

УДК 616.89 – 008 (043.2)

Ірина Валентинівна Сингаївська,
кандидат психологічних наук, доцент,
директор ННІ психології ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”,
м. Київ, Україна,
ORCID: [0000-0001-6802-0081](https://orcid.org/0000-0001-6802-0081)
irinas@krok.edu.ua

Надія Юріївна Терентьєва,
магістрант кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”,
м. Київ, Україна,
ORCID: [0000-0003-0685-005X](https://orcid.org/0000-0003-0685-005X)
2016nadin@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ У ЛЮДИНИ АВІАФОБІЇ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто актуальну проблему виникнення у людей авіафобії, тобто страху перед польотом, а також психологічні аспекти, пов'язані з подоланням авіафобії у потенційних пасажирів авіаперевезень.

Виявлені та експериментально обґрунтовані соціальні і психологічні чинники виникнення у людей авіафобії. Перш за все це такі соціальні чинники, як рівень освіти, рівень обізнаності про технічні та організаційні питання пасажирських авіаперевезень, організації безпеки і служби супроводу перельотів. Особливе місце серед соціальних чинників авіафобії займає вплив засобів масової інформації та поширення в них відомостей про катастрофи і різноманітні технічні аварії під час польотів.

Серед психологічних чинників перш за все слід виділити спадковість, наявність інших фобій або психічних розладів, а також особистий негативний досвід, пов'язаний з переживанням турбулентності або якихось нештатних ситуацій під час попередніх польотів. Крім того, підвищена тривожність, хронічна втома і неможливість делегувати контроль за ситуацією іншим особам – страх втрати контролю, – теж можуть стати чинниками виникнення авіафобії.

Запропоновано психологічні інструменти для подолання авіафобії і консультаційного супроводу людей зі страхом польоту. Експериментальна робота повністю підтвердила ефективність запропонованих заходів, проте вимагає подальшого дослідження виявлення зв'язку авіафобії з іншими невротами і психічними розладами особистості, що стане темою наших подальших досліджень.

Ключові слова: авіафобія, акрофобія, страх польоту, фобія, стрес від польоту, нав'язливий страх.

Iryna Valentynivna Singaivska,
PhD. in Psychology, Associate Professor of Psychology Chair,
Director of the Institute of Psychology,
University "University of Economics and Law" KROK",
Kyiv, Ukraine
ORCID: [0000-0001-6802-0081](https://orcid.org/0000-0001-6802-0081)
irinas@krok.edu.ua

Nadiya Yuriyivna Terentyeva,
Master's student of the Department of Psychology,

University "University of Economics and Law" KROK ",
Kyiv, Ukraine

ORCID: [0000-0003-0685-005X](https://orcid.org/0000-0003-0685-005X)
2016nadin@gmail.com

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF AEROPHOBIA IN HUMANS AND WAYS TO OVERCOME IT

The article discusses the actual problems of the appearance of aviophobia in people, that is, fear of flying, and the psychological aspects associated with overcoming aviophobia in potential air passengers.

Revealed and experimentally substantiated social and psychological factors of aviophobia in people. First of all, these are social factors such as the level of education, the level of awareness of the technical and organizational issues of passenger air transportation, the organization of security and the flight support service. A special place among the social factors of aviation phobia is occupied by the influence of the mass media and the dissemination of information in them about disasters and various technical accidents during flights.

Among the psychological factors, first of all, one should highlight heredity, the presence of other phobias or mental disorders, as well as personal negative experience associated with the experience of turbulence or some kind of emergency situations during previous flights. In addition, increased anxiety, chronic fatigue and the inability to delegate control over the situation to other special people – fear of losing control – can also become factors in the appearance of aviophobia.

Psychological tools for overcoming aviophobia and consulting support for people with fear of flying are proposed. Experimental work has fully confirmed the effectiveness of the proposed measures, however, further research is required to identify the connection between aviophobia and other neuroses and mental disorders of personality, which will become the topic of our further research.

Keywords: aviophobia, aerophobia, fear of flight, phobia, stress from flight, obsessive fear.

