

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЭКСКУРСИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Т.Н. Третьякова¹, М.Н. Малыженко¹, М. Радованович^{1,2}, М. Петрович^{1,2}

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия,

²Географический Институт Йована Цвийича Сербской Академии наук и искусств, г. Белград, Сербия

Цель исследования – выявить рекреационную сущность хребта Зюраткуль как объекта экологических экскурсий на основе контроля психоэмоционального состояния туристов во время экскурсии. **Материалы и методы.** Исследование проводилось 15 октября 2020 года в условиях проведения экскурсии на хребет Зюраткуль, расположенный на территории национального парка Зюраткуль на основе тестовых методик по определению психоэмоционального состояния экскурсантов. В исследовании принимало участие 17 человек – экскурсантов из города Челябинска в возрасте 17–25 лет. Для определения уровней психоэмоционального состояния были использованы методики А. Уэссмана и Д. Рикса и САН. Обработка результатов осуществлялась на основе статистических методов. **Результаты.** Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о положительном влиянии горного ландшафта на психоэмоциональное состояние участников экологической экскурсии, но вместе с тем особенности рельефа горной местности и естественных препятствий в виде курумников способствовали снижению физической активности и выносливости экскурсантов. **Заключение.** В ходе экологической экскурсии экскурсанты совершили восхождение на Зюраткульский хребет (высота 1175 м над уровнем моря), преодолев путь длиной 9,7 км и подъем в 451 м. Мониторинг психоэмоционального состояния участников экологической экскурсии показал положительное воздействие горного ландшафта на психоэмоциональное состояние экскурсантов, несмотря на физическую нагрузку, обусловленную рельефом местности.

Ключевые слова: психология экскурсантов, рекреация, рекреационный потенциал, экологические экскурсии.

Введение. Изменение политики России в отношении национального туризма обусловило повышение интереса к внутреннему туризму. Одним из приоритетных направлений внутреннего туризма является экологический туризм, а в рамках маршрутов выходного дня – экологические экскурсии на наиболее attractive объекты экологического туризма. На территории Челябинской области наиболее доступным и посещаемым объектом экологических экскурсий является хребет Зюраткуль, расположенный на территории национального парка Зюраткуль.

Цель исследования – обосновать рекреационное воздействие горного ландшафта на психоэмоциональное состояние участников экологической экскурсии.

Материалы и методы. Психология человека, его эмоциональные переживания и состояния в зависимости от различных видов деятельности и соответственно поведения в различных условиях и ситуациях всегда были зоной внимания многих ученых. Теория эмоций представлена в фундаментальных

исследованиях Джеймса-Ланге, К.Э. Изард, А.Н. Леонтьева. Вопросами психофизиологии эмоций занимались в разное время П.В. Симонов, R.S. Lazarus, Т.Н. Лапшина и др.

Опираясь на исследования С.И. Гафиятуллиной и М.С. Скорняковой [2, 6], мы рассматриваем экологические экскурсии как специфический вид экскурсий, реализуемых в условиях природных зон и предполагающих некоторые физические нагрузки для экскурсантов, выполняющих рекреационную функцию для человека, чему посвящены публикации Е.Д. Березний [1].

Вместе с тем вопросы психоэмоционального воздействия экологического туризма и его экскурсионных объектов на эмоциональное состояние человека остается еще недостаточно изученным и исследованным, что актуализирует вопросы эмоционального восприятия и последствия посещения объектов экологического туризма в условиях экскурсионных программ. В качестве методик исследования нами выбраны известные методики А. Уэссмана и Д. Рикса и методика россий-

Оздоровительный, рекреационный и спортивный туризм

ских ученых по самооценке состояния экскурсантов [3].

В исследовании приняло участие 17 человек – участников экологической экскурсии на Зюраткульский хребет, расположенный на территории национального парка Зюраткуль Челябинской области.

