

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СТРАХІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

PECULIARITIES OF PSYCHODIAGNOSIS OF FEARS IN ADULTS

Стаття присвячена проблемі психодіагностики страхів у дорослому віці; зазначено актуальність і практичну значущість проблеми в сучасних умовах життєдіяльності. У статті представлено доступні методи, призначені для діагностики страхів у дорослих осіб: С-тест В. Леві, Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів Ю.В. Щербатих та Е.І. Івлевої, «Ситуативний» опитувальник О.Ф. Чернавського, Чотирьохмодальний тест емоційності (Л.А. Рабинович, модифікація О.П. Саннікової), Шкала проявів тривожності Дж. Тейлор, Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Шкала соціальної тривожності М. Лібовіца, Опитувальник соціальної тривоги і соціофобії (О.А. Сагалаква, Д.В. Труєвцев). Зауважено, що дослідження страхів обтяжується складністю їх об'єктивної оцінки й вимірювання. Відзначено особливості та складності діагностики страхів у дорослому віці. Відповідно до мети роботи представлено інструментарій, призначений для діагностики страхів у дорослих осіб. Наведено дані про походження методик, їх теоретичний базис, описано процедуру проведення, приклади стимульного матеріалу, діагностичні параметри й наявні модифікації. Проаналізовано психометричні властивості методик і показано можливості їх використання як у наукових дослідженнях, навчальній діяльності, так і практичній психологічній діяльності. Відзначено, що оцінку вираженості тих чи інших страхів варто розглядати в комплексі, ураховуючи їх структурну ієрархію та загальний рівень тривожності людини. Обґрунтовано необхідність додаткової діагностики ціннісно-смыслові та особистісної сфери задля повноцінного дослідження страхів. Ураховуючи проведений огляд психодіагностичного інструментарію, зауважено на необхідності комплексної психодіагностичної роботи з проблематикою страхів, фобій і тривожних розладів.

Ключові слова: страхи дорослих, тривога, тривожність, соціальні страхи, психодіагностика.

The article deals with the problem of psychodiagnostics of fears in adults; the urgency and practical significance of the problem in modern life are indicated. The article presents available methods for diagnosing fears in adults: S-test by V. Levi, Questionnaire of the Hierarchical Structure of Current Fears by Yu.V. Scherbatykh and E.I. Ivlieva, "Situational" questionnaire by O.F. Chernavskiy, Four-Modal Questionnaire of Emotions (by L.A. Rabinovych, modification by O.P. Sannikova), J. Taylor's Manifest Anxiety Scale, C. Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory, M. Liebowitz's Social Anxiety Scale, Social Anxiety and Social Phobia Questionnaire (O.A. Sagalakova, D.V. Truietsev). It has been noted that the study of fears is hampered by the complexity of their objective assessment and measurement. Features and difficulties of diagnosis of fears in adulthood are noted. The authors presented tools designed to diagnose fears in adults in accordance with the research objective. The data on the origin of the methods, their theoretical background, the procedure, examples of stimulus material, diagnostic parameters and existing modifications are given. The psychometric properties of the methods are analysed and the possibilities of their use in both scientific research and practical psychological activity are shown. It is noted that the assessment of the severity of certain fears should be considered in the complex, taking into account their structural hierarchy and the general level of human anxiety. The need for additional diagnostics of value-semantic and personal sphere for full-scale research of fears is substantiated. Given the review of psychodiagnostic tools, the need for comprehensive psychodiagnostic work on the issues of fears, phobias and anxiety disorders was noted.

Key words: fears of adults, anxiety, social fears, psychodiagnostics.

УДК 159.9.072.5
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.11>

Бацилєва О.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Резніченко О.О.

аспірантка кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Постановка проблеми. Страхи різної природи переслідують людину від народження до самої смерті, становлячи невід'ємну сторону її емоційного життя. Загалом страх виконує важливі адаптивні функції, проте певна частина таких реакцій фіксується, стає ригідною та залишається з людиною назавжди. Це може зумовлювати фізіологічні й особистісні розлади, а також суттєво знижувати якість життя особистості. Сьогодні в ситуації безпрецедентної соціальної кризи, економічної та політичної нестабільності, масштабних епідеміологічних та екологічних загроз значно розширився спектр страхів як у дітей, так й особливого дорослих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика страху в психології є однією з найбільш давніх і водночас важких для

