

## **Методи опанування тривоги під час авіаперельотів: результати аналізу фокус-групи стюардес Янкович Марина**

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-47>

**Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна**

Вступ. Проведене мною якісне психологічне дослідження про методи опанування тривоги під час авіаперельотів (Янкович, 2026) показало, що пасажери відчувають тривогу і страхи, пов'язані з технічними несправностями та турбулентністю (Grimholt et al., 2019). Що стосується методів подолання тривоги, то стюардеси зазначили, що пасажери використовують вживання алкоголю або заспокійливих засобів, що також підтверджується попередніми дослідженнями (Grimholt et al., 2019). Під час фокус групи були підняті теми, які показують, що стюардеси мають досвід переживання тривоги під час авіаперельотів та поділилися методами її опанування. Мета цього дослідження – уточнити результати попереднього дослідження щодо методів опанування тривоги під час авіаперельотів, шляхом їхнього обговорення із фокус-групою стюардес. Методи. Фокус-групу було проведено як відкрите обговорення питання «Які методи опанування тривоги ви використовуєте під час авіаперельотів для себе та пасажирів?» на платформі ZOOM тривалістю 1 годину. Фахівців заохочували спиратися на досвід власної практики. До неї були запрошені стюардеси, що дали добровільну згоду на участь у дослідженні та на оприлюднення його результатів в науковій пресі. Зустріч відбулася 10 грудня 2025 року. Під час зустрічі фокус-групи проводився відеозапис із подальшою розшифровкою стенограми, яка надалі оброблялася методом тематичного аналізу. Результати. Учасниці фокус-групи. До участі в обговоренні долучилося 4 стюардеси з досвідом від 5 років у авіалініях: Людмила Струтовська, Віталія Шишкова, Аліна Споріш та Марія. Запропоноване питання було розкрите через 6 підтем: («Причини тривоги у стюардес», «Проявлення тривоги у поведінці пасажирів під час авіаперельотів», «Методи допомоги пасажиром стюардесами під час тривоги», «Вплив алкоголю під час тривоги у літаку», «Заспокійливі під час тривоги у літаку», «Причини тривоги у стюардес та важливість практики самопідготовки під час авіаперельотів» об'єднаних нами у 5 тем: («Проявлення тривоги у поведінці пасажирів під час авіаперельотів», «Методи допомоги пасажиром стюардесами під час тривоги», «Вживання речовин та їх вплив», «Важливість підготовки стюардес для допомоги пасажиром під час тривоги», «Причини тривоги у стюардес та важливість практики самопідготовки під час авіаперельотів» Тема «Проявлення тривоги у поведінці пасажирів під час авіаперельотів», висвітлила багато різних ситуацій прояву тривоги у поведінці пасажирів як: «вона потім вийшла, вона відмовилася, не могла зайти довго на літак, вона вступала, сходила, ступала. сходила ,я вже думала, може жартує, а потім вона сіла на місці, ми вмовляли з тобою все буде нормально, а вона» ні я не можу» і пішла з літака «, «політ, був дуже довгий і на протязі цього польоту, вставала і сідала ,мабуть, кожних 20 хвилин» Потім група перейшла до обговорення теми «Методи допомоги пасажиром стюардесами під час тривоги». Найчастішим методом допомоги була заспокійлива розмова, як от: «и взагалі єдине, що робити, це просто бути поруч постійно повторювати, що все нормально, проговорювати, що все добре, все добре, не мовчати», а також запропонування пасажиром трав'яний, послухати музику. Також

