

Психологічне дослідження переживання тривоги під час авіаперельотів: якісний аналіз результатів опитування Янкович Марина

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-40>

Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна.

Вступ. Поширеність тривоги під час авіаперельотів у світі є не частою: коливається між 3 та 5% в популяції та має тенденцію до зниження, згідно зі статистикою за 1986-2015 роки (Grimholt et al., 2019). Втім, витоки тривоги пасажирів авіакомпаній привертають увагу дослідників, оскільки вона має доведено значущий вплив на задоволеність польотом, а остання, в свою чергу, – на лояльність до певної авіакомпанії (Batouei, 2019). На сьогоднішній день бракує даних про поширеність та особливості переживання тривоги під час авіаперельотів серед українців. Мета. Це дослідження спрямоване на вивчення досвіду переживання тривоги під час авіаперельотів та індивідуальних інструментів її опанування серед українців. Методи. Дослідження було проведене як анонімне якісне онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms впродовж жовтня та листопада 2025 року. До участі в дослідженні були запрошені повнолітні громадяни України, які добровільно надали згоду на участь у дослідженні та поінформовану згоду на збір і обробку персональних даних. Респонденти також вказували соціодемографічні відомості (стать, вік) і відповідали на такі два відкриті запитання, спрямовані на опис переживання тривоги та шляхів її подолання: 1. «Що саме викликає у Вас тривогу під час або через авіаперельоти?» 2. «Що допомагає Вам опанувати тривогу під час авіаперельотів або через них?» Результати. Респонденти. В опитуванні взяли участь 28 осіб віком від 25-66 років ($M=40.8$, $SD=8.9$, $Mo=45$, $Me=40.5$), серед них 25 жінок та 3 чоловіка. Із них 11 підтвердили, що переживають тривогу під час здійснення авіаперельотів і тому надали відповіді на запропоновані відкриті питання. Причини виникнення тривоги авіаперельотів. Відповіді респондентів на запитання щодо причин виникнення тривоги під час авіаперельоту були розкриті через 3 теми: «Загроза падіння літака», «Погіршення фізичного стану», «Непрогнозовані невизначені впливи». В темі «Загроза падіння літака», респонденти зазначали страх та несправність літака, як от: «Страх падіння», «Технічні неполадки», «Що може статись аварія». Тема «Погіршення фізичного стану» включила відповіді, які апелювали до тілесного досвіду: «...хвилюватися, щоб не тошнило, бо іноді буває», «Погіршення стану здоров'я через стрес». В темі «Непрогнозовані невизначені впливи» об'єднано відповіді, в яких опитані згадували появу раптового незвичного досвіду або ж говорили про труднощі визначити джерело своєї тривоги: «Що щось піде не так», «Якщо щось незвичне відбувається, типу тряски чи якісь такого роду моменти», «Складно описати. Просто страх за життя так як цим видом транспорту я не часто користуюсь», «Турбулентність». Відповідь , «Близькість пасажирів, що сидять поруч, обмежений простір» не вдалося категоризувати до жодної теми. Методи опанування тривоги під час авіаперельотів. Відповіді щодо методів опанування тривоги під час авіаперельоту були розкриті через 8 підтем («Техніки дихання», «Сон», «Стабілізація», «Вживання речовин», «Музика», «Опанування», «Віра», «Простір»), пізніше об'єднаних у 5 тем («Вживання речовин», «Тілесно-фокусована стабілізація», «Музика», «Думки і переконання» та «Простір»). Тема «Вживання речовин» включала такі відповіді:

«Ромчик», «Вино», «алкоголь», «Заспокійливі». Тема «Тілесно-фокусована стабілізація» об'єднала в собі 3 підтеми: «Техніки дихання», «Сон», «Стабілізація». Підтема «Техніки дихання» включала «Техніки дихання, сковтування», «Практика дихання». Підтему «Сон» респонденти розкривали через слово «Сон». А в підтемі «Стабілізація» згадувалося «сковтування». Тема «Думки і переконання» об'єднала в собі 2 підтеми: «Опанування» та «Віра», включаючи такі відповіді: «я сама можу опанувати свій страх в більшості випадків», «Статистика, яка свідчить про відносну безпечність перельотів в порівнянні з іншими видами транспорту» та «Віра», «віра в краще». У темі «Простір» згадувалися: «Присутність близької людини», «додаткові вільні місця поруч». Тема «Музика» включила відповіді «Музика» і «слухати музику».

