

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АВІАФОБІЇ У ОСІБ ЗІ СТРАХОМ ПОЛЬОТІВ

Терентьєва Н.Ю.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: 2016nadin@gmail.com*

Сингаївська І.В.,

*к.психол.н., доцент, директор ННІ психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: orcid.org/0000-0001-6802-0081*

З розвитком масових перевезень людей літаками і вертольотами постало питання допомоги людям у подоланні їх страхів польоту на повітряному судні. Страх польоту, авіафобія (аерофобія) – це нормальна емоційна реакція людини на незвичні для нього умови життєдіяльності, тому що людський організм явно не створений для польотів.

Особливої актуальності проблема авіафобії набула на початку ХХІ століття, коли помітно збільшилася загроза терактів на борту повітряних суден (події 11 вересня 2001 року в США, збиття малайзійського літака Боїнг-777 рейсу МН-17), і до звичайних чинників розвитку авіафобії (страх польоту, невпевненість у техніці та діях екіпажу) додався страх перед терактом.

Важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури авіафобії у осіб зі страхом польотів, обґрунтування соціально-психологічних чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей розвитку авіафобії у осіб зі страхом польотів.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників розвитку авіафобії в осіб зі страхом польотів.

Оскільки «страх» можна віднести до понять ірраціонального плану, то дати чітке, однозначне визначення його, на наш погляд, досить важко. Це підтверджує проведений нами аналіз різноманітної наукової, методичної літератури. Страх як філософське поняття введено С. К'єркегором. Він розрізняє емпіричний страх – боязнь перед конкретною небезпекою і несвідомий метафізичний страх – тугу, специфічну для людини [1]. Австрійський психіатр і психоаналітик Зігмунд Фрейд визначав страх як афективний стан, що полягає в очікуванні якоїсь загрози; страх перед чимось конкретним він називав острахом, а патологічний страх – фобією [2]. Австрійський психолог і психіатр Альфред Адлер вважав, що страх є результатом придушення агресивного потягу, яке відіграє в житті людини найважливішу роль [3]. Німецький психолог Ерік Еріксон тлумачив страх як стан побоювання, сфокусованого на різних погрозах, які легко розпізнати, тверезо проаналізувати і адекватно їм протистояти [4].

Розглянувши різні напрями і психологічні школи щодо проблеми страху, можна зробити висновок, що діяльнісний підхід розглядає страх як емоційний

стан, що відбиває захисну біологічну реакцію людини. Психоаналітичний підхід говорить про те, що природа страху пов'язана з системою несвідомого, біхевіористичний підхід розглядає страх як комплекс реакцій, що виникають у відповідь на вплив зовнішніх стимулів, а екзистенціальний підхід трактує страх як явище, що виникає на самому ранньому етапі розвитку людини.

Фобія – це неконтрольована, відчужена й ірраціональна реакція страху (нав'язливий страх). Якщо у людини є фобія, то вона відчуває глибоке почуття страху або паніки. Такий ірраціональний страх може бути звільнений конкретним місцем, ситуацією або об'єктом [5].

Одним з типових прикладів специфічної фобії є авіафобія, тобто страх здійснювати польоти в літаках, зокрема, страх пасажирів в літаках цивільної авіації. Багато людей відчувають нервозність або неспокій, коли вони літають. Переповнений простір, турбулентність і відчуття зльоту і посадки, безумовно, можуть бути неприємними. Але деякі люди відчувають крайні почуття страху або паніки, коли вони літають, і вони взагалі уникають літати.

Найбільш перспективними психотерапевтичними методами лікування фобій є психотерапевтична допомога, раціональний метод психотерапії, лікування фобії методом НЛП (нейролінгвістичного програмування), когнітивно-поведінковий метод, лікування фобій гіпнозом (в т. ч., шляхом Еріксона), додаткові методи.

Перспективним, на нашу думку є наступний варіант, який може бути рекомендований до впровадження – загальна позитивна психологічна інтервенція щодо усіх пасажирів аеропорту шляхом створення комфортної атмосфери, елементи якої містили б інформацію про безпечність польотів та підвищували рівень відчуття захищеності та інтерес пасажирів до процесу польоту. Це слугувало б засобом попередження переростання страху перед польотами в авіафобію і підвищувало рівень довіри до авіаліній.