Результаты. Экологическая экскурсия на хребет Зюраткуль состоялась 15 октября 2020 года. Огромный каменный массив, сложенный белыми кварцитами, рассечен с запада на восток на две равные части, высота которых составляет до 50 метров. На вершине хребта расположены одиночные останцы, называемые «Медведи», достигающие высоты до 10 метров [4, 5]. Хронометраж экскурсии представляет последовательность действий группы по регламенту экскурсионной программы: 07.40 – сбор группы; 07.45–08.10 – тестирование; 08.15–11.50 – трансфер «Челябинск – национальный парк Зюраткуль» к началу экологической тропы; 12.00–17.00 – траверс по экотропе до подножия Зюраткульского хребта, восхождение на хребет, фотосессия на вершине Зюраткульского хребта, спуск с вершины и траверс по экологической тропе к выходу с экотропы, погрузка в автобус; 17.00–20.30 – трансфер «национальный парк Зюраткуль – город Челябинск»; 20.30–20.45 – тестирование. Таким образом, мониторинг психоэмоционального состояния экскурсан-

тов включал двухразовое тестирование участников экскурсионной программы – до начала экскурсионной программы и после ее завершения – по тестовым методикам А. Уэссмана и Д. Рикса и по методике САН.

В тестировании приняло участие 17 человек, возрастной и гендерный состав которых представлен в таблице.

Большую часть экскурсионной группы составляют женщины (76 %), средний возраст которых на 0,8 года меньше, чем у мужчины, численность которых в группе составляет 24 %.

Анализ результатов тестирования показал, что по методике А. Уэссмана и Д. Рикса по шкале «Спокойствие – тревожность» состояние экскурсантов стабилизируется, они проявляют больше сдержанности, терпеливости, уравновешенности в действиях и суждениях (было 58,8 %, стало 94 %) (рис. 1).

При этом у женщин эта динамика более высокая. До начала экологической экскурсии у них наблюдалась тревожность (46,2 %), а после окончания экскурсии они все демонстрировали высокий уровень спокойствия, уравновешенности и невозмутимости (100 %).

По шкале «Уверенность в себе – беспомощность» мы наблюдаем сохранение ощущения уверенности на протяжении всей экскурсионной программы. Однако после ее завершения у одного человека проявилось

Средний возраст участников экскурсионной программы
Average age of participants

| Показатель / Indicator | Всего / Total | Мужчины / Male | Женщины / Female |
|--|---------------|----------------|------------------|
| Кол-во экскурсантов / Number of participants | 17 | 4 | 13 |
| Возрастной диапазон / Age | 17–25 | 17–25 | 18–22 |

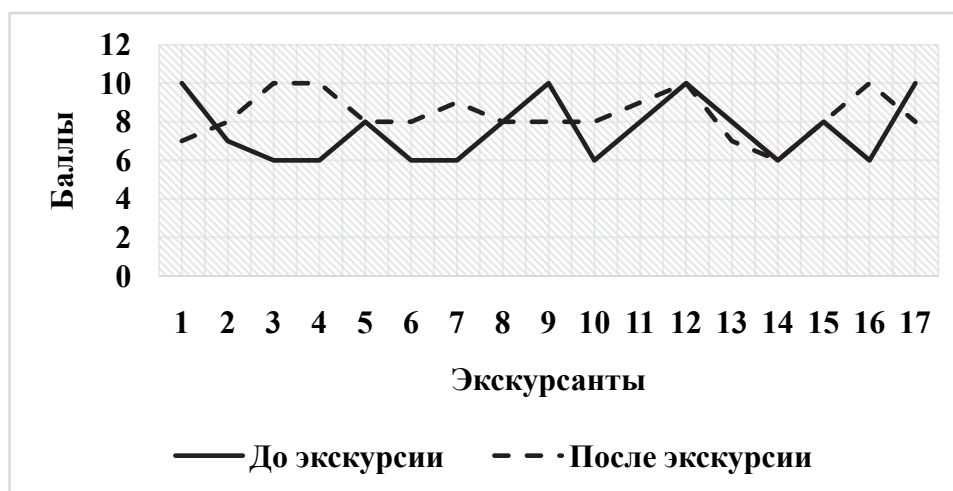


Рис. 1. Динамика показателей по шкале «Спокойствие – тревожность»
Fig. 1. Dynamics of the Tranquility – anxiety scale

ощущение беспомощности и упадка сил (6 %), и это была женщина, показатели эмоционального состояния которой в целом были на протяжении всей экологической экскурсии более низкие по сравнению со всеми другими участниками экскурсии. В целом по данной шкале мы наблюдаем стабильное состояние экскурсантов до и после поездки. У них сохранилось ощущение уверенности в своих силах, работоспособный настрой, желание к участию в других аналогичных экскурсиях, что подтвердилось и в ходе беседы во время трансфера из национального парка в город (рис. 2).

