

Блінов О. А. Психологічні фактори страху польоту на повітряному судні та рекомендації щодо його подолання / О. А. Блінов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: НАУ, 2012. Том X. – Вип. 21. – С. 5–13.

УДК 159.9:629.735(045)

*Блінов О.А.*

*кандидат психологічних  
наук, доцент*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ СТРАХУ ПОЛЬОТУ НА ПОВІТРЯНОМУ СУДНІ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

У статті міститься психологічний аналіз страху людини літати на повітряному судні, виділені детермінанти його формування, представлені рекомендації щодо подолання аерофобії.

Ключові слова: авіаційна психологія, повітряне судно, висота, емоції людини, страх польоту, аерофобії.

З розвитком масових перевезень людей літаками і вертольотами постало питання допомоги людям у подоланні їх страхів польоту на повітряному судні. Страх польоту на повітряному судні – це нормальна емоційна реакція людини на незвичні для нього умови життєдіяльності.

Людський організм явно не створений для польотів. Це в черговий раз підтверджують результати опитування, яке було проведено сайтом NEWSgu Travel, в ході якого у читачів спробували дізнатися, чи бояться вони літати літаками. Більшість відповідали на це питання, як виявилось, дійсно боїться літати. У 10% сама думка про політ викликає настільки нерадісні почуття, що вони і не літають, а ще 55% – побоюються, але все ж віддають себе в руки авіації. 33% заявили, що переліт їх зовсім не лякає, ті що залишилися 2% до сих пір не вирішили для себе це питання. Світова статистика свідчить, що кожен четвертий пасажир літака відчуває себе в польоті вкрай невпевнено.

Метою написання цієї роботи є розкриття причин страху у людей перед повітряними польотами, розробки рекомендацій щодо його подолання.

Розвиток авіації взагалі і зокрема авіаційних перевезень людей поставило питання про проведення досліджень, які дозволяють простежити та оцінити поведінку екіпажів повітряних суден та їх пасажирів, особливості прояву їх емоційної сфери.

У різний час цими питаннями займалися такі фахівці військово-авіаційної психології як, Д. В. Гандер, В. Л. Маришук, В. А. Пономаренко, Е. А. Плетніцкій, К. К. Платонов, П. А. Корчемний, В. Т. Юсов та ін.

У роботах В. С. Алякрінського, Е.А. Мілерян, Р. Н. Макарова, Б. Л. Покровського, А. Ц. Демінського, В. І. Євдокимова, М. І. Рубця, С. Н. Неділько, А. П. Бамбуркіна та ін. представлені психологічні закономірності льотної праці в цивільній авіації.

У зв'язку з придбанням масовості в галузі транспортних перевезень в світі вчені та ентузіасти льотної справи тільки в кінці ХХ – початку ХХІ століття розпочали систематичні дослідження особливостей формування та проявів страхів, аерофобії у пасажирів повітряних суден. До них відносяться В. В. Єршов, Р. М. Макаров, В. Ф. Прісняков, Л. М. Пріснякова та ін.

Кожен політ пов'язаний з висотою. Висота надає специфічний вплив на стан людини. Ця обставина обумовлює момент небезпеки в процесі польоту. Небезпека, пов'язана з висотою, внаслідок особливостей атмосфери для льотчика має більше значення, ніж для мореплавця небезпека від навколишньої води. Тоді як людина може в крайньому випадку утриматися на поверхні води і має ще в своєму розпорядженні випробувані і досить надійні рятувальні прилади, в повітрі справа йде інакше. Льотчик, а тим більше пасажир повітряного транспорту, не має достатньої тренування у поведженні з авіаційними рятувальними засобами та при їх відмові гине. У колі льотчиків можна часто чути приказку: «в повітрі нема за що триматися», що відображає постійну невпевненість і небезпеку, якій піддається льотчик [3].

В результаті досліджень було встановлено, що страх пасажирів перед польотом на літаку обумовлений кількома основними психологічними факторами [4].

По-перше, людину лякає сама чужа, незвична земній людині стихія. Людину мучать незвичні та неприємні відчуття: відсутність твердої опори, різні прискорення та уповільнення, порушення рівноваги, вібрації і шуми, відсутність чіткого визначення внутрішньої «вертикалі».

По-друге, абсолютно нестерпна неможливість втрутитися в дії екіпажу і якось вплинути на кінцевий результат польоту. Багатьох мучить клаустрофобія – боязнь замкнутого простору. Пригнічує вимушене повне безсилля активної, діяльної людини, яка замкнута в залізній коробці. Почуття тривоги не покидає людину весь політ.

