



EKSTREMAL TURIZMNING PSIXOLOGIK TOMONI:

QO'RQUVNI YENGIB, ADRENALIN IZIDAN

Abdug'ofurov Bektemir Nurkomil o'g'li

Servis fakulteti "Turizm va
mehmondo'stlik" yo'nalishi talabasi

Imamov N.P

Ilmiy rahbar: SamISI "Tillarni o'qitish"
kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekstremal turizmning psixologik jihatlarini tahlil qilinadi. Odamlar nega xavfli sarguzashtlarga qiziqadi? Qo'rquvni yengish va adrenalinni his qilish inson ruhiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi? Maqolada ekstremal turizm bilan shug'ullanuvchilarning motivatsiyasi, xavfga bo'lgan munosabati va bu tajribalar insonning ruhiy holati hamda stressga bardoshligini qanday shakllantirishi haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, qo'rquvning tabiati, uni yengish usullari va ekstremal sport turlarining psixologik foydalari ham tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ekstremal turizm, qo'rquv, adrenalin, stressga chidamlilik, jasorat, psixologik barqarorlik, sarguzasht



Abstract: This article explores the psychological aspects of extreme tourism. Why are people drawn to dangerous adventures? How does overcoming fear and experiencing adrenaline affect the human psyche? The article discusses the motivation of extreme tourism enthusiasts, their attitude toward risk, and how such experiences shape mental resilience and stress tolerance. Additionally, it examines the nature of fear, methods to overcome it, and the psychological benefits of extreme sports.

Keywords: extreme tourism, fear, adrenaline, stress resistance, courage, psychological stability, adventure

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты экстремального туризма. Почему людей привлекают опасные приключения? Как преодоление страха и ощущение адреналина влияют на психику человека? В статье анализируются мотивация любителей экстремального туризма, их отношение к риску и то, как подобный опыт формирует психологическую устойчивость и стрессоустойчивость. Кроме того, рассматривается природа страха, способы его преодоления и психологические преимущества экстремальных видов спорта.

Ключевые слова: экстремальный туризм, страх, адреналин, стрессоустойчивость, мужество, психологическая устойчивость, приключение

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ekstremal turizm tobora ommalashib bormoqda. Odamlar oddiy sayohatlardan ko'ra, o'zlarining qo'rquvlari bilan yuzma-yuz kelib, adrenalinni his qiladigan sarguzashtlarga intilishmoqda. Parashut bilan sakrash, tog' cho'qqilarini zabt etish kabi faoliyatlar nafaqat jismoniy jasorat, balki ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi.



Qoʻrquv har bir insonning tabiiy hissiyotlaridan biri boʻlib, ekstremal turizm ushbu tuygʻuni engish va ichki imkoniyatlarni sinovdan oʻtkazish imkonini beradi. Bu esa insonning psixologik holatiga qanday taʼsir qiladi? Nima uchun baʼzi odamlar xavfli vaziyatlardan zavqlansa, boshqalar undan qochadi? Ushbu maqolada ekstremal turizmning psixologik jihatlari, qoʻrquvni yengish jarayoni va adrenalinning inson ruhiyatiga taʼsiri haqida fikr yuritiladi.

Asosiy qism.

1. Ekstremal turizm va inson psixologiyasi. Ekstremal turizm inson ongining cheklovlarini sinovdan oʻtkazadigan faoliyat turlaridan biridir. Bu turdagi sarguzashtlar odamlarda stress, hayajon va qoʻrquv hissini uygʻotadi, shu bilan birga, jasorat va oʻziga ishonchni shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ekstremal sport turlari bilan shugʻullanuvchilar kuchli emotsional tajriba orqali ruhiy bosimni yengish qobiliyatini oshiradi va hayotga boʻlgan ishonchini mustahkamlaydi.
2. Qoʻrquv va uni yengish mexanizmlari. Qoʻrquv – insonning tabiiy himoya mexanizmlaridan biri boʻlib, xavfli vaziyatlarga moslashishga yordam beradi. Ekstremal turizmda ishtirok etish jarayonida odamlar oʻz qoʻrquvlarini anglab, ularni yengish usullarini oʻrganishadi. Bu jarayon bir necha bosqichdan iborat: Qoʻrquvni anglash – odam oʻzida xavotir mavjudligini tan oladi. Psixologik tayyorgarlik – tajribali mutaxassislar tomonidan berilgan yoʻriqnomalar, nafas olish texnikasi va diqqatni jamlash usullari qoʻllaniladi. Vaziyatni boshqarish – ekstremal sharoitda oʻziga boʻlgan ishonch ortadi, bu esa kelajakda stressli holatlarni yaxshiroq boshqarishga yordam beradi.
3. Adrenalin va ekstremal turizmning psixologik taʼsiri. Ekstremal sport turlari bilan shugʻullanish jarayonida inson organizmida adrenalin gormoni faol ravishda ajralib chiqadi. Adrenalin nafaqat jismoniy holatga, balki psixologik kayfiyatga ham taʼsir qiladi: Diqqatni oshiradi – odamlar xavfli vaziyatlarga ancha tez moslashadi. Quvonch hissini kuchaytiradi –



ekstremal tajriba natijasida baxt hissini kuchaytiruvchi endorfin gormonlari ishlab chiqariladi. O'zini qadrlash hissini oshiradi – qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida inson o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ekstremal turizmning psixologik foydalari shundaki, u insonni yangi sinovlarga tayyorlaydi, stressga chidamliligini oshiradi va hayotga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi. Shu bilan birga, ekstremal sayohatlar stress va depressiyani kamaytirishda ham muhim rol o'ynashi mumkin.

