самовідчуття учасників, розвиває їхні потенціали та сприяє самореалізації.

Розвиток комунікативних навичок та здатності до колективної співпраці є однією з ключових переваг участі у туристичному поході. Цей досвід надає учасникам можливість вдосконалити свою здатність до ефективного спілкування та співпраці з іншими людьми [13].

У поході, учасники стикаються з різноманітними ситуаціями, що вимагають активного взаємодії та обміну інформацією зі своїми співтоваришами. Вони навчаються слухати та висловлювати свої думки, виражати свої потреби та ідеї, а також знаходити компромісні рішення в колективі. Це сприяє розвитку навичок активного слухання, вмінню чітко та виразно висловлювати свої думки, а також адаптуватися до потреб групи.

Крім того, учасники туристичного походу навчаються працювати разом як команда культурного середовища. Вони стикаються з викликами, які вимагають спільної співпраці, підтримки та допомоги один одному. В таких ситуаціях, учасники навчаються взаємодіяти, розподіляти ролі та використовувати свої індивідуальні навички для досягнення спільної мети. Цей процес розвиває навички ефективної комунікації, здатність до спільного прийняття рішень та взаємну підтримку.

### 3.2. Взаємодія з природним та культурним середовищем

Природа відіграє незамінну роль у відновленні духовних сил та гармонізації особистості. Вона є джерелом натхнення, спокою та відпочинку, що сприяє збереженню і підтримці психічного та емоційного благополуччя людини.

Природа надає унікальну можливість відволіктися від швидкого темпу сучасного життя та зануритися у її непорушну красу. Будучи в природному середовищі, людина отримує можливість відчути та сприйняти навколишню прекрасну природу, поглибити своє сприйняття світу і зануритися в момент присутності (рис. 3.2).

Рис. 3.2 – Приклад пейзажу для сприйняття краси природи [24].

Природа має потужний вплив на емоційний стан та душевний стан людини. Зустріч з природою спонукає до внутрішнього зосередження, спокою та медитації. Вона дарує можливість відновити зв’язок з собою, поглибити розуміння власних потреб, цінностей та мети життя. Запахи, звуки, кольори та

текстури природи допомагають розслабитися, відчути гармонію та зосередженість [13].

Також, природа впливає на фізіологію організму. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій та підвищує енергетичний рівень людини. Прогулянки в лісі, спостереження за річкою або перебування у горах мають позитивний вплив на нервову систему, серцево-судинну систему та загальний стан здоров'я.

Сприйняття природних ландшафтів, таких як гори, ліси, озера чи моря, надає людині можливість зануритися в природний ритм життя. Велич і могутність гір, неповторність лісових пейзажів або безкрайність морського простору викликають почуття захоплення та величі, що збагачують духовний світ людини. Природа є відображенням безмежності та краси, які надихають, збуджують і відчиняють грандіозні можливості для розвитку духовності.

Крім природних ландшафтів, культурно-історичні об'єкти також впливають на формування духовного ставлення до світу. Вони носять в собі багату спадщину минулих поколінь і викликають почуття поваги до історії та культури. Відвідування храмів, замків, музеїв або інших культурних пам'яток надає можливість зануритися у дух минулих епох і відчути зв'язок між сучасністю та історичною спадщиною. Це сприяє розширенню світогляду, розумінню цінностей та ідентифікації з власним культурним спадком [20].

Сприйняття природних ландшафтів та культурно-історичних об'єктів стимулює розвиток естетичного почуття, почуття гармонії та прагнення до глибшого розуміння світу. Вони надають можливість відчути піднесення, розширити свій кругозір та розкрити свій потенціал у духовному розвитку. Цей процес формує духовне відношення до світу, спонукає до пошуку глибинних значень і розуміння життя.

Соціокультурний контекст туристичного походу включає в себе важливий аспект взаємодії з місцевими жителями та вивчення традицій та культурного спадку регіону. Цей аспект грає значну роль у формуванні

духовного досвіду учасників походу та сприяє розширенню їх світогляду і розумінню різноманітності людської культури.

Взаємодія з місцевими жителями відкриває унікальну можливість пізнати їхній спосіб життя, традиції, цінності та погляди на світ. Це сприяє взаємному обміну досвідом і знаннями, а також покращує взаєморозуміння та сприяє зближенню культур. Учасники походу мають можливість відчути гостинність місцевих жителів, побачити світ очима іншої культури, а це додає глибини та нових перспектив їхньому духовному розвитку [23].