По-третє, відсутність гарантій безпеки польоту, які хотілося б висловити звичними величинами (відсотками, коефіцієнтами) при прийнятті рішення на цей політ. Неможливість заздалегідь, перед польотом, кількісно оцінити ступінь ризику. Загальна недовіра до авіакомпаній, пілотів і літаків, підігріте засобами масової інформації. Страх відмови авіаційної техніки.

По-четверте, явна нестача або відсутність інформації власне в процесі польоту. Пасажира пристебнутого до крісла і кинутого у вир власних переживань, хвилює почуття занедбаності та самотності. Його бажання отримати пояснення подій не задовольняється. Мовчання капітана в польоті сприймається як відсутність тепла і турботи з боку екіпажу, бездушне ставлення екіпажу до пасажирів як до вантажу.

По-п'яте, відсутність у пасажирів необхідних авіаційних знань, які надають впевненості в польоті. Людина не може пояснити собі найпростіших явищ і при кожному крені судорожно хапається за підлокітники крісла. Низька авіаційна культура.

По-шосте, низький рівень культури пілотування деяких пілотів, різке, грубе управління літаком, без оглядки на реакцію пасажирів, викликає відчуття невмілості, недосвідченості екіпажу,

лякає пасажирів і сприяє розвитку неприємних очікувань і страху на майбутнє.

Реалії сьогодення дня настійно вимагають враховувати всі ці фактори при виконанні авіаційних перевезень.

Боязнь висоти, і як наслідок, боязнь авіаперельотів – одна з найпоширеніших у світі фобій. В авіаційній психології боязнь повітряного простору називають аерофобію. Як стверджують фахівці, позбутися її деколи непросто, але цілком можливо.

Психологи стверджують: існує різниця між аерофобію і природним острахом перельотів. Полягає вона, перш за все, в інтенсивності переживань. Адже страх – це нормальна фізіологічна реакція організму, прояв інстинкту самозбереження. У природній ситуації людина здатна абстрагуватися від своїх переживань, позбутися страху самостійно, без психологічних тренінгів. І, найголовніше, не відмовлятися від польотів.

Аерофобія зустрічається значно рідше, проте і впоратися з нею складніше. Людям, які панічно бояться перельотів, допомогти зможе тільки кваліфікований фахівець. Основними симптомами аерофобії є нервозність вже за кілька днів до польоту, можлива відмова від авіаперельотів із за страху перед польотом, прискорене або плутане дихання під час польоту, підвищене серцебиття, стислі м'язи, спітнілі долоні, потреба в алкоголі як в засобі заспокоєння в польоті, аналіз звуків і переміщень екіпажу по салону під час польоту, уявлення картин авіакатастроф. На думку психологів, фобія проявляється у вигляді панічної атаки, людина протягом кількох секунд перестає контролювати свою поведінку та емоції.

Найчастіше аерофобія загострюється на тлі депресій і втоми. Не дивно, що найчастіше вона спостерігається у людей, які перебувають у стані постійного стресу. В результаті у них з'являються необґрунтовані інстинктивні страхи.

Розрізняються і мотиви аерофобії. Для когось це, перш за все, страх катастрофи через технічні несправності або природних катаклізмів. Деякі, навпаки, бояться, що під час перельоту щонебудь трапиться з їхнім здоров'ям – наприклад, серцевий напад або інсульт, спровокований змінами тиску. А так як виходу із замкнутого простору немає і надання термінової медичної допомоги неможливо, у мандрівників починається справжня паніка. Фахівці вважають, що це вже різновид клаустрофобії. Часто страх польотів пов'язаний як раз з острахом замкнутих просторів в незвичних умовах. Є навіть випадки, коли людина побоюється самого факту впадання в паніку і втрати контролю над собою.

Лікування аерофобії полягає в навчанні пацієнта навиків релаксації та контролю власного психофізичного стану, після чого, необхідним етапом є експозиційна терапія. Для звільнення від аерофобії, пацієнту необхідно раз за разом пережити під контролем психолога велику кількість злетів і посадок, тренуючи навиків релаксації, поки його мозок не почне асоціювати політ з розслабленням, а не з панікою. Для створення атмосфери польоту при лікуванні аерофобії сьогодні застосовуються комп'ютерні технології, в тому числі віртуальна реальність (VRET – Virtual Reality Exposition Therapy). В деяких випадках, якщо причиною аерофобії є нестача або наявність спотвореної інформації про

безпеку польотів, когнітивно-поведінкова психотерапія може бути так само ефективна для лікування аерофобії.

Як вважають фахівці, головна причина страху польотів – інстинктивна. Страх, пов'язаний з повітряними подорожами, є реакцією на неприродні умови життєдіяльності людини. Люди змушені пристосовуватися, тому побороти страх – не завжди просто.