Грунтуючись на різноманітних методах лікування складних фобій та різноманітних методиках психотерапевтичної допомоги, психологічного консультування, корегування поведінки, аутотренінгів та соціально-психологічних тренінгів [6], нами було розроблено та експериментально перевірено комплекс психокорекційних заходів при авіафобії – «Програма психокорекції авіафобії в осіб зі страхом польотів».

Зміст «Програми психокорекції авіафобії в осіб зі страхом польотів» можна поділити на 4 блоки, кожен з яких має особисту цінність та значення при проведенні психологічної допомоги та психологічної корекції, але пов'язаний з іншими єдиною метою та системністю методик і засобів психологічної допомоги, що використовуються в програмі. Такими чотирма блоками можна вважати: психологічне консультування та психологічна допомога; соціально-психологічні тренінги; аутотренінги; використання технічних засобів.

Отримані після завершення формувального експерименту результати в експериментальній групі переконливо свідчать про позитивні результати реалізованої в експериментальній групі «Програми психокорекції авіафобії в осіб зі страхом польотів» та про правильність обраних психологічних, соціально-

психологічних і технічних методів, засобів і прийомів щодо позбавлення людини страху польоту та схильності до авіафобії.

Відповідно на 26 % і 10 % знизилась кількість осіб з дуже високим і високим рівнем авіафобії. Натомість, на 22 % і 14 % збільшилась кількість осіб з, відповідно, низьким і середнім рівнем авіафобії (табл.2).

Таблиця 1

**Результати визначення рівня авіафобії в експериментальній групі
(на початку експерименту і після його завершення)**

№	Рівень авіафобії	На початку експерименту	Після завершення експерименту	Зміна Δ
1	Низький рівень авіафобії	7 (16%)	18 (38 %)	+22 %
2	Середній рівень авіафобії	13 (26%)	19 (40 %)	+14 %
3	Високий рівень авіафобії	12 (24%)	7 (14%)	-10 %
4	Дуже високий рівень авіафобії	16 (34%)	4 (8 %)	-26 %

На 18 % і 14 % знизилася кількість осіб з дуже високим і високим рівнем прояву тривожності (відповідно), але на 22 % і 14 % збільшилась кількість людей із низьким та середнім рівнем прояву тривожності (табл.2).

Таблиця 2

Результати вимірювання проявів тривожності в експериментальній групі (на початку експерименту і після його завершення)

№	Рівень прояву тривожності	На початку експерименту	Після завершення експерименту	Зміна Δ
1	Низький	6 (14 %)	19 (40 %)	+26 %
2	Середній I	8 (18 %)	15 (31 %)	+13 %
3	Середній II	10 (20 %)	6 (13 %)	-7 %
4	Високий	12 (24 %)	5 (10 %)	-14 %
5	Дуже високий	12 (24 %)	3 (6 %)	-18 %

Таким чином, нами вперше було розроблено програму психокорекції авіафобії в осіб зі страхом польотів та експериментально доведено її ефективність. Удосконалено техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи щодо подолання розвитку авіафобії в осіб зі страхом польотів, а також психокорекційних програм, де передбачено запобігання впливу соціально-психологічних чинників розвитку авіафобії. Подальшого розвитку дістали теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми розвитку авіафобії в осіб зі страхом польотів, а також про психологічні засоби профілактики та психокорекції авіафобії.

Список використаних джерел:

1. Кьеркегор С. Понятие страха / С. Кьеркегор // Страх и трепет / С. Кьеркегор. М. 1993. С.115–248.
2. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх /З. Фрейд// Тревога и тревожность: Хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. Спб.: Питер. 2001. С.18–23.

3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 214 с.
4. Эриксон Э. Детство и общество / Э.Эриксон. СПб.: Речь, 2002. 416 с.
5. Ильин Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. Электрон. текстовые дан. Санкт-Петербург : Питер, 2015. 384 с.
6. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство / Науково-методичний збірник. К.: Контекст, 2000. С. 122–125.