Обговорення. Отримані нами результати тематичного аналізу відповідей щодо причин виникнення тривоги під час авіаперельотів великою мірою узгоджуються з попередніми дослідженнями (Genç & Dural, 2009; Grimholt et al., 2019; Oakes & Bor, 2010). Зокрема, наші знахідки про тривогу пасажирів через турбулентність, тряску та технічні несправності узгоджуються з нещодавніми публікаціями, які показали зв'язок тривоги пасажирів із турбулентністю, незнайомими звуками (Grimholt et al., 2019) і страхом технічних проблем у літаках (Genç & Dural, 2009). Згадки страху погіршення фізичного стану під час польоту у нашій вибірці в цілому відображують наявні знання в темі тривоги авіаперельотів як такої, що має і психологічні, і фізіологічні джерела (Oakes & Bor, 2010). Зазначений респондентами страх обмеженого простору через близькість інших пасажирів також знаходить підтримку в даних попередніх досліджень, де тривога авіаперельотів розглядається частово і як варіант клаустрофобії (Medeiros et al., 2022). Втім, у проаналізованих нами відповідях ймовірно можна засвідчити у локальну українську специфіку. Так, опитані респонденти-українці не відзначали страх перед терористичними атаками (Grimholt et al., 2019), а також проблеми у стосунках та соціальні обставини (Genç & Dural, 2009), що є притаманним відповідям іноземних респондентів. Щодо зібраних даних із теми подолання тривоги авіаперельотів, то згідно зі статтею (Genç & Dural, 2009), вже відомі методи подолання тривоги, засновані на вірі та релігії, які також підтверджуються в нашій роботі. Використання заспокійливих засобів та алкоголю є досить поширеним способом справлятися з тривогою (Grimholt et al., 2019).

Висновки. Дослідження тривоги під час авіаперельотів серед респондентів виявило, що основними причинами цієї тривоги є страх падіння літака, погіршення фізичного стану та непередбачувані ситуації. Респонденти зазначили, що страхи, пов'язані з технічними несправностями та турбулентністю, відповідають результатам попередніх досліджень, підкреслюючи психологічні та фізіологічні аспекти тривоги. Однак українські респонденти не відзначали страху терористичних атак, що свідчить про локальну специфіку. Що стосується методів подолання тривоги, то респонденти використовують як традиційні техніки, так і вживання алкоголю або заспокійливих засобів, що також підтверджується попередніми дослідженнями. Таким чином, отримані результати розширюють розуміння тривоги під час авіаперельотів та підкреслюють важливість врахування культурних особливостей у подальших дослідженнях.

Література: Batouei, A., Iranmanesh, M., Nikbin, D., & Hyun, S. S. (2019). Flight anxiety: investigating the role of airline service quality and flight crew's competence. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 24(7), 710-724. Genç, B., & Dural, U. (2009). Flight anxiety, coping and management. *British Travel Health Association Journal*, 14, 26-32. Grimholt, T. K., Bonsaksen, T., Schou-Bredal, I., Heir, T., Lerdal, A., Skogstad, L., & Ekeberg, Ø. (2019). Flight anxiety reported from 1986 to 2015. *Aerospace medicine and human performance*, 90(4), 384-388. Medeiros, D., McGill, M., Ng, A., McDermid, R., Pantidi, N., Williamson, J., & Brewster, S. (2022). From shielding to avoidance: Passenger augmented reality and the layout of virtual displays for productivity in shared transit. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 28(11), 3640-3650. Oakes, M., & Bor, R. (2010). The

psychology of fear of flying (part I): A critical evaluation of current perspectives on the nature, prevalence and etiology of fear of flying. *Travel medicine and infectious disease*, 8(6), 327-338. СЕКЦІЯ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ І ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ

DOI: <https://doi.org/10.67242/conference-2026-40> • Збірник матеріалів II Міжнародної конференції, Київ 2026 • © Автор(и), 2026