Але в будь-якому випадку існують рекомендації, як слід вести себе напередодні польоту та в літаку, щоб заглушити страх польоту на повітряному судні.

Напередодні польоту психологи рекомендують постаратися не думати про сам переліт. Найкраще відволіктися – наприклад, почитати цікаву книгу або переглянути журнал. Одночасно корисно з'їсти що-небудь смачне. Має сенс навіть забути про дієту. Науково доведено, що під час їжі в організмі виділяються позитивні біологічно активні речовини, які заспокоюють і не дозволяють виділятися «гормону страху». Обов'язково як слід виспіться перед рейсом – недолік сну сприяє стресу і, отже, підсилює страхи.

Існує цікава теорія, згідно з якою потрібно якомога ближче познайомитися з предметом свого страху – скажімо, почати колекціонувати зображення літаків на листівках чи марках. Особливо ефективний такий метод для страждаючих аерофобію дітей. Однак робити це потрібно не безпосередньо перед вильотом, а заздалегідь, поступово.

Цікавтеся авіацією взагалі. Читайте популярні авіаційні книги, дивіться фільми, цікаві авіаційні телепрограми, беріть

участь в інтернет-форумах, вчіться літати на комп'ютерних флайт-симуляторах, на парапланах і дельтапланах, по можливості йдіть в аероклуби, стрибайте з парашутом, освоюйте легкі літаки. Це стосується як чоловіків, так і жінок. Так ви отримаєте комплекс знань про авіацію, розширите свій авіаційний кругозір, знайдете інтерес до неба.

Примітно, що причини страхів перед польотом у чоловіків і жінок помітно різняться. Психологи вважають, що представниці слабкої статі найчастіше бояться падіння літака і втрати контролю над своїми емоціями. А чоловіки відчують страх висоти і занепокоєння за своє здоров'я.

Проявляється страх у представників протилежної статі теж по-різному. Дами в цьому відношенні більш емоційні: вони починають плакати і тремтіти, а чоловіки всі страхи воліють переживати в собі. Тому, вважають фахівці, чоловіків вилікувати на порядок складніше: коли людина приховує свої переживання і намагається їх придушити, вони ще більше прогресують, і боязнь літаків стає дійсно нав'язливою.

Взагалі авіаційні знання повинні стати невід'ємною частиною загальної культури людини. Для тих, хто зараз боїться літати, це важливо: інтерес і знання знімають страх. Якщо кожен з нас буде мати можливість отримати про політ можливо більше інформації, аерофобія відступить. І вірте екіпажу, який вас везе.

Якщо ж страх літати в літаках все ж не залишає, ось кілька порад, які допоможуть розслабитися.

Сідаючи в крісло літака, має сенс направити на себе прохолодне повітря з вентилятора, щоб звести до мінімуму



можливу нудоту і запаморочення. Якщо насувається паніка, потрібно глибоко та повільно дихати. По можливості не надягайте в політ вузький одяг і аксесуари. Добре допомагає спілкування з іншими людьми, пасажирами. Зрозуміло, розмовляти потрібно на абстрактні теми, ніяк не пов'язані з перельотом. Якщо вищевказані заходи здаються не надто дієвими, поговоріть з бортпровідником. Представники цієї професії проходять спеціальний курс психологічної підготовки та допомоги пасажирам.

У першу чергу необхідно закрити очі і постаратися увявити себе в приємному місці. Дихання при цьому має бути рівним і спокійним, при цьому намагайтеся дихати низом живота – діафрагмально, а не грудьми. Може допомогти розслабитися і увявлення про те, що літак зовсім не летить, а дуже швидко пересувається по землі, і ніякої небезпеки падіння з висоти немає. Думайте про ті речі, які вас заспокоюють і дають позитивні емоції: море, сонце, фотографії близьких вам людей і т.д.

Приїжджайте на реєстрацію вчасно, запізнення тільки посилює почуття тривоги. Не пийте кави та напоїв, які містять кофеїн – це сприяє посиленню почуття тривоги. Поставте ноги на підлогу, для того щоб краще відчувати опору, якщо на вас туплі на підборах – зніміть їх. Не контролюйте політ і не прислухайтеся до роботи двигунів, не варто з тривогою поглядати в ілюмінатор. Ви ж все одно не володієте всіма тонкощами польоту. Якщо ви боїтеся висоти – не сідайте біля ілюмінатора. Якщо ви відчуваєте страх під час турбулентності – не сідайте в хвості літака. Якщо ви страждаєте на клаустрофобію – сядьте біля аварійного виходу. Допоможе відволіктися від процесу польоту – книга, музика чи

фільм. Допоможе подолати страх польоту бесіда з людиною, яка сидить біля вас. В'язання спицями заспокоює і відволікає від тривожних думок. Не завадить «чогось пожувати», будь то звичайна жувальна гумка або їжа, доведено, що підвищення рівня цукру в крові сприяє зниженню тривожності.

