

CAE Reading Part 8 - Test 5:

The Psychology of Adventure Sport

Instructions:

You are going to read an article about four different perspectives on why individuals are drawn to extreme sports (A–D). For questions 47–56, choose from the sections. The sections may be chosen more than once.

Which section mentions:

- 47. the idea that extreme sports can provide a sense of "flow" or total immersion?
- 48. a belief that genetic factors may predispose certain people to risk-taking?
- 49. the observation that these sports allow people to reclaim a sense of autonomy in a regulated world?
- 50. a warning about the addictive nature of the adrenaline rush?
- 51. a criticism of how media coverage sensationalizes the dangers of these activities?
- 52. the notion that facing fear can lead to significant personal growth and resilience?
- 53. the importance of meticulous preparation in minimizing actual risk?
- 54. an observation that extreme sports have become a form of "experiential currency" on social media?
- 55. the view that the "fearless" stereotype of extreme athletes is largely a myth?
- 56. a mention of the biological "reset" that occurs during high-stress activities?

THE PSYCHOLOGY OF ADVENTURE SPORT

A. The Biological Researcher

To understand the "adrenaline junkie," we must look at the brain's reward system. Some individuals possess a variation in the DRD4 gene, which regulates dopamine. These "sensation seekers" require higher levels of stimulation to feel the same thrill that an average person might get from a mild roller coaster. However, there is a dark side. The neurochemical cocktail of adrenaline and endorphins released during a base jump or big-wave surfing is incredibly potent. Much like a drug, the brain can build a tolerance, leading individuals to seek out increasingly life-threatening scenarios to achieve the same "high," often with tragic consequences.

B. The Performance Coach

The general public often views extreme athletes as reckless or having a "death wish." In reality, the top professionals are the most risk-averse people I know. Their survival depends on "calculated risk"-the result of hundreds of hours of repetitive training and obsessive attention to equipment. For them, the goal is to reach a state of "flow," where the self vanishes and they become one with the task. In this state, time seems to slow down, and their focus becomes laser-sharp. It isn't about the danger itself, but about the absolute mastery of one's body and mind in an environment that demands perfection.

C. The Clinical Psychologist

In our hyper-safe, modern society, almost every aspect of our lives is insured, regulated, and cushioned. Extreme sports offer a rare escape from this "cotton-wool" existence. They provide a platform where an individual has total agency; on a rock face, your survival depends entirely on your own choices, not a bureaucratic system. Furthermore, the process of deliberately moving through intense fear-rather than avoiding it-builds a psychological resilience that carries over into everyday life. It is a form of "stress inoculation" that leaves the participant feeling mentally refreshed and biologically "reset," as if the trivial anxieties of office life have been burned away.

D. The Cultural Critic

We cannot ignore the role of the "experience economy." In the age of Instagram, a weekend hike is no longer enough; one must be seen "conquering" a mountain or skydiving over a desert. Extreme sports have become a way to accumulate social capital. The media feeds this by focusing on the most spectacular and deadly aspects of the sport, often ignoring the community and the philosophy behind it. This creates a skewed perception that these athletes are "fearless" superheroes. In truth, most of them feel profound fear; the difference is that they have learned to use that fear as a source of information rather than a reason to stop.

Đáp án:

Câu	Đáp án	Giải thích (Keywords / Paraphrasing)
47	B	"reach a state of 'flow', where the self vanishes" (trạng thái trôi chảy/đắm mình hoàn toàn).
48	A	"possess a variation in the DRD4 gene... sensation seekers" (yếu tố di truyền/gen).
49	C	"total agency... survival depends entirely on your own choices" (giành lại quyền tự chủ/kiểm soát).
50	A	"Much like a drug... seek out increasingly life-threatening scenarios" (cảnh báo về tính gây nghiện).
51	D	"media feeds this by focusing on the most spectacular and deadly aspects" (chỉ trích truyền thông giật gân).
52	C	"builds a psychological resilience that carries over into everyday life" (trưởng thành và kiên cường hơn).
53	B	"hundreds of hours of repetitive training and obsessive attention to equipment" (chuẩn bị tỉ mỉ để giảm rủi ro).
54	D	"accumulate social capital... age of Instagram" (trở thành "tiền tệ trải nghiệm" trên mạng xã hội).
55	D	"perception that these athletes are 'fearless'... In truth, most of them feel profound fear" (phá vỡ huyền thoại về sự không biết sợ).
56	C	"mentally refreshed and biologically 'reset'" (sự "tái thiết lập" sinh học sau căng thẳng).