По шкале «Энергичность – усталость» возрастает число уставших экскурсантов и появляются экскурсанты с весьма низкими показателями (29,4 %), визуальное состояние и поведение которых демонстрируют замедленность реакции и движений, вялость и безразличие, нежелание общаться с другими экскурсантами (рис. 3).

При этом, как показали результаты тестирования, упадок физических сил, сказавшийся на изменении психоэмоционального состояния экскурсантов, произошел в женской группе респондентов, из которых почти половина



Рис. 2. Динамика показателей по шкале «Уверенность в себе – беспомощность»
Fig. 2. Dynamics of the Self-confidence – helplessness



Рис. 3. Динамика показателей по шкале «Энергичность – усталость»
Fig. 3. Dynamics of the Energy – fatigue scale

Оздоровительный, рекреационный и спортивный туризм

женщин продемонстрировали очень низкие показатели (46,2 %).

По шкале «Приподнятость – подавленность» участники экологической экскурсии демонстрировали равнозначные показатели до начала экскурсии: 38,5 % указали на то, что они энергичны, готовы двигаться чувствуют себя хорошо и готовы к преодолению препятствия, в то время как 61,5 % экскурсантов чувствовали себя неуверенно, не горели особым желанием к преодолению каких-либо препятствий и испытанию каких-то физических нагрузок (рис. 4).

Однако после окончания экскурсии мы

наблюдаем изменение данных показателей в сторону повышения общего психологического и эмоционального настроения, так как 69,3 % респондентов показали появление энергичности, желания двигаться вперед, живости и «кипучей энергии».

Оценки самочувствия, настроения и активности экскурсантов показали, что в целом в группе за время проведения экологической экскурсии у экскурсантов сохраняются все три показателя и они находятся в пределах нормы. Хорошее настроение сохраняется практически у всех участников экскурсии до и после экскурсионной программы, но у двоих



Рис. 4. Динамика показателей по шкале «Приподнятость – подавленность»
Fig. 4. Dynamics of the Elation – depression scale

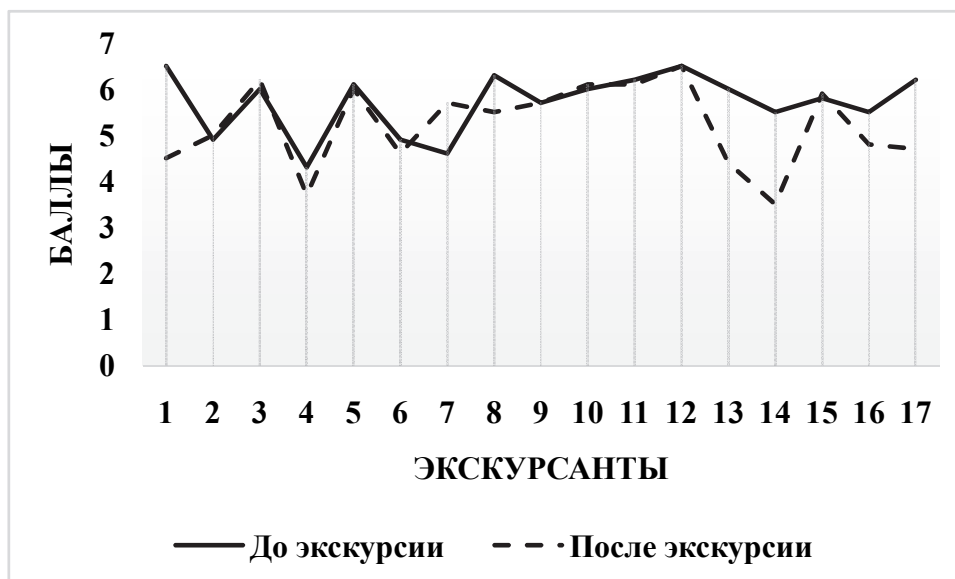


Рис. 5. Динамика самочувствия, активности и настроения участников экологической экскурсии
Fig. 5. Dynamics of the Wellbeing. Activity. Mood (SAN) scale