Вивчення традицій та культурного спадку регіону також є важливою частиною соціокультурного контексту туристичного походу. Кожен регіон має свої унікальні традиції, ремесла, мистецтва, релігійні обряди та історичні пам’ятки. Вивчення цих аспектів розширює розуміння культурного багатства світу і дозволяє учасникам походу поглибити свої знання про різноманітність людського досвіду.

Учасники походу, вивчаючи традиції та культурний спадок регіону, отримують можливість відчути зв’язок між минулим та сучасністю, побачити, як історія та культура сформували сучасну ідентичність регіону. Це розширює їхнє уявлення про світ, відкриває нові горизонти і сприяє формуванню духовного зростання.

Соціокультурний контекст туристичного походу, що включає взаємодію з місцевими жителями та вивчення традицій та культурного спадку регіону, стимулює учасників походу до активного осмислення свого місця у світі, розуміння інших культур, покращує міжкультурну комунікацію та сприяє розвитку духовної сфери особистості.

### 3.3. Роль лідера та спільної організації у туристичному поході

Лідерство та його вплив на підтримку духовності та мотивації учасників походу є важливим аспектом дослідження. Лідер в поході виступає як особа, яка направляє, надихає та координує дії групи. Він має здатність створювати

сприятливу атмосферу, спонукаючи учасників до розвитку своєї духовності та досягнення поставлених цілей [11].

Перш за все, лідерство в поході відіграє важливу роль у створенні мотивації серед учасників. Лідер, своїм прикладом та енергією, здатен заохочувати та підтримувати інтерес до походу. Він вміє створити відчуття спільної мети і значущості, спонукаючи учасників розкрити свій потенціал і зростати як особистості [3].

Крім того, лідер в поході відіграє роль наставника та провідника в духовному розвитку учасників. Він знає, як створити сприятливі умови для самовиявлення та самореалізації кожного учасника. Лідер надає підтримку, розуміння та практичні поради, що сприяють зростанню духовності учасників.

Також, лідерство в поході сприяє формуванню спільного духовного досвіду. Лідер, через свою здатність об’єднувати людей, створює сприятливу атмосферу для спільного розуміння, взаємопідтримки та співпраці. Він надає можливість учасникам походу ділитися своїми думками, емоціями та духовними відкриттями, що поглиблює сприйняття та значення походу як духовної практики.

Організаційні аспекти туристичного походу відіграють важливу роль у сприянні формуванню групової динаміки та спільної духовної практики. Вони включають в себе планування маршруту, розподіл обов’язків, організацію спільного життя та взаємодії учасників.

Планування маршруту є важливим етапом організації походу, оскільки воно визначає напрямок руху, тривалість та складність маршруту. Враховуючи духовні потреби учасників, лідер походу може обрати місця з особливою енергетикою або духовним значенням, що сприятиме формуванню спільної духовної практики.

Розподіл обов’язків є ще одним важливим аспектом організації походу. Кожен учасник має свою роль і відповідальність, що сприяє взаємодії та взаємопідтримці всієї групи. При цьому, враховуючи духовні аспекти, лідер

походу може стимулювати учасників до активної участі у спільних ритуалах, медитаціях або духовних практиках [6].

Організація спільного життя та взаємодії учасників також має велике значення для формування групової динаміки та спільної духовної практики. Взаємне спілкування, обговорення духовних тем, обмін досвідом та емоціями сприяють зміцненню зв’язків між учасниками та поглибленню духовного досвіду. Лідер походу може організовувати спільні сесії обговорень, медитаційні практики чи ритуали, що сприяють формуванню спільної духовної практики та підтримці групової динаміки.

Організаційні аспекти туристичного походу відіграють важливу роль у сприянні формуванню групової динаміки та спільної духовної практики. Один з ключових аспектів - це створення сприятливого середовища, де учасники походу можуть відчути підтримку, взаємоповагу та взаєморозуміння. Лідер походу відіграє важливу роль у цьому процесі, організовуючи зустрічі, спільні сесії, а також надаючи можливість для вільного вираження думок і емоцій [3].