Dịch nghĩa: TÂM LÝ HỌC CỦA THỂ THAO MẠO HIỂM

A. Nhà nghiên cứu sinh học

Để hiểu về những “con nghiện adrenaline”, chúng ta cần nhìn vào hệ thống phần thưởng của não bộ. Một số người sở hữu biến thể của gen DRD4 - gen điều chỉnh dopamine. Những “người tìm kiếm cảm giác mạnh” này cần mức kích thích cao hơn để cảm nhận được sự phấn khích mà người bình thường có thể đạt được chỉ từ một trò tàu lượn nhẹ nhàng. Tuy nhiên, mặt tối cũng tồn tại. “Hỗn hợp” hóa chất thần kinh gồm adrenaline và endorphin được giải phóng trong các hoạt động như nhảy BASE hay lướt sóng lớn có sức tác động cực mạnh. Giống như chất gây nghiện, não bộ có thể dần hình thành sự “nhờn thuốc”, khiến người chơi phải tìm đến những tình huống ngày càng nguy hiểm để đạt được cảm giác “phê” tương tự, đôi khi dẫn đến hậu quả bi thảm.

B. Huấn luyện viên hiệu suất

Công chúng thường nhìn các vận động viên thể thao mạo hiểm như những kẻ liều lĩnh hoặc có “mong muốn tìm đến cái chết”. Thực tế, những vận động viên chuyên nghiệp hàng đầu lại là những người cẩn trọng nhất mà tôi từng biết. Sự sống còn của họ phụ thuộc vào “rủi ro được tính toán” - kết quả của hàng trăm giờ luyện tập lặp đi lặp lại và sự chú ý ám ảnh đến thiết bị. Với họ, mục tiêu là đạt tới trạng thái “flow” (dòng chảy), nơi cái tôi biến mất và họ hòa làm một với hành động đang thực hiện. Trong trạng thái đó, thời gian dường như chậm lại và sự tập trung trở nên sắc bén tuyệt đối. Điều hấp dẫn không nằm ở bản thân sự nguy hiểm, mà ở cảm giác làm chủ hoàn toàn cơ thể và tâm trí trong một môi trường đòi hỏi sự hoàn hảo.

C. Nhà tâm lý học lâm sàng

Trong xã hội hiện đại quá an toàn ngày nay, hầu như mọi khía cạnh cuộc sống đều được bảo hiểm, kiểm soát và “bọc bông”. Thể thao mạo hiểm mang lại một lối thoát hiếm hoi khỏi kiểu tồn tại đó. Nó tạo ra một môi trường mà cá nhân có toàn quyền quyết định; khi leo trên vách đá, sự sống còn phụ thuộc hoàn toàn vào lựa chọn của chính bạn chứ không phải vào một hệ thống quan liêu nào. Hơn nữa, quá trình chủ động đối mặt với nỗi sợ dữ dội - thay vì né tránh - giúp xây dựng khả năng phục hồi tâm lý có thể áp dụng vào đời sống hằng ngày. Đây giống như một dạng “tiêm chủng căng thẳng”, khiến người tham gia cảm thấy tinh thần được làm mới và cơ thể như được “khởi động lại”, như thể những lo âu vụn vặt của cuộc sống văn phòng đã bị thiêu rụi hoàn toàn.

D. Nhà phê bình văn hóa

Chúng ta không thể bỏ qua vai trò của “nền kinh tế trải nghiệm”. Trong thời đại Instagram, một chuyến leo núi cuối tuần thông thường không còn đủ nữa; người ta phải được nhìn thấy đang “chinh phục” đỉnh núi hay nhảy dù trên sa mạc. Thể thao mạo hiểm đã trở thành một cách để tích lũy “vốn xã hội”. Truyền thông càng thúc đẩy điều này bằng cách chỉ tập trung vào những khía cạnh ngoạn mục và nguy hiểm nhất của môn thể thao, trong khi bỏ qua cộng đồng và triết lý phía sau nó. Điều đó tạo ra nhận thức lệch lạc rằng các vận động viên này là những “siêu anh hùng không biết sợ”. Thực tế, phần lớn họ vẫn cảm thấy nỗi sợ rất sâu sắc; điểm khác biệt là họ đã học được cách biến nỗi sợ ấy thành nguồn thông tin hữu ích thay vì coi nó là lý do để dừng lại.