Ирина Валентиновна Сингаивская,
кандидат психологических наук, доцент,
директор УНИ психологии ВУЗ "Университет экономики и права" КРОК
",

м. Киев, Украина,
ORCID: [0000-0001-6802-0081](https://orcid.org/0000-0001-6802-0081)
irinas@krok.edu.ua

Надежда Юрьевна Терентьева,
магистрант кафедры психологии,
ВУЗ "Университет экономики и права" КРОК ",

м. Киев, Украина,
ORCID: [0000-0003-0685-005X](https://orcid.org/0000-0003-0685-005X)
2016nadin@gmail.com

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ У ЧЕЛОВЕКА АВИАФОБИИ И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

В статье рассмотрены актуальные проблемы появления у людей авиафобии, то есть страха перед полетом, и психологические аспекты, связанные с преодолением авиафобии у потенциальных пассажиров авиaperевозок.

Выявлены и экспериментально обоснованы социальные и психологические факторы появления у людей авиафобии. Прежде всего это такие социальные факторы, как уровень образования, уровень осведомленности о технических и организационных вопросах пассажирских авиaperевозок, организации безопасности и службы сопровождения перелетов. Особое место среди социальных

факторов авиафобии занимает влияние средств массовой информации и распространение в них сведений о катастрофах и различных технических авариях во время полетов.

Среди психологических факторов прежде всего следует выделить наследственность, наличие других фобий или психических расстройств, а также личный негативный опыт, связанный с переживанием турбулентности или каких-то нештатных ситуаций во время предыдущих полетов. Кроме этого повышенная тревожность, хроническая утомляемость и невозможность делегировать контроль за ситуацией другим – страх потери контроля, – тоже могут стать факторами появления авиафобии.

Предложены психологические инструменты для преодоления авиафобии и консультационного сопровождения людей со страхом полета. Экспериментальная работа полностью подтвердила эффективность предложенных мер, однако требует дальнейшего исследования выявления связи авиафобии с другими невротами и психическими расстройствами личности, что станет темой наших дальнейших исследований.

Ключевые слова: авиафобия, аэрофобия, страх полета, фобия, стресс от полета, навязчивый страх.

Постановка проблеми. 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 неї умови життєдіяльності, тому що людський організм явно не створений для польотів. За даними різних джерел, українських та світових, кількість людей, які тією чи іншою мірою відчувають психологічні проблеми, пов'язані зі здійсненням авіаперельотів – авіафобію – сягає від 20% до 30%, більшість з яких – це соціально та економічно активні люди, польоти літаками для яких є необхідною умовою їхньої успішної життєдіяльності. Майже 10% людей взагалі ніколи не користувалися авіаперевезеннями, бо відчувають непереборний страх перед польотами.

Багато людей різних професій – журналісти, політики, бізнесмени, спортсмени – користуються авіаперевезеннями як необхідною складовою своєї професійної діяльності, не кажучи вже про пілотів та бортпровідників повітряних суден. Для кожного з них збереження психологічного здоров'я та емоційного комфорту під час перельоту є вкрай важливим питанням.

Користуючись перевагами технологічного прогресу, людина в той же час зазнає величезного інформаційного навантаження, внаслідок чого стає вразливою для тривоги і страхів при користуванні авіаційним транспортом.

Існування проблеми авіафобії визнано на рівні психологічної практики, що проявляється у відкритті фондів допомоги пасажиром (фонд VALK голландського психотерапевта і льотчика Лукаса ван Гервена на базі компанії KLM і аеропорту Схіпхол в Амстердамі), спеціалізованих психологічних центрів (центр SOAR пілота і психолога Тома Банна на базі авіакомпанії Pan American, центр «Літаємо без страху» О.Герваша на базі міжнародного аеропорту Шереметьєво) та створенні спеціальних курсів для пасажирів (курс «Одноденний політ з впевненістю» від компанії British Airways за останні 25 років допоміг позбавитися авіафобії більш ніж 45 тис. пасажиром).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У різний час питаннями розвитку у людини авіафобії і її подолання займалися такі фахівці авіаційної психології як Д. Гандер, В. Маришук, В. Пономаренко, Е. Плетніцкій, К. Платонов, П. Корчемний, В. Юсов та ін.

У роботах В. Алякрінського, Е. Мілерян, Р. Макарова, Б. Покровського, А. Демінського, В. Євдокимова, М. Рубця, С. Неділько, А. Бамбуркіна та інших

представлені психологічні закономірності льотної праці в цивільній авіації. Але досліджень в галузі психології авіапасажира вкрай мало.