(11,7 %) этот показатель ухудшается. Вместе с тем у некоторых экскурсантов демонстрируется показатель низкой активности еще до начала экскурсии (23,5 %). После окончания экологической экскурсии у 17,6 % респондентов наблюдается некоторое ухудшение самочувствия, и почти половина экскурсантов утратили общее ощущение активности (52,9 %) (рис. 5).

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что в условиях экологической экскурсии на Зюраткульский хребет, расположенный на территории национального парка Зюраткуль, наблюдается изменение психоэмоционального состояния у экскурсантов. В связи с незначительным возрастанием физических нагрузок, обусловленных преодолением естественных препятствий, связанных с особенностями рельефа Зюраткульского хребта, выраженными изменениями углов подъемов и спусков от 2 до 19 градусов, общей протяженностью маршрута 9,7 км, у экскурсантов сохраняется настроение, наблюдается повышение эмоционального тонуса на 20 %, стабилизируется психологический баланс. Вместе с тем физические нагрузки, вызванные изменением привычного образа жизни и недостаточной физической активностью экскурсантов, способствовали снижению жизненной активности и усталости половины участников женского пола – 46,2 %.

Однако в ходе беседы почти все участники экологической экскурсии выразили свое желание продолжить такие экскурсии в другие природные территории и регионы.

Третьякова Татьяна Николаевна, заведующий кафедрой туризма и социально-культурного сервиса, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: ttn1@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3525-5121.

Малыженко Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры туризма и социально-культурного сервиса, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: malyzhenkomn@susu.ru, ORCID: 0000-0003-0949-5372.

Радованович Милан, PhD, директор, Географический институт Йована Цвийича Сербской академии наук и искусств, г. Белград, Сербия; профессор кафедры туризма и социально-культурного сервиса, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: m.radovanovic@gi.sanu.ac.rs, ORCID: 0000-0002-9702-3879.

Петрович Марко, PhD, научный сотрудник, Географический институт Йована Цвийича Сербской академии наук и искусств, г. Белград, Сербия; профессор кафедры туризма и социально-культурного сервиса, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: m.petrovic@gi.sanu.ac.rs, ORCID: 0000-0002-6561-0307.

Литература

1. Березний, Е.Д. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристско-экскурсионных мероприятий / Е.Д. Березний // *Актуальные проблемы теории и практики физ. культуры, спорта и туризма*. – Казань: Поволж. гос. академия физ. культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 699–701.

2. Гафиятуллина, С.И. Влияние физической культуры на формирование положительных эмоций студента / С.И. Гафиятуллина, А.В. Козлова, А.В. Черноглазова // *Физ. воспитание и студенческий спорт глазами студентов*. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2016. – С. 469–471.

3. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

4. Лагунов, А.В. Заповедные места / А.В. Лагунов // *Южный Урал: от колесниц до мирного атома*. – Челябинск: Правительство Челяб. обл., 2017. – 142–151.

5. Лагунов, А.В. Особо охраняемые природные территории Челябинской области – зеленые бренды края / А.В. Лагунов, Е.И. Вейсберг // *Роль ООПТ в сохранении биоразнообразия: проблемы и пути решения*. – Омск: ООО «Полиграфический центр КАН», 2016. – С. 23–26.

6. Скорнякова, М.С. Влияние физической активности на эмоции / М.С. Скорнякова // *Мечниковские чтения*. – СПб.: Северо-Запад. гос. мед. ун-т им. И.И. Мечникова, 2020. – С. 296–297.