4. Ekstremal turizmning inson hayotiga ta'siri. Ekstremal turizm nafaqat qiziqarli tajriba, balki insonning shaxsiy o'sishiga ham ta'sir qiluvchi omildir. Ushbu faoliyat bilan shug'ullanuvchilar quyidagi o'zgarishlarni sezishlari mumkin: O'z-o'zini rivojlantirish – yangi cho'qqilarni zabt etish va cheklovlarni yengish orqali inson o'zining ichki imkoniyatlarini kashf etadi. Stressga bardoshlilik – doimiy ekstremal tajribalar odamni har qanday qiyin vaziyatlarga moslashishga o'rgatadi. Muloqot va jamoaviy ishlash qobiliyati – ko'p ekstremal sport turlari jamoaviy harakatni talab qiladi, bu esa odamlar o'rtasidagi ishonch va hamkorlikni rivojlantiradi. Umuman olganda, ekstremal turizm nafaqat jismoniy faoliyat, balki insonning ruhiy barqarorligi va hayotga bo'lgan munosabatini o'zgartiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Ekstremal turizm va inson psixologiyasi. Ekstremal turizm – bu odamlarni oddiy hayot doirasidan chiqib, xavf va hayajon bilan to'ldirilgan sarguzashtlarga jalb qiluvchi faoliyat turidir. Ushbu tajribalar insonning jismoniy imkoniyatlarini sinash bilan birga, psixologik barqarorligini ham shakllantiradi. Ba'zi odamlar bunday sayohatlarga stressni kamaytirish va hayotga yangi qiziqish bilan qarash uchun murojaat qilishadi, boshqalar esa ekstremal faoliyat orqali o'z qo'rquvlarini yengishga harakat qilishadi. Tadqiqotlarga ko'ra, ekstremal sport va sayohatlar bilan shug'ullanadigan insonlarning stressga chidamliligi yuqori bo'ladi. Ular favqulodda holatlarda tezkor qaror qabul qilish va o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Masalan, balandlikdan sakrash yoki tog' cho'qqilarini zabt etish jarayonida odam o'z qo'rquvini engib, jasorat bilan harakat qilishga



o'rganadi. Bu esa hayotning boshqa sohalarida ham mustahkamlik va irodani shakllantirishga yordam beradi.

Ekstremal turizmning inson hayotiga ta'siri. Ekstremal turizm odamga nafaqat qisqa muddatli zavq bag'ishlaydi, balki uning shaxsiy o'sishiga ham ta'sir qiladi. Bu turdagi faoliyat insonni yanada mustahkam, qat'iyatli va jasoratli bo'lishga o'rgatadi. Ekstremal sarguzashtlar orqali inson: O'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi – xavfni yengish va qiyinchiliklarni ortda qoldirish orqali odam o'z kuchiga ishonch hosil qiladi. Stress va qo'rquvga bardoshli bo'ladi – doimiy ravishda ekstremal holatlarga duch kelish insonni hayotning boshqa murakkab vaziyatlariga tayyorlaydi. Jamoada ishlash qobiliyatini oshiradi – ko'p ekstremal sport turlari jamoaviy harakatni talab qiladi, bu esa odamlarning muloqot va hamkorlik qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Xulosa. Ekstremal turizm inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan hodisa bo'lib, qo'rquvni yengish, adrenalinni his qilish va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish imkonini beradi. Ushbu faoliyat turi nafaqat xavf-xatar bilan bog'liq bo'lsa-da, insonning psixologik mustahkamligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va hayotga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Maqolada ko'rib chiqilganidek, qo'rquvni yengish jarayoni insonning ichki o'sishiga yordam beradi, ekstremal sayohatlar esa diqqatni oshirish, ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash imkonini beradi. Shu sababli, ekstremal turizm faqatgina sarguzasht emas, balki shaxsiy rivojlanishning ham muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shunday qilib, ekstremal turizm – bu nafaqat jismoniy jasoratni sinovdan o'tkazish, balki psixologik qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyati hamdir. Qo'rquvni yengish va adrenalinni his qilish orqali inson o'z hayotining yangi qirralarini kashf etishi va o'z imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Байер К. Психология страха: Как преодолеть тревогу, фобии и панические атаки. – Москва: Альпина Паблишер, 2020.
2. Zimbardo P., Leippe M. The Psychology of Attitude Change and Social Influence. – McGraw-Hill, 1991.
3. Лобковский И. Психология экстрима: как преодолеть страх и насладиться адреналином. – Москва: ЭКСМО, 2019.
4. Xamidov B. Ekstremal sport va uning inson psixologiyasiga ta'siri. – Toshkent: Ma'naviyat, 2018.
5. Karimova N. Turizm psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.