У зв'язку з набуттям масовості в галузі транспортних перевезень у світі вчені та ентузіасти льотної справи тільки в кінці ХХ – на початку ХХІ століття розпочали систематичні дослідження особливостей формування та проявів страхів, авіафобії у пасажирів повітряних суден. До них відносяться Р. Бор, О. Герваш, Л. ван Гервен, Г. Гігерензер, В. Єршов, Р. Макаров, С. Носов, М. Прайс, В. Прісняков, Л. Пріснякова та ін.

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.

Багато авторів, зокрема, М. Лейкер, П. Фьорнесс-Сміт та ін., висловлюють думку про те, що авіафобія тісно пов'язана з іншими фобіями та нервовими і психічними розладами, тому її треба вивчати в широкому контексті наукових досліджень психічних патологій та неврозів, що теж є актуальною проблемою для сучасної психології.

Психологічними та філософськими аспектами людського страху займалися такі відомі вчені, як Л. Виготський, К. Изард, С. К'еркегор, Б. Скіннер, Дж. Уотсон, К. Хорні, З. Фрейд та багато інших.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиної концепції розвитку авіафобії у осіб зі страхом польотів, недостатню розробленість наукових підходів щодо виявлення та психокорекції авіафобії у всіх її проявах.

Отже, 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.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники розвитку авіафобії в осіб зі страхом польотів.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. 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 неї умови життєдіяльності.

Людський організм явно не створений для польотів. Це в черговий раз підтверджують результати опитування, яке було проведено сайтом NEWSru Travel, в ході якого у читачів спробували дізнатися, чи бояться вони літати літаками. Більшість відповідали на це запитання, що дійсно бояться 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% розповіли, що переліт їх зовсім не лякає, а 2% і досі не вирішили для себе це питання. Світова статистика свідчить, що кожен четвертий пасажир літака відчуває себе в польоті вкрай невпевнено.

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. Якщо вони повинні потрапити в літак, то вони, ймовірно, зазнають панічні атаки або інші інтенсивні симптоми тривоги. Цей страх відомий як авіафобія, і він охоплює приблизно п'яту частину населення нашої планети.

За класифікацією Дж. Лангфельта страх польотів можна віднести до групи страхів особливих ситуацій та спілкування, згідно з критеріями діагностики і психотерапії розладів психіки та поведінки (МКХ-10) страх польотів відноситься до групи F40.2 – специфічні (ізолювані) фобії [4].

М. Лейкер визначає авіафобію як ірраціональний, постійний страх в ситуації польоту на літаку. При цьому авіафобія є клінічним діагнозом, якщо страх та тривога при зустрічі з загрозовою ситуацією заважає соціальному життю індивіда, його професійному функціонуванню. Страх проявляється у формі когнітивних реакцій на політ (страх збою авіаційних систем, страх смерті, страх соціального збентеження та втрати самоконтролю) та фізіологічних реакцій (підвищення артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень тощо).

Цей специфічний вид фобії часто поєднується з іншими видами фобій, наприклад клаустрофобією. Дану «хитрість» відмічають науковці Л. ван Гервен, П. Фьорнесс-Сміт та ін., розглядаючи авіафобію не як окремий вид страху, а як прояв інших ситуаційних страхів – висоти, травматизації, втрати контролю та їх комбінації

Інтенсивність переживань, що супроводжують страх польотів, варіюються від легкої тривоги до панічних реакцій, що унеможливує для людини користування послугами авіаційного транспорту.

Немає ніякої конкретної причини авіафобії, оскільки страх зазвичай виникає з комбінації чинників. Страх висоти може бути генетично успадкований, або страх польоту може бути змодельований для дітей їх батьками. Підвищений вплив засобів масової інформації, які показують авіакатастрофи або інші інциденти, також може зіграти свою роль.

Найчастіше люди бояться літати, тому що відчувають, що не можуть контролювати ситуацію і свою безпеку. Чим довше людина уникає можливості літати, тим більше цей страх може зростати. Іноді цей страх також пов'язаний з іншими фобіями, такими як страх блювоти (еметофобія), страх висоти (акрофобія) або страх замкнутого простору (клаустрофобія). Іноді робота над цими специфічними фобіями може допомогти позбавитися авіафобії.

