УДК 338.48

Третьякова А.Д.
магистрант 3 курса
Сочинский государственный университет
(г. Сочи, Россия)

ЭКСТРИМ НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО: ПСИХОЛОГИЯ РИСКА И МОТИВАЦИЯ ТУРИСТОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ

Аннотация: *рассматривается феномен экстремального туризма как особого вида путешествий, характеризующегося повышенным уровнем риска и интенсивностью переживаний. Исследуются психологические механизмы мотивации участия в рискованных активностях, особенности восприятия угрозы и поведения в стрессовых ситуациях, формирующие образ жизни современных любителей приключений.*

Ключевые слова: *экстремальный туризм, психология риска, мотивация туриста, восприятие угрозы, стрессовая ситуация, рискованное поведение.*

Сегодня экстремальный туризм становится всё более популярным направлением среди молодых активных людей, стремящихся испытать себя физически и эмоционально. При этом туристов тянет не комфорт, а как раз его отсутствие — опасность здесь становится частью привлекательности маршрута. Отчего так происходит и чем заканчивается такое увлечение — вопрос, на который отвечает психология риска.

Экстремальный туризм, по своей сути, является междисциплинарным объектом изучения, объединяющим в себе элементы географии, психологии, социологии, экономики, менеджмента и даже инженерии. Исследуя мотивационные основы увлечения экстремальными видами спорта, С. А. Коногорская отмечает, что основными мотивами занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте выступают мотивы самопознания и самореализации личности, ценности свободы, «бескорыстного риска»,

стремление к преодолению препятствий, мотивы эмоциональной привлекательности (гедонистический), групповой принадлежности, мотивы удовлетворения рекреационных потребностей и эстетические (красота природы) [4]. Такой мотивационный профиль показывает, что интерес к экстремальным маршрутам устойчив, а значит, без выработки эффективных стратегий управления рисками сложно гарантировать безопасность и долгосрочную ценность этого вида отдыха.

К экстремальным обычно относят маршруты, в которых сочетаются высокая физическая нагрузка, необходимость специальной подготовки и ощутимый риск для здоровья: альпинизм и спелеология, рафтинг и каякинг, каньонинг. Элемент опасности здесь не побочный эффект, а ядро впечатления — не случайно такие виды отдыха называют именно экстремальными.

Экстремальный туризм, как и любой вид туризма, представляет собой совокупность неких знаний, информации. Знания экстремального туризма являются специфическими и отличаются от знаний, которые стремится получить турист во время других типов путешествий: культурного, этнографического, образовательного, делового и др. Если в последних формах туризма человек стремится к новым знаниям о чужой культуре, другой стране, новых людях, то в экстремальном туризме человек стремится накопить и использовать знания и опыт для того, чтобы исключить нанесение вреда своему организму, а иногда чтобы просто остаться в живых. Другими словами, большую роль в системе знаний экстремального туризма занимают специальные знания, формируемые до путешествий и конкретных туристских практик, функция которых — обучать человека действовать и выживать в экстремальных ситуациях. [3].

Люди решают заниматься экстремальными формами досуга по разным причинам, зависящим от множества факторов. Рассмотрим наиболее значимые из них:

1. Внешние обстоятельства складываются из социального окружения — примера знакомых и ожиданий группы, — устоявшихся культурных норм (скалолазание естественнее приживается в горных регионах, сёрфинг на

побережьях), доступности площадок, снаряжения и денег, а также информационной среды: реклама и тематический контент заметно расширяют круг желающих попробовать.

2. Внутренние предпосылки связаны с самой личностью. Люди холерического склада чаще выбирают активные виды отдыха, флегматики — спокойные; имеют значение уверенность в себе, склонность к риску и индивидуальная восприимчивость к адреналину и эндорфинам. Для многих участников такие занятия закрывают потребности верхних уровней пирамиды Маслоу — прежде всего в самореализации и признании.

Основные психологические причины увлечения экстремальными видами спорта разнообразны и обусловлены индивидуальными особенностями каждого человека. Кого-то ведёт жажда острых переживаний: удовольствие от риска, волнения и выброса адреналина делает жизнь ярче и насыщеннее. Другие приходят в экстрим за саморазвитием — проверяя себя на прочность, человек расширяет физический и ментальный потенциал, укрепляет самооценку и уверенность в себе. Третьих подталкивает рутина: однообразные обязанности и повторяющиеся действия утомляют, а смена режима приносит радость и возвращает ощущение вкуса жизни. Отдельная причина — физиологическая: организм способен вырабатывать гормоны удовольствия в ответ на напряжение и стресс, поэтому занятия экстримом дают положительные эмоции естественным путём, компенсируя их нехватку в обычной жизни. Наконец, экстрим объединяет: общение с единомышленниками укрепляет доверие и сотрудничество, вокруг увлечения складывается сообщество, которое поддерживает и признаёт достижения своих участников.

Любопытство и жажда нового ведут человека искать необычные места и ситуации, исследовать неизведанные территории и покорять неизвестные горизонты. Такие желания стимулируют появление любопытства и желания познавать мир вокруг себя, открывая новые перспективы и точки зрения.

