

## ФЕНОМЕН СТРАХУ В ОСВОЄННІ ВОДІЙСЬКИХ НАВИЧОК

**Павловська Тетяна Сергіївна**

ORCID ID: 0000-0003-4931-0803

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Коць Михайло Онисимович**

ORCID ID: 0000-0002-5607-0564

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

***Анотація.** У статті представлено теоретичний аналіз феномену страху в контексті освоєння водійських навичок. Досліджуються психологічні аспекти, що впливають на формування страху у водіїв під час навчання та подальшого водіння автомобілем. Розглядаються фактори, які мають значний вплив на успішність освоєння навичок водіння, зокрема, психологічний стан водія і вплив зовнішнього середовища. Висвітлюються важливі аспекти психологічного добробуту водіїв та безпеки дорожнього руху.*

Сьогодні наше життя немислиме без транспорту – особистого чи громадського. Використання транспортних засобів підвищує мобільність людини в просторі й часі, покращує комфорт пересування, сприяє зростанню рівня автономності й незалежності в своїх діях, формуванню іміджу успішної особистості (особливо, якщо мова йде про власне авто). Тому з року в рік на дорогах нашої країни зростають кількість транспортних засобів та інтенсивність руху на автошляхах, що загострює питання безпеки організації дорожнього руху. У зв'язку з цим великого значення набувають питання вдосконалення сучасних підходів до професійної та психологічної підготовки водіїв.

Для багатьох учнів автошкіл процес набуття водійських навичок є складною життєвою ситуацією (такою, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є важкою для її самостійного вирішення [6]) і супроводжується емоцією страху. Страх – це первинна базова емоція, яка виконує низку важливих функцій, серед яких – можливість для біологічного організму вижити й уникнути небезпеки [2]. В психології страх розуміють і як емоцію, і як почуття (відчуття), і як переживання, і як психічний стан та рису особистості [5]. Причиною страху найчастіше є почуття невпевненості, потенційної загрози, втрата відчуття безпеки, переляк [2]. Крім страху, учні автошкіл як емоцію, супутню навчальному процесу, називають і тривогу. Найчастіше вчені розглядають тривогу як реакцію на щось невідоме, невизначене, тоді як страх є реакцією на відому небезпеку. Спільним для цих понять є суб'єктивне відчуття небезпек [5].

Значне нервово-психічне напруження в учнів автошкіл зумовлене тим, що, як відомо, автомобіль є транспортним засобом підвищеної небезпеки. Управління автомобілем вимагає постійного й високого ступеня готовності до дій при несподіваній зміні дорожньо-транспортної обстановки, необхідності формування так

званого «роздвоєння» мислення [3], коли водій повинен одночасно прогнозувати свої дії і дії пішохода чи іншого автомобіліста тощо. Багатьох учнів та водіїв-новачків лякає невизначеність надходження інформації під час руху – водій ніколи не може бути цілковито впевненим в тому, що під час кермування авто завжди виникатиме відома дорожня обстановка.

Також страх виникає як реакція на будь-що нове в житті. Людський мозок надає перевагу стабільності та передбачуваності, оскільки це допомагає йому зберегти енергію й убезпечити індивіда від потенційних небезпек. Коли ми стикаємося зі змінами, наш мозок може реагувати опором, оскільки він надає перевагу відомому та знайомому. Тому зміни в житті, можлива небезпека при цьому, бажання протистояти середовищу чи бажанням пізнавати середовище, як правило, пов'язані зі страхом [7].

Як відомо, діяльність водія вимагає певних психофізичних напружень через необхідність постійно сприймати й обробляти інформацію, що надходить із зовнішнього середовища (зміна знаків дорожнього руху, дорожньої обстановки, погодних умов, надходження сигналів від учасників дорожнього руху та пристроїв для регулювання руху тощо) й машини (показання приладів на контрольному щитку, положення органів управління і навантаження на них, мікроклімат в кабіні, шум двигуна, вібрація автомобіля, відчуття, що виникають при зміні швидкості й напрямку руху тощо) [3].

Психоемоційне навантаження водія посилює й рух в ускладнених умовах (дефіцит часу, відсутність достатньої кількості або вільних парко-місць, висока щільність дорожнього руху, погана якість дорожнього покриття чи дорожніх знаків, небезпечні ситуації на дорозі, аварії, помилки інших водіїв, погана видимість і брак інформації про дорожню обстановку, нав'язаний темпоритм (наприклад, надмірно сповільнений рух в заторах або часта зміна швидкості руху), управління автомобілем на великих швидкостях, через що всю інформацію від дороги водій отримує в досить обмежений час, втома, погане самопочуття тощо) [4; 7]. Такі особливості водійської практики часто ще до початку й під час навчання кермуванню автомобілем викликають страхи, пов'язані з недовірою до власних психофізіологічних і психологічних можливостей особистості (швидкісних параметрів психічної діяльності, сили нервової системи, сенсомоторних властивостей, обсягу уваги, швидкості її переключення, інтенсивності та стійкості, необхідних для водія якостей форм і видів мислення, рівня розвитку субпроцесів пам'яті тощо).

Емоцію страху підсилює почуття високої відповідальності за життя власне, пасажирів та інших учасників дорожнього руху, збереження автомобіля й вантажу. Страх відповідальності є однією з розповсюджених фобій сучасної людини. З біологічними страхами вона практично ніяк не пов'язана, радше має під собою соціальні причини. Людина боїться взяти на себе відповідальність зі страху не впоратися з поставленим завданням. Її може лякати і можливість здійснення помилки, і засудження її іншими людьми через цю помилку [1].

Потужним активатором емоцій в учнів автошкіл є екзаменаційна ситуація. За характером впливу на психіку вона має ознаки критичної життєвої події. Ступінь вираженості страху й тривоги зростає безпосередньо перед іспитом, при цьому інтенсивність інших емоцій знижується [5].