Щоб убезпечити себе від дійсно неприємних наслідків, необхідно ретельно готуватися до польоту. І обов'язково потрібно пам'ятати, що всі страхи виникають і живуть в психіці, якою необхідно вміти управляти.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення особливостей прояву страху висоти і його подолання людиною.

Висновки.

1. Страх польоту на повітряному судні – це нормальна емоційна реакція людини на незвичні для неї умови життєдіяльності.

2. Аерофобія – боязнь польотів на літальних апаратах. Основними симптомами аерофобії є нервозність вже за кілька днів до польоту, можлива відмова від авіаперельотів із за страху перед польотом, прискорене або плутане дихання під час польоту, підвищене серцебиття, стислі м'язи, спітнілі долоні, потреба в алкоголі як в засобі заспокоєння в польоті т. д.

3. Лікування аерофобії полягає в навчанні пацієнта навиків релаксації та контролю власного психофізичного стану, після чого, необхідним етапом є експозиційна терапія. Для звільнення від аерофобії, пацієнту необхідно раз за разом пережити під контролем психолога велику кількість злетів і посадок, тренуючи навиків релаксації, поки його мозок не почне асоціювати політ з

розслабленням, а не з панікою. В деяких випадках, якщо причиною аерофобії є нестача або наявність спотвореної інформації про безпеку польотів, когнітивно-поведінкова психотерапія може бути так само ефективна для лікування аерофобії.

4. Страх пасажирів перед польотом на літаку обумовлений наступними психологічними факторами: людину лякає чужа, незвична земній людині стихія; абсолютно нестерпна неможливість втрутитися в дії екіпажу і якимось вплинути на кінцевий результат польоту; відсутність гарантій безпеки польоту; явний брак або відсутність інформації власне в процесі польоту; відсутність у пасажирів необхідних авіаційних знань, які надають впевненості в польоті; низький рівень культури пілотування деяких пілотів

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алякринский В. С. Основы авиационной психологии. – М. : Воздушный транспорт, 1985. – 315 с.
2. Гандер Д. В. Психологическое обеспечение летного обучения. Психологическая служба в ВВАУЛ. Волгоград: ВВАУЛ, 1984.
3. Гератеволь В. Психология человека в самолете. Пер. с нем. Москва. Издательство иностранной литературы. 20-я типография Главполиграфпрома Министерства культуры СССР, 1956. – 378 с.
4. Ершов В. В. Почему в начале 21 века люди боятся летать по воздуху. [Электронный ресурс]. Режим доступа до стат.: <http://vas-ershov.com/articles/07-pochemu-lyudi-boyatsya-letat.html>.

5. Корчемный П. А. Психология летного обучения. – М. : Воениздат, 1986. – 136 с.
6. Макаров Р. Н., Рубец М. И., Неделько С. Н., Бамбуркин А. П. Авиационная психология. Под ред. академика Пономаренко В. А. Москва-Кировоград, 2003. – 312 с.
7. Макаров Р. Н., Покровский Б. Л., Деминский А. Ц., Евдокимов В. И. Профессиональный психологический отбор в авиации. Учебное пособие. Москва, Международная академия проблем человека в авиации и космонавтике, 2002. – 272 с.
8. Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А. Напряженность в полете. – М.-Л. : Воениздат, 1969. – 120 с.
9. Платонов К. К. Психология летного труда. – М., Воениздат, 1960. – 350 с.
10. Покровский Б. Л. Летчику о психологии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1984. – 100 с.
11. Присняков В. Ф., Приснякова Л. М. Математическое моделирование поведения человека в экстремальных условиях. Вестник Международной Академии человека (МАКЧАК), Москва, 1997. – №1. – С. 27.
12. Психологический отбор летчиков / Под ред. Е. А. Милеряна. – Киев, 1966.
13. Юсов В. Т. Психолого-педагогические аспекты обеспечения безаварийности полетов (предотвращения летных происшествий) в авиационных частях. – М. : Воениздат, 1993.

В статье содержится психологический анализ страха человека летать на воздушном судне, выделены детерминанты его формирования, представлены рекомендации по преодолению аэрофобий.

Ключевые слова: авиационная психология, воздушное судно, высота, эмоции человека, страх полета, аэрофобии.

The article contains a psychological analysis of the human fear of flying on the aircraft, identified the determinants of its formation, provides recommendations for overcoming aerophobia.

Keywords: Aviation Psychology, aircraft altitude, human emotions, fear of flying, aerophobia.