Додатково, організація спільного харчування та відпочинку впливає на формування групової динаміки. Спільні приготування їжі, обіди та вечері під час походу створюють можливість для спілкування та обміну досвідом. В таких моментах учасники можуть поглиблювати свої стосунки, вчаться взаємодіяти та вирішувати проблеми разом. Крім того, спільний відпочинок, якість спальних місць та загальний комфорт також впливають на настрій та духовний стан учасників походу.

Організація також може включати проведення ритуалів або спеціальних духовних практик, які сприяють згуртуванню групи та поглибленню духовного досвіду. Це можуть бути медитації, роздуми, ритуали переходу або обряди, які покликані зміцнити зв’язок між учасниками та поглибити їхню духовну свідомість. Лідер походу відіграє важливу роль у плануванні та проведенні цих практик, забезпечуючи їх адаптацію до потреб групи.

Організаційні аспекти туристичного походу сприяють формуванню групової динаміки та спільної духовної практики, створюючи умови для

зближення, спілкування та розвитку особистості кожного учасника. Вони допомагають встановити позитивний клімат в групі, сприяють самовираженню, підтримці та обміну духовним досвідом. Такі організаційні аспекти стимулюють внутрішній розвиток учасників та сприяють глибокому переживанню духовної практики під час туристичного походу [6].

Роль лідера та колективний досвід в туристичному поході мають значний вплив на саморозвиток та самовдосконалення учасників. Лідер походу виступає як основний організатор, координатор та підтримка для групи. Його роль полягає в створенні сприятливої атмосфери для розвитку духовності учасників та наданні необхідної підтримки в їхньому саморозвитку.

Лідер походу відіграє ключову роль у стимулюванні саморефлексії та самоаналізу учасників. Він допомагає учасникам розуміти свої потреби, цінності та мету участі в поході. Лідер сприяє розвитку особистих навичок, таких як самоконтроль, самодисципліна та вміння приймати рішення. Він створює безпечне середовище, де учасники можуть відчути підтримку та сприяти своєму особистому зростанню [11].

Крім ролі лідера, колективний досвід учасників походу також впливає на їхній саморозвиток та самовдосконалення. Взаємодія з іншими учасниками сприяє обміну досвідом, взаємопідтримці та вирішенню спільних завдань. Взаємодія з різними людьми допомагає учасникам розширити свої горизонти, навчитися сприймати різні погляди та розвивати толерантність (рис. 3.3).

Колективний досвід також спонукає учасників до взаємного навчання та підтримки. Вони можуть вчитися від один одного, використовувати позитивні риси та навички інших учасників для власного розвитку. Колективний досвід також сприяє формуванню взаємної відповідальності та довіри, що є важливими аспектами самовдосконалення.

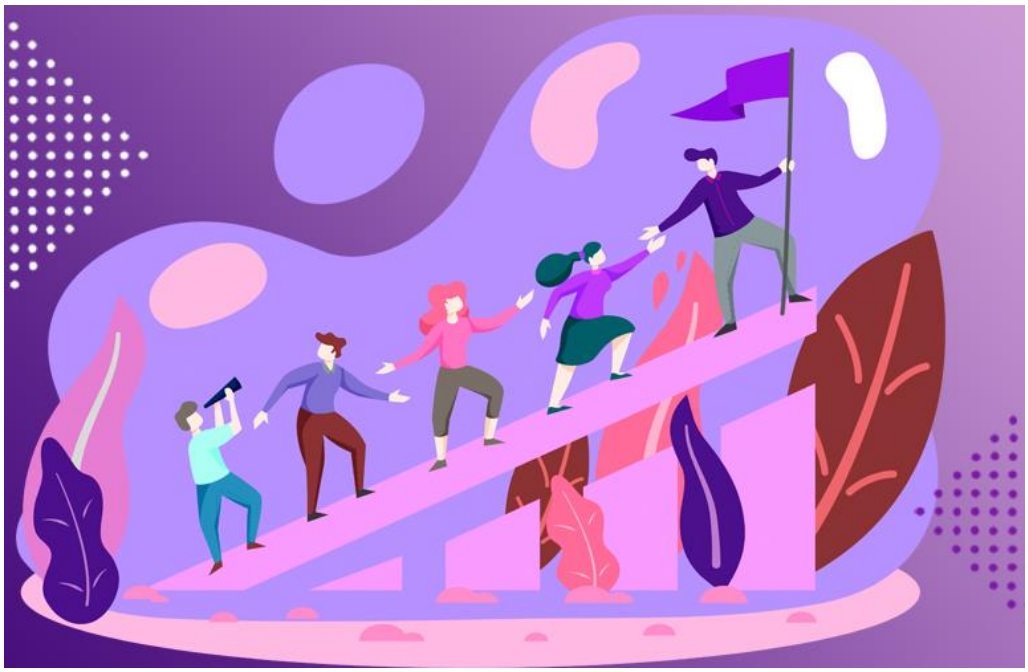

Рис. 3.3 – Лідер у будь-якому аспекті життя [11].