Дослідниця П. Фьорнесс-Сміт, яка плідно співпрацює з компанією British Airways в рамках програми «Польот без страху» теж обґрунтовано вважає, що більшість людей, які стверджують, що у них авіафобія, насправді стурбовані іншими фобіями: клаустрофобією (боязню закритого простору), акрофобією (боязню висоти), агорафобією (боязню невідомого), мізофобією (боязню забруднення та зараження), астрапофобією (боязню грому і блискавки), соціофобією (боязню спільноти, присутності інших людей), еметофобією (боязню блювоти) тощо [5].

Отже, можна впевнено стверджувати, що авіафобія, яка може бути присутня у деяких людей автономно, ізолювано, у більшості людей пов'язана, викликана або посилюється іншими фобіями, тому в більшості клінічних випадків можна спостерігати синергетичний ефект, коли різні фобії, об'єднуючись, посилюють

одна іншу, або ефект синестезії, коли одна з наявних у людини фобій провокує нову, іншу фобію. Наприклад, людина, у якої слабо виражені авіафобія та соціофобія, перед посадкою в літак, побачивши велике скупчення людей, може відчувати різку та сильну панічну атаку, викликану обома фобіями одночасно. З іншого боку, людина, яка раніше ніколи не літала у літаку або не відчувала приступів авіафобії, раптово, побачивши по телебаченню або прочитавши в газеті про новий жахливий теракт, може підпасти під вплив теророфобії; і вже на тлі цієї фобії у неї може розвинутися авіафобія, до цього їй незнайома.

I. Сосін наводить таку статистику чинників, що впливають на розвиток фобій [3]:

- 90% – проблеми в професійній сфері (для чоловіків більш значні);
- 56% – проблеми в сім'ї (більше впливає на жінок);
- 21% – спосіб життя і коло близьких осіб;
- 14% – фінансові труднощі;
- 8% – ідеологічні питання і самоприйняття;
- 3% – необхідність конкуренції в соціумі.

Окремим пунктом можна виділити такий чинник, як «сімейна тривога». Під цим терміном розуміється неусвідомлений страх, характерний для всієї родини в цілому, або який є у одного члена сім'ї та впливає на мислення інших. Так, наприклад, тривога матері з приводу чистоти і стерильності несвідомо передається дітям, які починають боятися доторкатися до будь-яких предметів поза домом.

O. Герваш, сам пілот літака в минулому, а зараз керівник центру «Літаємо без страху» на базі міжнародного аеропорту Шереметьєво виділяє такий комплекс причин, які призводять до виникнення у людини авіафобії:

1. Генетичні (спадкові) причини: до авіафобії, як правило, схильні діти тривожних батьків та батьків, у яких були неврози та психічні розлади.
2. Загальний підвищений рівень тривожності людини, емоційна нестійкість.
3. Помисливість, недовірливість, підозрілість.
4. Невміння делегувати повноваження з метою передати право контролю над ситуацією іншим людям.
5. Потреба постійно особисто контролювати ситуацію; помилкове припущення, що підконтрольні ситуації більш безпечні, ніж непідконтрольні.
6. Нестача технічної інформації, необізнаність в технічних питаннях авіації та її безпеки, нерозуміння «як така махина взагалі літає».
7. Хибна думка, сформована ЗМІ, яка створює ілюзію про нібито постійні і регулярні авіакатастрофи з чисельними жертвами.
8. Вироблення умовного рефлексу: при постійних нападах страху в кожному з минулих польотів, виробляється умовний рефлекс: «політ – це страх»; надалі, коли мозок розпізнає наближення польоту – механізм запуску страху активується автоматично, поза всяким зв'язком зі статистикою, безпекою та знаннями про авіацію.
9. Особистий досвід: неприємні переживання або спогади, які пов'язані з польотами в минулому; причому, ці події можуть бути як такими, що відбулися реально (наприклад, аварійна посадка), так і такими, що вигадані самою людиною (наприклад, людина може розцінити звичайний крен літака або сильну турбулентність як майже аварію).

10. Люди, які пережили в минулому панічні атаки, стурбовані можливим повторенням панічних атак на борту, де медична допомога не доступна.

