

М. А. Ефремова

АЭРОФОБИЯ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

*Научные руководители: канд. биол. наук, доц. С.А. Жадан,
науч. сотр. А.О. Козмидиади**

*Кафедра патологической физиологии,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск
ООО «Интелико Системс», г. Минск

M.A. Yefremava

FEAR OF FLYING: CAUSES, SYMPTOMS AND DIAGNOSTIC METHODS

*Tutors: assoc. prof. S. A. Zhadan,
researcher A.O. Kozmidiadi**

*Department of Pathological Physiology,
Belarusian State Medical University, Minsk
LLC «Intelico Systems», Minsk

Резюме. С помощью специально разработанной анкеты «Аэрофобия» изучена распространенность аэрофобии среди студентов 3 курса лечебного факультета БГМУ. У 10% опрошенных была выявлена боязнь самолетов, причем степень выраженности страха перед полетами была выше у девушек.

Ключевые слова: аэрофобия, анкета, турбулентность.

Resume. The prevalence of aerophobia among 3rd year students of BSMU was studied using the specially designed questionnaire “Aerophobia”. Fear of flying was detected in 10% of respondents and the severity of fear of flying was higher among girls.

Keywords: aerophobia, questionnaire, turbulence.

Актуальность. Фобия – это иррациональный неконтролируемый страх, устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях либо в присутствии или ожидании объекта страха. Аэрофобия – один из самых распространенных видов специфических фобий. Самолет в сегодняшнем мире становится всё более востребованным средством передвижения, и количество людей, прибегающих к услугам авиакомпаний, увеличивается. При этом по данным различных литературных источников от 10 до 40% населения испытывают страх, связанный с перелетами, который требует психотерапевтической коррекции. Так как аэрофобия неоднородна по выраженности, причинности, зависимости от фазы полета и связи с другими видами психопатологии, то подходы к лечению пациентов с подтвержденной аэрофобией, должны быть персонализированы. Функцию предварительного сбора необходимой для этого информации, по данным зарубежной литературы, выполняют специфические опросники. Подобный русскоязычный опросник на сегодняшний день не разработан.

Цель: разработать анкету, позволяющую оценить степень выраженности страха полета у людей с целью использования полученных данных в психотерапии для коррекции аэрофобии. Изучить распространенность аэрофобии среди студентов 3 курса лечебного факультета Белорусского государственного медицинского университета.

Задачи:

1. Изучение распространенности аэрофобии среди студентов 3 курса лечебного факультета БГМУ.
2. Выявление гендерных различий в степени выраженности страха перед полетами.
3. Определение фазы полета, вызывающей наибольший страх.

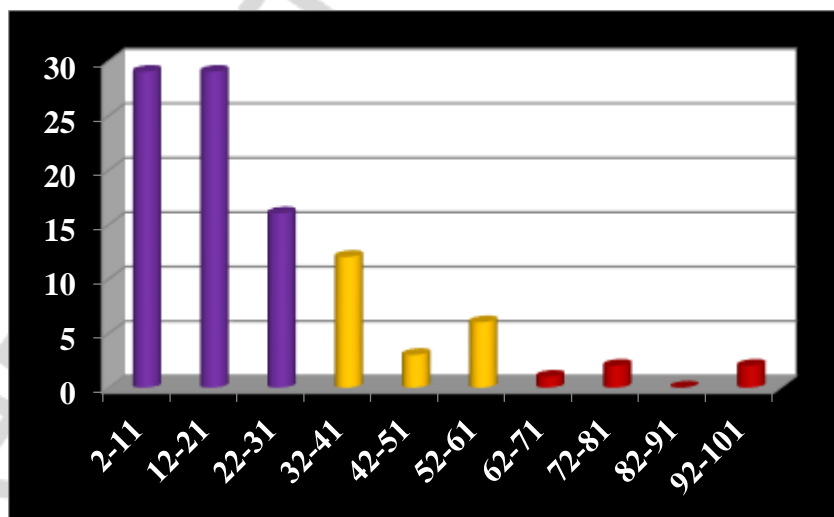
Материал и методы. Исследование проводилось с использованием разработанной нами анкеты «Аэрофобия», содержащей 12 вопросов. Анкета состоит из нескольких блоков: антропометрический блок, блок истории полетов, блок оценки выраженности страха перед полетами, блок оценки степени выраженности страха в зависимости от фазы полета, блок для выявления сопутствующих тревожных расстройств.