Некоторые исследователи отмечают, что одним из важных факторов, толкающим людей на занятие экстремальными видами спорта, является

необходимость компенсировать отсутствие полного контроля над своей жизнью. Через контроль над собственным телом и действиями спортсмен восстанавливает утраченное чувство власти и свободы, повышая таким образом качество жизни [6].

Пребывание в экстремальных условиях даёт организму серьёзные нервно-психические перегрузки: настроение резко колеблется, нарастают тревожность и раздражительность, возможны депрессивные эпизоды. Опытные участники переносят это спокойнее и заранее продумывают меры, снижающие последствия стресса.

И. Ф. Ибрагимов и И. А. Черкасов связывают мотивацию туриста типа «экстремал» с тремя обстоятельствами: потребностью в самореализации через преодоление границ, цифровизацией, порождающей новые формы социального признания, и культурными паттернами, задающими приоритет индивидуального либо группового успеха; их данные подтверждают связь индивидуалистических ценностей с личностным ростом и роль цифровой среды в перестройке мотивации [2].

Эмоциональный фон в таких поездках динамичен: возбуждение чередуется со страхом и тревогой, восторг — с раздражением, а после неудач нередко наступают апатия и подавленность. Выраженность реакций заметно различается у новичков и опытных участников.

Перед лицом реальной угрозы включаются разные механизмы психологической защиты. Одни рационализируют происходящее, подбирая благоприятные объяснения и не замечая тёмных сторон ситуации; другие откатываются к детским, зависимым реакциям. Встречаются проекция — перенос ответственности на внешние обстоятельства или других людей, — и компенсация, когда человек переключается на альтернативные способы достижения цели. Действуют и идентификация с теми, кто уже справился с похожей ситуацией, и замещение, при котором агрессия уходит на объекты, не представляющие прямой угрозы. Наконец, срабатывает отрицание реальности: наличие угрозы попросту игнорируется.

Защитные механизмы приглушают отрицательные переживания и помогают адаптироваться к тяжёлым условиям.

Опыт перестраивает восприятие опасности. Ветераны оценивают обстановку трезво и реагируют на проблемы оперативно; новички нередко переоценивают силы и недооценивают риски, уповая на интуицию и удачу.

По мере накопления опыта расширяется осознание возможных проблем и ограничений, укрепляются самоконтроль и устойчивость к внешним воздействиям, осваиваются методы принятия решений в кризисных ситуациях и растёт доверие к собственным силам.

Развитые навыки управления эмоциями позволяют опытным спортсменам сохранять спокойствие и адекватность действий даже в самых тяжёлых обстоятельствах [5].

Итоговая картина мотивации складывается из шести устойчивых слагаемых: жажда острых переживаний, развитие личных качеств, уход от однообразия, естественная эмоциональная подпитка, круг единомышленников и стремление расширить жизненный опыт. Мотивы не сменяют друг друга, а работают одновременно, и сочетание их у каждого своё — поэтому и рекомендации по организации таких туров должны учитывать индивидуальный профиль участника, а не только общие правила.

Популярность направления растёт вместе с ответственностью организаторов: без выстроенной системы управления рисками и оценки готовности участников яркие впечатления быстро оборачиваются травмами и репутационными потерями для турфирмы. Именно поэтому психологическая подготовка и грамотный инструктаж должны сопровождать каждый маршрут, а не только самые сложные восхождения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ГОСТ Р 54601-2022. Туризм и сопутствующие услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения [Электронный ресурс]. URL:

https://gostassistent.ru/doc/d2b42eae-3529-4c29-9e79-0a137644f741 (дата обращения: 27.08.2026)

2. Ибрагимов И.Ф., Черкасов И.А. Социально-психологические факторы мотивации социального типа личности «экстремал» в контексте развития экстремального туризма // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 марта 2025 года. Казанский государственный энергетический университет, 2025. С. 255–258

3. Иванов М.В. Сущность экстремального туризма как явления культуры: структурно-функциональный анализ // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022

4. Психологические особенности жизнестойкости у лиц, занимающихся туризмом [Электронный ресурс]. URL: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/64161/2/Krasnyakova2.pdf (дата обращения: 28.08.2026)

5. Экстремальный туризм и риски [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnyy-turizm-i-riski (дата обращения: 27.08.2026)

6. Коногорская С.А. Мотивация занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 362–367 https://doi.org/10.26140/anip-2021-1002-0091

Tretyakova A.D.

master's degree student of 3rd year

Sochi State University

(Sochi, Russia)

EXTREME ADVENTURES AT THE LIMITS OF POSSIBILITY: RISK PSYCHOLOGY AND EXTREME TOURIST MOTIVATION

Abstract: *extreme tourism is examined as a distinct form of travel characterized by heightened risk and intense experiences. The study explores psychological mechanisms motivating participation in risky activities, perceptions of threats, and behavior in stressful situations that shape the lifestyles of contemporary adventure enthusiasts.*

Keywords: *extreme tourism, risk psychology, tourist motivation, threat perception, stressful situation, risky behavior.*