У туристичних походах роль лідера є надзвичайно важливою. Лідер виступає як фасилітатор, який координує дії групи та стимулює розвиток учасників. Він володіє навичками комунікації, лідерства та мотивації, що дозволяють йому впливати на ставлення та поведінку учасників. Лідер використовує різноманітні методи і прийоми, щоб підтримати духовну практику учасників, сприяючи їхньому саморозвитку та самовдосконаленню [6, 11].

Одним з основних аспектів ролі лідера є створення сприятливого середовища для духовної практики. Лідер забезпечує належну організацію походу, планування маршруту, забезпечення безпеки та комфорту учасників. Він також створює емоційну атмосферу в групі, сприяючи взаємному довірі, відкритості та спілкуванню. Лідер допомагає учасникам зосередитися на духовній практиці, надихаючи їх і стимулюючи досягнення особистих цілей.

Крім того, лідер виявляє турботу про духовний розвиток кожного учасника. Він враховує їхні індивідуальні потреби, мотивацію та цінності, надаючи індивідуальну підтримку та наставництво. Лідер допомагає

учасникам зрозуміти і визначити свої духовні цілі, сприяє їхньому саморозвитку та самовдосконаленню шляхом надання настанов, практичних завдань та взаємної взаємодії.

Колективний досвід також має значний вплив на підтримку духовності та мотивації учасників походу. Взаємодія в групі сприяє обміну досвідом, взаємному навчанню та зміцненню взаємних зв'язків. Учасники можуть ділитися своїми думками, переживаннями та враженнями, що сприяє поглибленню їхнього розуміння духовних аспектів походу. Колективний досвід створює взаємну підтримку та відчуття спільності, що розширює границі особистості та сприяє розвитку духовного потенціалу кожного учасника.

**Висновки до РОЗДІЛУ 3**

Підводячи підсумок розділу "Соціальні аспекти туристичного походу як духовної практики", можна зробити наступні висновки.

Туристичні походи сприяють соціальній взаємодії та спільній духовній практиці між учасниками. Взаємодія зі співтоваришами під час походу сприяє розвитку взаєморозуміння, толерантності, спільності та взаємопідтримки;

Учасники походу мають можливість вивчати традиції та культурний спадок регіону, зокрема через спілкування з місцевими жителями. Це дозволяє їм поглиблювати своє розуміння та відношення до світу, розширювати свій культурний горизонт і набувати нових знань;

Туристичні походи забезпечують взаємодію з природою та культурою, що сприяє формуванню певних цінностей та світогляду учасників. Це може впливати на їхню ідентичність, ставлення до природного середовища та соціальну свідомість;

Участь у туристичних походах сприяє розвитку лідерських якостей учасників. Вони мають можливість взяти на себе відповідальність за

прийняття рішень, організацію та керівництво групою. Це сприяє розвитку їхнього лідерського потенціалу та зміцненню духовності.

Отже, цей розділ надав розгляд соціальних аспектів туристичного походу як духовної практики. Результати досліджень підтверджують значимість соціальної взаємодії, вивчення традицій та культурного спадку, а також лідерства у формуванні духовності учасників походів. Дані висновки відкривають шлях для подальшого дослідження та розвитку в цій галузі.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі була розглянута тема "Туристичний похід як духовна практика". Метою роботи було дослідження туристичного походу як духовної практики та аналіз його впливу на людину з фізичного, психологічного та соціального поглядів. Основним завданням було визначення ролі туристичного походу у формуванні духовності людини, виявлення його позитивного впливу на фізичне здоров’я, розвиток психологічних якостей та сприяння соціальній взаємодії.

Отримані результати дослідження дали змогу сформувати наступні висновки.