вивчення та практичної роботи. Незважаючи на важливі теоретичні та практичні здобутки як вітчизняних, так і зарубіжних учених (О.І. Захаров, Є.П. Ільїн, Н.В. Карпенко, О.Ю. Петрова, О.Ф. Чернавський Д. Барлоу, А. Бек, Д. Кларк, А. Оман, С. Тернер, Д. та ін.), вона все ще далека від вирішення, а накопичених емпіричних спостережень недостатньо для її належного теоретичного осмислення. Наукове дослідження страхів обтяжується складністю їх об'єктивної оцінки й вимірювання. Так, якщо для індивідуальної психологічної консультації або психотерапевтичного чи психокорекційного впливу зазвичай буває достатньо діагностичної бесіди, то наукове дослідження потребує точних кількісних вимірів на основі чітких та однозначних емпіричних критеріїв. Існує й інший бік проблеми: якщо дитячі страхи

досить легко виявляються в спостереженні, бесідах, малюнках, найпростіших опитуваннях, то в дорослих ці реакції часто замовчуються або витісняються. Унаслідок цього проблема психодіагностики страхів, у тому числі в дорослих, до сих пір залишається актуальною та практично значущою.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження особливостей психодіагностики страхів у дорослих, огляд відповідного психодіагностичного інструментарію, зокрема представлення інформації про походження методик, їх діагностичні можливості й обмеження, придатність до професійного застосування в різних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Накопичений досвід практичної роботи дає змогу стверджувати, що стосовно дорослих осіб часто «не працюють» методики, які гарно себе зарекомендували на дитячих вибірках. Так, зокрема, Є.Ю. Нікітіна (2009) відзначає негативні результати досвіду застосування проєктивної методики «Намалюй свій страх» для діагностики дорослих респондентів. Опитувані неохоче відгукувалися на пропозицію зобразити страх, посилаючись на невміння малювати або складність зображення таких об'єктів, як утрата роботи, тривога за майбутнє, страх відповідальності тощо. Вони малювали спрощені схематичні картинки, при цьому реально значущі страхи замінялися на ті, які легше намалювати або яких «прийнято боятися» [12, с. 189–194]. Дійсно, більшість дорослих страхів має соціально зумовлений, абстрактний або екзистенційний характер, тому їх складно відтворити в конкретному деталізованому образі. Крім того, малюнок зазвичай зображує тільки один страх (часто не найбільш значимий) і не відбиває загальну картину численних тривог і фобій, котрі в цьому віці вже можна вибудувати в певну структуровану ієрархію. Отже, за таких умов малюнок утрачає свої можливості як діагностичний і терапевтичний інструмент, тому не рекомендується до використання в зрілому віці. При цьому дорослі респонденти зазвичай проявляють зацікавленість, активно відгукуються на пропозицію проведення інтерв'ю або опитування на тему страхів.

У масових опитуваннях, спрямованих на виявлення типових страхів певної соціальної групи, як правило, використовуються нестандартизовані анкети, що представляють більш-менш розгорнуті списки страхів, які цікавлять дослідників (І.А. Мейжис, В.М. Мельничук, 2013 [10]; М.П. Нарбут, І.В. Троцук, 2018 [29]). Але відсутність єдиного діагностичного підходу шкодить системному огляду феномена страху.

У вітчизняних публікаціях найчастіше фігурують два опитувальники для вивчення страхів – «Чого ми боїмося» (С-тест) В.Л. Леві

та Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості Ю.В. Щербатих та Є.І. Івлевої [12, с. 189–194]. Ці методики стали активно використовуватися у вітчизняній психології ще на початку 2000-х років, тому сьогодні можна робити впевнені висновки про досвід їх використання.

Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів (ОАС) розроблений Ю.В. Щербатих та Є.І. Івлевою в 1998 році [24]. Опитувальник містить 24 пункти, кожен із яких змістовно відповідає окремому різновиду страху. Результати оцінюються як за окремими шкалами, так і за сумою набраних балів [23].

При складанні опитувальника автори прагнули охопити широкий діапазон страхів: від «страхів і побоювань здорових людей» до клінічно окреслених фобій. Так, *біологічно доцільні страхи*, що виконують адаптивні функції, сигналізують про загрозу небезпеки й мобілізують організм для боротьби з несприятливими факторами середовища (страх за здоров'я близьких, страх стати жертвою злочинного нападу, страх погіршення матеріального становища тощо). Серед переліку *нав'язливих страхів* представлені нозофобія, клаустрофобія, танатофобія, страх гострих предметів, страх висоти. Значна частина питань присвячена *соціальним страхам*: відповідальності, публічних виступів, змін в особистому житті, невизначеності майбутнього тощо.