На виникнення і прояв емоцій впливають темперамент особистості, її життєстійкість (ступінь зрілості саморегуляції людини), система базових переконань, рівень когнітивних здібностей (пояснення людиною причин різноманітних зовнішніх і внутрішніх подій), вироблені копінг-стратегії у подоланні важких ситуацій, кількість одночасно діючих тригерів, рівень мотивації, стан актуального

морального й фізичного благополуччя людини, домінуючі фонові переживання в суспільстві. Останнім часом основою світовідчуття є емоція страху. Цьому сприяє ситуація воєнного стану в країні, пануюча в світі культура ризику, ідея небезпечного сучасного світу [2]. Сьогодні влаштоване таким чином, що відчуття небезпеки все частіше нав'язується ззовні інформаційними повідомленнями і все менше базується на особистому досвіді. Однак, більшість людей доживає до похилого віку й ніколи в дійсності не стикається з нав'язаними небезпечними ситуаціями [2]. Цей висновок необхідно брати до уваги всім, хто прагне опанувати водійські навички. Крім того, слід пам'ятати, що страх, як емоційне переживання, має позитивне значення, є стимулюючим механізмом на шляху досягнення цілей, адже різного роду побоювання включають мобілізаційні процеси й спонукають людину до активних дій.

**Висновки.** Таким чином, підсумовуючи вище сказане, можна виділити п'ять груп головних страхів, пов'язаних з освоєнням водійських навичок: 1) страх нового (новизни, змін); 2) страх відповідальності; 3) побоювання недостатнього рівня розвитку власних психофізіологічних і психологічних можливостей особистості, актуальних для діяльності водія; 4) страхи, нав'язані соціумом; 5) страхи, пов'язані з набутих власним травматичним досвідом.

Позбавитися цілком страху неможливо й нерозумно, бо саме ця емоція допомагає людині вижити й зберегти власні ресурси. Однак, слід навчатись контролювати його та долати негативні наслідки переживання [2]. Процес подолання страху, концентрація особистісних ресурсів індивіда для збереження стабільності й стійкості основних компонентів його навчально-пізнавальної діяльності мають системну природу. Тому для успішного навчання кермуванню автомобілем і психічного благополуччя водіїв, особливо новачків, потрібен комплексний підхід: 1) систематичне навчання теорії й практики водіння авто; 2) поділ загального складного завдання (навчитися керувати автомобілем) на складові (початок руху, гальмування й зупинка, рух під гірку, перемикання передач, проїзд перехресть, розворот, спілкування на дорозі, проїзд пішохідних переходів тощо) з умінням фокусуватися на їх виконанні; 3) постійний розвиток когнітивних функцій мозку; 4) фізична активність і контроль м'язових напружень; 5) раціональний режим і якість харчування та сну; 6) психокорекція (робота над власною самооцінкою, пропрацювання проблемних ситуацій особистого досвіду, перегляд набутих стереотипів); 7) постійний контроль над відновленням особистих психологічних і фізичних ресурсів; 8) застосування дихальних вправ; 9) програмування себе на успіх (афірмації, медитації, візуалізації); 10) систематична десенсибілізація. Специфічним внутрішньоособистісним мотиваційним стимулом успішної навчально-пізнавальної діяльності в автошколі є емоційна готовність до нового виду діяльності – кермування авто. Умовою психічного добробуту учнів автошкіл також є гарні взаємовідносини з викладачами, інструкторами, адміністрацією цих закладів, відсутність проблем у навчанні.

Вважаємо, що вивчення емоційної сфери учнів автошкіл, їх психічних станів, копінг-стратегій у вирішенні проблемних ситуацій є важливим підґрунтям для розробки психологічного інструментарію оптимізації освітнього процесу цих навчальних закладів й підготовки водіїв з високими рівнями емоційного добробуту та безпечної поведінки на дорозі.

#### Список використаних джерел:

1. Блінов О. А., Блінов Д. О. (2013). Особливості прояву страху відповідальності у сучасній молоді. *Соціальна політика: концепції, технології, перспективи*: матеріали II Міжн. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2013 р. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. С. 20–23.

2. Бригадир М. Б. (2018). Особливості появи та відчуття емоції страху у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2. Т. 1. С. 20–24.
3. Гюлев Н. У. (2012). Особливості ергономіки та психофізіології в діяльності водія: навч. посібник. Харків: ХНАМГ, 185 с.
4. Крутенко Ю. М. (2010). Сучасні підходи до психологічної підготовки водіїв. *Наука і Освіта*. Вип. 8. С. 23–28.
5. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. (2016). Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Харків: Вид-во «Діса плюс», 342 с.
6. Макаренко С. С., Сидор Я. А. (2019). Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. URL: [http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/49324/2/2019\\_Makarenko\\_S\\_SSuchasnyi\\_pidkhid\\_v\\_uvchennia\\_106-108.pdf](http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/49324/2/2019_Makarenko_S_SSuchasnyi_pidkhid_v_uvchennia_106-108.pdf)
7. Щетинін В. О. (2014). Феномен страху: аналіз науково-психологічних підходів. *Проблеми становлення і розвитку особистості в сучасному середовищі*: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 березня 2014 р.). Кривий Ріг: КФ ЗНУ. С. 241–244.
8. Taylor Joanne, Deane Frank P. & Podd John (2008). The Relationship Between Driving Anxiety and Driving Skill: A Review of Human Factors and Anxiety-Performance Theories to Clarify Future Research Needs. *New Zealand Journal of Psychology*, Vol. 37, No 1, p. 28–37. URL: <https://ro.uow.edu.au/hbspapers/1698>