Проведений теоретичний аналіз понять "духовність" та "туризм як духовна практика" підтвердив тезу про те, що туристичний похід може стати духовною практикою, яка сприяє розкриттю потенціалу людини та її самовдосконаленню.

Доведено, що туристичний похід є значимою духовною практикою, яка має комплексний вплив на людину. Він сприяє розвитку фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а також сприяє саморозвитку, самовдосконаленню та формуванню духовних цінностей.

Розглянуті психологічні та фізичні ефекти туристичних походів показали, що такі походи позитивно впливають на фізичне здоров’я, психічний стан та емоційний стан учасників. Вони сприяють зменшенню стресу, покращенню самопочуття, розвитку м’язової системи та підвищенню самооцінки.

З’ясовано, що соціальні аспекти туристичного походу, а саме: взаємодія з товаришами, спілкування з місцевими жителями і сприйняття природи та культурно-історичних об’єктів у взаємодії з іншими видами відпочінку сприяють формуванню духовних цінностей, розвитку комунікативних навичок, толерантності та взаєморозуміння.

Зроблено висновки про важливість соіально-духовних аспектів та здорового способу життя в туристичній діяльності та наведено рекомендації для покращення якості туристичного досвіду з урахуванням духовності та благополуччя людини.

Дослідження підтвердило важливість туристичних походів як духовної практики. Результати цієї роботи можуть бути використані в подальших дослідженнях та впроваджені у практику організації туристичних походів з метою сприяння саморозвитку та духовному зростанню людини.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщова, Л. М. Туризм як форма культурної діяльності: навч. посібник / Л. М. Борщова. - К.: Либідь, 2002.

2. Головченко, А. В. Туристична інфраструктура в Україні: проблеми становлення та розвитку / А. В. Головченко, Т. С. Комарова, Н. М. Мельник. - К.: Кондор, 2009.

3. Тарасюк, О. О. Туризм як духовна практика: теоретичний аналіз / О. О. Тарасюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. - 2019. - Вип. 29. - С. 147-150.

4. Концепція розвитку туризму в Україні до 2026 року. Затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 12.07.2017 р. № 447-р.

5. Наказ Міністерства культури і туризму України від 15.02.2021 р. № 123 "Про затвердження Концепції розвитку туризму духовної спадщини в Україні на 2021-2025 роки".

6. Johnson, R. N. Spirituality in Adventure Education and Outdoor Leadership / R. N. Johnson, K. J. Priest. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.

7. Beedie, P. L. Adventure Education: An Introduction / P. L. Beedie, T. H. Jim. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

8. Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. - New York: The Guilford Press, 2017.

9. Crompton, J. L. Motivations of Nature-Based Tourism and Their Relationship to Activities Pursued during Tourism / J. L. Crompton. - Journal of Travel Research, 1999, Vol. 38, No. 2, pp. 169-173.

10. Heshmati, G. Journey to Mindfulness: The Autobiography of a Spiritual Trainer / G. Heshmati. - New York: John Wiley & Sons, 2019.

11. Hammitt, W. E. Outdoor Leadership: Theory and Practice / W. E. Hammitt, C. R. Ager. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

12. Weaver, D. B. Ecotourism / D. B. Weaver. - New York: John Wiley & Sons, 2019.

13. Brebbia, C. A. Sustainable Tourism / C. A. Brebbia. - Southampton, UK: WIT Press, 2018.

14. Smith, V. L. - "The Tourist: A New Theory of the Leisure Class" (1989)

15. Nash, D. - "The Sacred Places of the Goddess: 108 Destinations" (1998)

16. Timothy, D. J. - "Cultural Heritage and Tourism: An Introduction" (2011)

17. Cohen, E. - "Authenticity and Commoditization in Tourism" (1988)

18. Bendix, R. - "In Search of Authenticity: The Formation of Folklore Studies" (1997)

19. Graburn, N. H. H. - "Tourism: The Sacred Journey" (1995)

20. Gunn, C. A. - "Tourism Planning: Basics, Concepts, Cases" (1994)

21. Selwyn, T. - "The Tourist Image: Myths and Myth Making in Tourism" (1996)

22. Smith, M. K. - "Issues in Cultural Tourism Studies" (2003)

23. Urry, J. - "The Tourist Gaze: Leisure and Travel in Contemporary Societies" (1990)

24. Landscapes. https://pustunchik.ua › online-school › geography › najkrasyvishi-pejzazhi