Опитувальник є зручним, економічним та інформативним інструментом, тому часто використовується в наукових дослідженнях. Сьогодні опубліковані дані про особливості прояву страхів у пацієнтів з неврозами (М.В. Ларських, Т.В. Філіппова, В.Ю. Милованова, 2020) [6], у рятувальників служби МЧС України (О.М. Косолапов, 2014) [4], у студентів у період соціальних змін (О.О. Кондрашихіна, 2014) [3]; також показана вікова динаміка страхів (Є.І. Івлева та ін., 1995) [2]. Накопичення емпіричних даних дає змогу здійснити системний аналіз феномена страху в різних вибірках.

«Чого ми боїмося» (С-тест). Методика опублікована популярним психотерапевтом В.Л. Леві у 2002 році як вступ до книги «Приручення страху» – збірки вправ самопомогі для широкого кола читачів. Вона містить 60 тверджень, що становлять огляд відомих людських страхів, травмуючи спогляди, маркери тривожних і депресивних станів; респондент має оцінити кожний пункт за шкалою від 0 до 10 балів. Цікаво, що опитуваний може самостійно додати бали за наявність страхів, не охоплених тестом [7]. Загальна оцінка за С-тестом визначає належність людини до одного з поведінкових типів. Також пропонується процедура визначення семи «зон страхів і впевненості», тобто конкретизація різновиду страху.

Опитувальник призначений для самопізнання, не є професійним психометричним інструментом. Автор не надає даних щодо його апробації, стандартизації, валідності чи надійності (можливо, такі завдання не ставилися). На сторінках власного сайту В.Л. Леві презентує С-тест як результат і водночас інструмент багатьох років лікарсько-психологічної практики. Опитувальник вимірює страх у найширшому розумінні цього терміна – від найменшої невпевненості до клінічних випадків фобічних розладів і панічних атак. Зважаючи на досить сумнівну валідність низки питань, автор пояснює, що складав тест, згадуючи прямі або непрямі вказівки на страхи в поведінці багатьох людей, включаючи себе самого: «Іноді й у нейтральних, здавалося б, чи навіть не висказаних словах, у звичайних твердженнях чи запереченнях ховаються наші таємні страхи, тривоги й невпевненості. Страхи люблять ховатися й раптом вилазити в найнесподіваніших і невідповідних місцях» [8]. Крім того, зазначено, що через широке розуміння страху більшість людей може потрапляти в середній проміжний тип, а загальна оцінка за тестом не завжди здатна диференціювати випадки єдиного, але гострого страху. Отже, ця методика є практично цінною розробкою, що дає змогу працювати зі страхами в індивідуальній консультативній роботі.

У 2009 році Т.І. Полянська, Є.Ю. Никітіна проаналізували психометричні властивості С-тесту й виявили, що конструкція методики дає змогу оцінити тільки наявність певного рівня страху, але відсутність стандартизованих шкал не дає змоги зробити висновок про його якісну домінанту. При факторному аналізі шкал твердження, зараховані до панфобій та езофобій, змішувалися із соціальними й залежними страхами. Інтерв'ювання великої вибірки (430 чоловіків і жінок віком 16–60 років) дало змогу дослідникам скласти власну класифікацію страхів, притаманних дорослим особам. На основі проведеної роботи запропонована модифікація С-тесту. До списку тверджень додали 7 пунктів, що розкривають невраховані автором поширені «зони страху» – фінансові труднощі й утрату контролю над ситуацією. Проведена часткова перевірка надійності обох версій С-тесту на вибірці 125 осіб; заявлена висока внутрішня узгодженість оригінальної та модифікованої методик (Кронбаха 0,93 і 0,91), надійність при половинному розщепленні становила 0,88 та 0,89 відповідно [13, с. 196].

Чотирьохмодальний тест-опитувальник емоційності створений у 1970-х роках (Л.А. Рабинович, пізніше модифікований О.П. Санніковою). Автори розглядають емоційність як глобальну властивість особистості – «процес, результат і підсумок її онтоге-

нетичного розвитку» [19]. У просторі емоцій протікають усі психічні процеси і стани. Крім того, ситуативні емоційні реакції на події життя є фундаментом формування особистісно-сміслових, змістових властивостей. В основі методики лежить уявлення про те, що в структуру емоційних переживань входять патерни чотирьох базальних емоцій – радості, гніву, страху та печалі; вони в різних комбінаціях визначають увесь емоційний спектр. Методика виявляє стійкі емоційні переживання обстежуваних, тобто схильність до оптимістичного або песимістичного, позитивного або негативного емоційного фону. Усі 46 питань, спрямованих на виявлення емоцій, найбільш частих і типових для респондента на теперішньому життєвому етапі. Отримані оцінки дають можливість виявити вираженість кожної модальності емоцій у діапазоні 0–48 балів, а також їх відсоткове співвідношення.