учасники розкрили власний досвід переживання тривоги під час авіаперельотів у темі «Причини тривоги у стюардес та важливість практики самопідготовки під час авіаперельотів». Тема розкрила, що більшість стюардес переживали тривогу через авіакатастрофу у власній компанії, після зміни моделі літака та через тривогу за рідних, як от: « відчула, коли змінила тип літака, коли перейшла з однієї компанії в іншу, на аеробусі ніколи не відчувала, зараз, коли перейшла на боїнг, особливо, коли сиджу в задній частині літака на посадку», « почала думати про рідних, якщо щось зі мною станеться, як вони перенесуть це», «раніше абсолютно не боялися нічого, але після появи дитини, таке відчуття, що якщо щось станеться з тобою, то хто буде дивитися і за твоєю дитиною, хто буде піклуватися про твою дитину» та «перше, що мені допомагає просто на секунду уявити, що я не тут, я не в цьому місці і що я зі своїми близькими людьми, або десь в горах, якщо у мене є така можливість відключити свій мозок на пару хвилин, але потім в той же час повернутися, є така техніка класна називається 5-4-2-1, коли ти відкриваєш очі, то можеш назвати 5 речей, перед собою 4 речі, які ти чуєш, 3 речі, які ти можеш бачити колір просто так і вниз, і концентруватися на події яка йде зараз ,потім наступне ,наприклад». Тема «Вживання речовин та їх вплив» об'єднала в собі підтеми «Вплив алкоголю під час тривоги у літаку», «Заспокійливі під час тривоги у літаку». Стюардеси наголосили на тому, що ніколи б не запропонували алкоголь людині, яка відчуває тривогу та, що заспокійливі у великій кількості можуть бути небезпечними: « не раджу алкоголь, якщо є якась проблема, мені здається, тільки буде гірше» та « потім від заспокійливих таблеток, за те, що в неї можливо, було передозування, я не знаю, скільки вона їх випила, вона почала себе погано почувати дуже погано, тобто в неї якось почали заковуватися очі, вона до нас постійно підходила сама і каже: Мені страшно, Мені страшно» Тема «Важливість підготовки стюардес для допомоги пасажиром під час тривоги» виявилася дуже актуальною для стюардес. Це підтверджують такі вислови, як: «Я б хотіла сказати додати, я згодна що це питання актуальне. По-перше, що хочеться допомогти цій людині, а по-друге, власне для цього ми і є на борту, щоб допомагати людям, а не чай розносити, але ще питання в тому, що в тебе ще є 150 людей, крім цієї людини і ти не можеш стояти весь рейс з одним пасажиром, і залишити її не можеш, бо їй страшно» Висновки. Дослідження тривоги у стюардес та пасажирів під час авіаперельотів розкриває багатогранність цього явища, яке може мати як індивідуальні, так і колективні впливи. Обрані теми обговорення дозволили глибше зрозуміти причини і прояви тривоги, а також методи її подолання. Проявлення тривоги у поведінці пасажирів: учасники описали різноманітні ситуації, коли пасажирів виявляли тривогу, включаючи часту зміну місць та відмову від польоту. Це вказує на необхідність уважного спостереження за пасажиром та своєчасної реакції. Найпоширенішим методом підтримки є заспокійливі розмови та пропозиції щодо слухання музики або чаю, що вказує на важливість емоційної підтримки в стресових ситуаціях. Багато стюардес відзначили, що переживання тривоги пов'язані з професійними змінами та особистими переживаннями, такими як страх за рідних. Важливість техніки самозаспокоєння, таких як метод 5-4-3-2-1, підкреслює необхідність психологічної підготовки. Обговорення вживання алкоголю та заспокійливих показало, що стюардеси не рекомендують алкоголь для пасажирів у стані тривоги і підкреслили ризики, пов'язані з заспокійливими. Учасники висловили потребу в додатковій підготовці для ефективної допомоги пасажиром, що свідчить про важливість навчання у сфері управління стресом та кризовими ситуаціями. Ці результати вказують на необхідність подальшого вивчення тривоги в авіаційній індустрії та вдосконалення підготовки та підтримки як для стюардес, так і для пасажирів. Література: 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. Янкович, М. (2026).

Психологічне дослідження переживання тривоги під час авіаперельотів: якісний аналіз результатів опитування (in press). СЕКЦІЯ 4 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ ТА СУПЕРВІЗУВАННЯ ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ПРАКТИКИ, БАЗОВАНОЇ НА ДОКАЗАХ

---

DOI: <https://doi.org/10.67242/conference-2026-47> • Збірник матеріалів II Міжнародної конференції, Київ 2026 • © Автор(и), 2026