11. Люди, які страждають на клаустрофобію (боязнь замкнутих просторів) або акрофобію (гіпертрофована боязнь висоти), відчувають в літаку страх, пов'язаний з їх первинної фобією.

12. Логічні помилки в мисленні: як правило, у людей, які страждають авіафобією, присутні неправильні логічні ланцюжки щодо авіації, вони схильні до необережних та необґрунтованих висновків щодо безпеки польоту, професійної кваліфікації екіпажу, роботи служб аеропорту тощо, що тільки посилює їхній страх польоту [2, с. 71].

Вітчизняні науковці О. Власова-Чмерук і В. Романенко провели дослідження [1] у формі опитування щодо систематизації актуалізованих причин страху польотів.

В 60 % звітів основною причиною названо перегляд різноманітної, часто перебільшеної, інформації про авіакатастрофи та небезпечність літаків, в 18 % звітів респонденти не змогли назвати причину авіафобії – вона виникла раптово приблизно після 20 років; в 11 % звітів згадувалось, що фобія почалася після переживання потенційно небезпечних ситуацій у польоті; в 7% звітів респонденти назвали причиною прояви паніки, прояви авіафобії в інших пасажирів, у 4% – причиною страху названі думки про неприродність авіаперельотів.

В ході аналізу також було з'ясовано, що особи з авіафобією по-різному ставляться до різних етапів польоту і страх може проявлятися інтенсивніше в залежності від етапу: 30% опитуваних зазначили, що найбільше бояться безпосередньо процесу польоту, 26% – лякає можливість аварії, 22% – панікують при зльоті літака, 17% – непокоїть навіть незначна тряска, повітряні ями та турбулентність, 4% – страх висоти. Переважаюча кількість респондентів зазначає, що в момент посадки страх поступово змінюється спокоєм та полегшенням [1].

Таким чином, причини, що викликають авіафобію, можна умовно поділити на об'єктивні (соціальні) та суб'єктивні (психологічні). До об'єктивних чинників можна віднести різноманітну інформацію про авіакатастрофи та небезпечність літаків, участь у ситуації аварійного характеру чи зараження панічною реакцією інших пасажирів. За таких умов зовнішні сигнали про потенційну небезпеку асоціативно пов'язуються з перебуванням у рейсі. У даному випадку людину лякає не процес польоту в цілому, а вірогідність повтору певної ситуації і переживання негативних емоцій заново. Формується так званий «страх страху». Особлива роль у формуванні фобій відводиться засобам масової інформації [4].

До чинників суб'єктивного характеру можна віднести симптоматичні прояви клаустрофобії, акрофобії – страху висоти, схильність до страху втрати самоконтролю та контролю над ситуацією, підвищену тривожність, та схильність до панічних реакцій.

На думку П. Фьорнесс-Сміт [5], одним з головних тригерів авіафобії є народження в родині дитини, внаслідок чого батьки, особливо мати, починають більше турбуватися не тільки за життя дитини, а й за своє власне життя, тому до

заходів забезпечення безпеки свого життя додають різноманітні фобії, намагаючись позбавитися додаткових ризиків.

Ще одним суттєвим чинником розвитку авіафобії, на думку багатьох дослідників, є неприємний досвід, пов'язаний з переживанням в польоті турбулентності. Людина, яка до певного моменту була позбавлена страху польоту і спокійно переносила перельоти літаками, хоча б одного разу зіткнувшись з турбулентністю, починає помітно нервувати під час наступних рейсів, тобто починає виявляти ознаки авіафобії.

Експериментальні дослідження, проведені нами, дозволяють зробити висновок, що людина зі страхом польоту, яка має схильність до авіафобії, має такий соціально-психологічний профіль: це людина чоловічої статі, старшого віку (старше 45 років), яка не має вищої освіти, відчуває себе не обізнаною в технічних питаннях авіаперевезень та безпеки польотів, переживала раніше аварійні ситуації, турбулентність, що піддається впливу повідомлень ЗМІ про аварійні ситуації та катастрофи з літаками, остерігається проведення терактів, а також піддана іншим страхам і не здатна передавати контроль за ситуацією іншим людям.