Поступила в редакцию 7 ноября 2020 г.

THE INFLUENCE OF ECOLOGICAL TOURS
ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATUS OF TOURISTS

T.N. Tretiakova¹, ttn1@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3525-5121,

M.N. Malyzhenko¹, malyzhenkomn@susu.ru, ORCID: 0000-0003-0949-5372,

M. Radovanović^{1,2}, m.radovanovic@gi.sanu.ac.rs, ORCID: 0000-0002-9702-3879,

M. Petrović^{1,2}, m.petrovic@gi.sanu.ac.rs, ORCID: 0000-0002-6561-0307

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation,

²Geographical Institute "Jovan Cvijić" Serbian Academy of Science and Arts, Belgrade, Serbia

Aim. The study aims to reveal the recreational potential of the Zyuratkul ridge for ecological tours based on the control of the psycho-emotional status of tourists. **Materials and methods.** The study was conducted on October 15, 2020 during the tour to the Zyuratkul ridge located on the territory of the Zyuratkul National Park. Psycho-emotional status was assessed during the study. The study involved 17 people from Chelyabinsk ages 17–25 years. To determine the level of psycho-emotional status, the methods of A. Wessman and D. Ricks as well as the Wellbeing. Activity. Mood (SAN) method were used. The processing of the results was carried out by using statistical methods. **Results.** The results of the study confirmed the hypothesis about the positive influence of the mountain landscape on the psycho-emotional status of the participants of the ecological tour. In general, mountainous terrain influenced positively the psycho-emotional status of participants, however, the features of mountain landscapes and natural obstacles such as stone rivers contributed to a decrease in physical activity and endurance of tourists. **Conclusion.** During the ecological tour, participants climbed the Zyuratkul ridge, covering a path of 9.7 kilometers, ascending the Zyuratkul ridge with a height of 1175 m above sea level and overcoming the rise of 451 m. The study showed a positive effect of the mountain landscape on the psycho-emotional status of tourists despite the physical activity associated with natural obstacles.

Keywords: tourist psychology, recreation, recreation potential, ecological tours.

References

1. Berezniy E.D. [Educational, Sports and Recreational Opportunities for Tourist and Excursion Activities]. *Aktual'nyye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Actual Problems of Theory and Practice of Physical Culture, Sports and Tourism], 2018, pp. 699–701. (in Russ.)
2. Gafiyatullina S.I., Kozlova A.V., Chernoglazova A.V. [The Influence of Physical Culture on the Formation of Positive Emotions of a Student]. *Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov* [Physical Education and Student Sports Through the Eyes of Students], 2016, pp. 469–471. (in Russ.)
3. Karelin A.A. *Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov* [Great Encyclopedia of Psychological Tests]. Moscow, Eksmo Publ., 2007. 416 p.
4. Lagunov A.V. [Reserved Places]. *Yuzhnyy Ural: ot kolesnits do mirnogo atoma* [South Ural. From Chariots to Peaceful Atom], 2017, pp. 142–151. (in Russ.)
5. Lagunov A.V., Veysberg E.I. [Specially Protected Natural Territories Chelyabinsk Regions – Green Brands of the Region]. *Rol' OOPT v sokhraneniі bioraznoobraziya: problemy i puti resheniya* [The Role of Protected Areas in Biodiversity Conservation. Problems and Solutions], 2016, pp. 23–26. (in Russ.)
6. Skorniyakova M.S. [The Influence of Physical Activity on Emotions]. *Mechnikovskiyе chteniya* [Mechnikov Readings], 2020, pp. 296–297. (in Russ.)

Received 7 November 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Влияние экологических экскурсий на психоэмоциональное состояние человека / Т.Н. Третьякова, М.Н. Малыженко, М. Радванович, М. Петрович // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 171–176. DOI: 10.14529/hsm21s126

FOR CITATION

Tretiakova T.N., Malyzhenko M.N., Radovanović M., Petrović M. The Influence of Ecological Tours on the Psycho-Emotional Status of Tourists. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. S1, pp. 171–176. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm21s126