Анкетирование прошли 100 студентов 3 курса лечебного факультета БГМУ на анонимной основе при условии согласия респондента: 56 девушек и 44 юноши.

Полученные данные были обработаны с применением непараметрических методов статистики на базе программы Statistica 12.

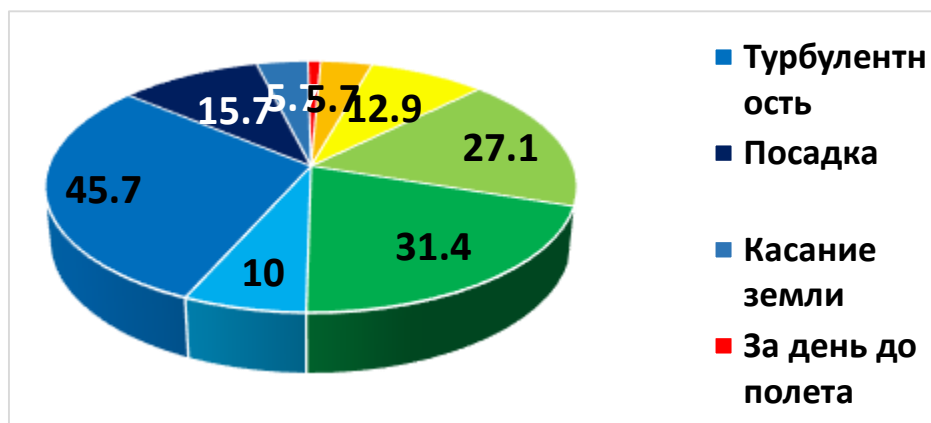
Результаты и их обсуждение. По разработанному нами методу оценки выраженности страха полета на самолете в цифровом значении разброс значений данного показателя составил 2 – 94 балла.

Основная масса опрошенных находится в области низких баллов, однако 10% людей имеют уровень более 58 баллов, что свидетельствует о наличии у них аэрофобии. Количество девушек и юношей в этой группе одинаковое. Уровень 58 баллов по разработанному нами опроснику можно считать пороговым. Таким образом, выявлено, что частота распространенности аэрофобии среди студентов – от 10% и выше, что согласуется с данными литературы (диаграмма 1).



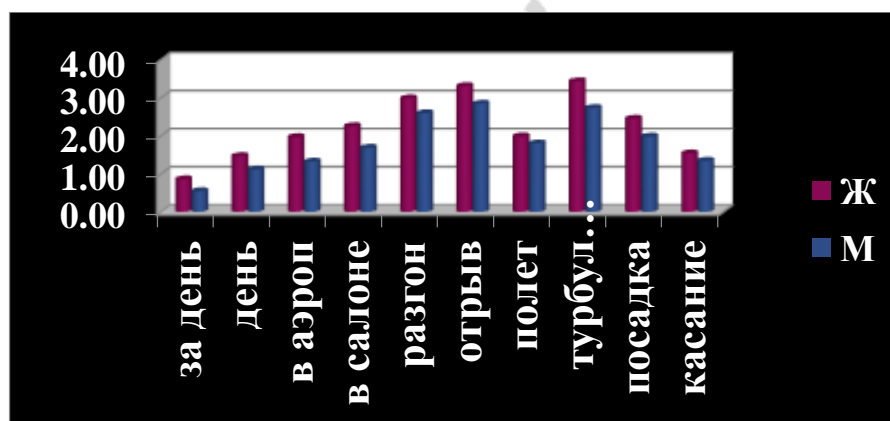
Диagr. 1 – Количество опрошенных в каждой группе в зависимости от выраженности у них аэрофобии

Уровень выраженности страха в зависимости от фазы полета также различается. 45,7% опрошенных имеют страх при полете в режиме турбулентности, 31,4% - при отрыве от земли и наборе высоты, 27,1% - испытывают страх при разгоне по взлетной полосе (диаграмма 2).