З іншого боку, соціально-психологічний профіль людини без страху польоту свідчить про наступне: людина, яка не страждає на авіафобію, – це молода людина (до 25 років), незалежно від статі, з вищою освітою, вважає себе обізнаною в технічних питаннях авіаперельотів та техніки безпеки, раніше не переживала неприємні або аварійні ситуації в польотах, не звертає увагу на повідомлення в ЗМІ про аварії і катастрофи транспортних засобів, не піддана іншим страхам та така, що може легко передавати контроль над ситуацією іншим людям.

Отже, до соціальних чинників виникнення авіафобії в відносяться:

- низький рівень освіти, та як наслідок, недостатній рівень обізнаності щодо питань авіації;
- негативний вплив ЗМІ.

До психологічних чинників виникнення авіафобії відносяться наступні:

- високий рівень тривожності внаслідок особистісного досвіду щодо травмуючих ситуацій при авіаперельоті, насамперед це страх втрати контролю;
- наявність інших фобій (акрофобії, клаустрофобії, соціофобії).

Ґрунтуючись на різноманітних методах лікування складних фобій та різноманітних методиках психотерапевтичної допомоги, психологічного консультування, корегування поведінки, аутотренінгів та соціально-психологічних тренінгів, а також враховуючи великий досвід використання технічних засобів подолання авіафобії (тренажери, шоломи віртуальної реальності) 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» поділений на 4 блоки, кожен з яких має окрему 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:

I. Психологічне консультування та психологічна допомога.

II. Соціально-психологічні тренінги.

III. Аутотренінги.

IV. Використання технічних засобів.

Отримані після завершення 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.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, розроблена нами «Програма психокорекції авіафобії в осіб зі страхом польотів» може з успіхом бути використана в роботі психологів з подолання авіафобії та страху польоту, бути задіяною при проведенні спеціальних курсів з підготовки пасажирів до польоту та курсів з подолання негативних наслідків після переживання аварійних та критичних ситуацій при авіаперевезеннях.

Експериментальна робота повністю підтвердила ефективність запропонованих заходів, проте вимагає подальшого дослідження виявлення зв'язку авіафобії з іншими невротами і психічними розладами особистості, що стане темою наших подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова-Чмерук О. М. Аналіз психологічних факторів виникнення страху польотів. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1, № 6. С.124-138.
2. Герваш А. Е. Легкий способ перестать бояться летать. М.: АСТ, 2018. 244 с.
3. Сосін І. К., Гончарова О. Ю., Чуєв Ю. Ф. Патопсихологія тривожних розладів при фобіях: клінічні та дидактичні парадими. *Медицина психологія*. 2017. Т. 12, №4 (48). С. 83–93.
4. Шабанова А. В., Сингаївська І. В. Критичне мислення як фактор адекватного сприйняття впливів ЗМІ. *Актуальні питання сучасної науки та практики*. К.: Університет «КРОК», 2018. С. 580–582.
5. Furness-Smith P. *Flying with Confidence: The proven programme to fix your flying fears*. Random House UK, 2018. 214 p.

REFERENCES

1. Vlasova-Chmeruk, O. M. (2014). Analiz psykholohichnykh faktoriv vynyknennya strakhu pol'otiv. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu*. T. 1, № 6. [in Ukrainian].
2. Gervash, S. E. (2018). Legkiy sposob perestat' boyat'sya letat'. M.: AST. [in Russian].
3. Sosin, I. K. & Honcharova, O. Y. & Chuyev, Y. F. (2017). Patopsykholohiya tryvozhnykh rozladyv pry fobiyakh: klinichni ta dydaktychni paradymy. *Medychna psykholohiya*. T. 12, №4. [in Ukrainian].
4. Shabanova, A. V. & Synhaivska, I. V. (2018). Krytychne myslennia yak faktor adekvatnoho spryiniattia vplyviv ZMI. *Aktualni pytannia suchasnoi nauky ta praktyky*. K.: Universytet «KROK», 580–582. [in Ukrainian].
5. Furness-Smith P. (2018). *Flying with Confidence: The proven programme to fix your flying fears*. Random House UK, 214.

Бібліографічний опис для цитування:

Сингаївська І.В., Терентьева Н.Ю. Соціально-психологічні чинники виникнення у людини авіафобії та шляхи її подолання. *Психологічний журнал* / ред. О. Д. Сафін та ін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. №5. С. 59–68.