Диагр. 2 – Оценка выраженности страха в зависимости от фазы полета

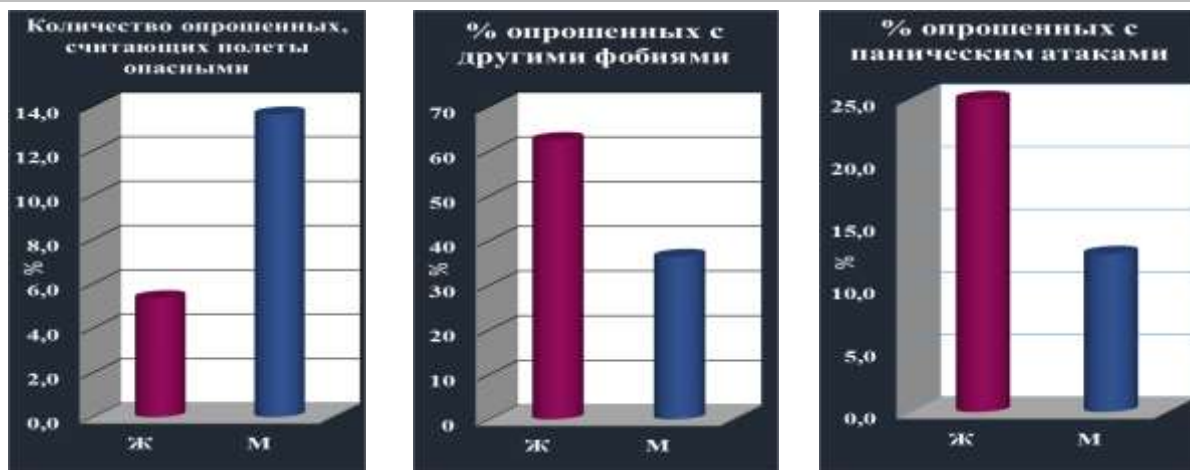
Для девушек выраженность страха составила 21,5 (12,5; 35,0) баллов, что достоверно ($p < 0,037$) выше, чем у мужчин – 15,0 (4,5; 25,5) (диаграмма 3).



Диагр. 3 – Сравнение выраженности страха в зависимости от фазы полета и гендерной принадлежности опрошенного

Несмотря на то, что общая выраженность страха у девушек выше, только 5,4% из них считают полеты на самолете опасными, в то время как для юношей этот показатель составляет 13,6% (диаграмма 4).

В группе, где страх полета у опрошенных оценивался выше 32,5 баллов, 8 человек сообщили о панических атаках в анамнезе, в то время как в группе с выраженностью страха полета ниже 12,5 баллов – только 1 респондент ($p < 0,032$). Более двух других форм фобий отмечают у себя 62,5% опрошенных девушек и только 36,5% юношей. Панические атаки отмечаются у 23,2% опрошенных девушек и 11,4% юношей.



Диагр. 4 – Оценка отношения к полетам, наличия других фобий, наличия панических атак в зависимости от половой принадлежности

Выводы:

1. Согласно литературным данным пороговым значением аэрофобии принято считать балл выраженности страха у людей, превышающий 58, при условии выявления его у 10% опрошенных.
2. Степень выраженности страха перед полетами выше у девушек.
3. Турбулентность воспринимается как самая опасная фаза полета (3,1 балла), день перед полетом вызывает наименьшую тревогу (0,72 балла) среди всех опрошенных.
4. Разработанная анкета может быть рекомендована для работы психотерапевтических кабинетов, специализирующихся на лечении аэрофобий.

Литература

1. Flight anxiety reported from 1986 to 2015 / Grimholt T, Bonsaksen T, Schou-Bredal I // Aerospace Med Hum Perform. – 2019. – № 90. – p. 384-388.
2. Efficacy of an internet-based exposure treatment for flying phobia (NO-FEAR Airlines) with and without therapist guidance: a randomized controlled trial / Campos D, Bretón-López J, Botella C // BMC Psychiatry. – 2019. – p. 5-10.
3. Cognitive Coping as a Mechanism of Change in Cognitive-Behavioral Therapy for Fear of Flying: A Longitudinal Study With 3-Year Follow-Up / Busscher B, Spinhoven P // J Clin Psychology. – 2017. – p. 13-15.
4. NO-FEAR Airlines: A Computer-aided Self-help Treatment for Flying Phobia / Quero S, Campos D, Riera Del Amo A // Stud Health Technol Inform. – 2015. – p. 197-201.