Багатомірна функціональна діагностика страху. У дисертаційній роботі О.Ф. Чернавського (2008) розроблений опитувальник для системного дослідження страху в дорослих осіб. Методика базується на авторській теоретичній моделі страху як послідовного процесу, що відбувається на трьох рівнях: переддії, безпосереднього переживання та післядії страху [22]. Відповідно, опитувальник побудований із трьох інтегральних шкал, кожна з яких представлена шістьма субшкалами (таблиця 1).

Для відображення змісту окремих складників автором розроблено 360 тверджень і після психометричної перевірки відібрано 140, які становлять остаточний варіант опитувальника. Методика апробована на 172 студентах віком 21–22 роки, при цьому автор зазначає, що вона пройшла перевірку на надійність і валідність. У дослідженні виявлено достовірні статеві відмінності в переживаннях страху, при цьому кожен рівень має типологічні та соціально-психологічні передумови. Автор рекомендує використовувати методику для діагностики специфічних особливостей протікання страхів з метою їх психологічної корекції [22].

У діагностичному плані страх тісно пов'язаний із *тривожністю* – особистісною властивістю, що проявляється в очікуванні неблагополучного результату у відносно нейтральних ситуаціях, які не містять реальної загрози. Теоретичне розмежування станів тривоги і страху найчастіше базується на критерії конкретності загрози: тривога, зазвичай, відчувається поза зв'язком із певним стимулом чи об'єктом. Іншими словами, тривога – це генералізований, дифузний або безпредметний страх, а страх – це конкретизована тривога [20]. Багато авторів визначають тривогу як стан, що має соціальне походження. На відміну від страху, викликаного загрозами життю, здоров'ю, благополуччю, тривога асоціюється

з неприйняттям, критикою, осміюванням, зниженням статусу чи авторитету й іншими «ударами» по самооцінці й самоповазі. У відповідь

на сприйняття соціального оточення як загрозового для власного «Я» людина переживає дискомфортне відчуття занепокоєння [29].

Таблиця 1

Характеристики прояву страхів на різному рівні за О.Ф. Чернавським

Рівень і критерій	Зміст шкали опитувальника
1. Переддія – очікування, передчуття страху	
Фантазії	<i>надумані страхи</i> , що виникають, коли реально ніщо не загрожує людині: страшні сни, «накручування» себе, чутливість до інформації про катастрофи, хвороби й інші загрози
Прогноз	<i>почуття небезпеки</i> за реальними ознаками, що вже мали місце в досвіді: людина розраховує ймовірність небезпечного розвитку ситуації, відчуває межу в стосунках, за яку не варто переходити, очікує неприємність, передбачає важкі шляхи; це сприяє внутрішньому гальмуванню та збереженню безпеки
Психофізіологія	<i>фізіологічні зміни</i> , що супроводжують природну реакцію страху: скованість, сплутаність свідомості, блідість тощо
Его-страхи	<i>порушення самооцінки</i> , що зумовлює підстави страхів. Наприклад, після пережитої невдачі людина боїться продовжити справу або знову взятися за щось подібне
Біль фізичний	<i>травми</i> та болісні спогади дитинства (покарання), перенесені в доросле життя
Біль соціальний	<i>неприємні моральні переживання</i> , що мають різні соціальні джерела: помилки в спілкуванні, конфлікти, необережні слова; душевний біль за помилки в житті; за рідних і близьких тощо
2. Безпосереднє переживання емоції страху	
Страх природний	землетрусів та інших природних катаклізмів; радіації; електрики; бути укушеним павуком або енцефалітний кліщем; отруїтися грибами тощо
Страх побутовий	перебувати одному в темній кімнаті, несподіваний телефонний дзвінок, гучний шум; пити водопровідну воду без додаткового очищення; візит до лікаря, зокрема стоматолога, тощо
Страх екстремальний	не любить ризикувати, уникає небезпечного спорту, боїться перебувати в зоні збройних конфліктів, бути розчавленим натовпом під час паніки тощо
Страх моральний	страх не вписатися в моральні норми, збрехати, забути про духовні цінності, віддалитися від культури тощо
Страх діяльності	відсутність упевненості при виконанні справ: страх братися за відповідальні завдання, помилитися, не подолати труднощі, осоромитися перед колегами та керівництвом, виступати перед аудиторією, робити щось у присутності інших людей
Страх життєдіяльності	лякають зміни в особистому житті, коли соціальна ситуація виходить з-під контролю, не отримати справедливості, - тощо
3. Післядія страху	
Тривалість	час, який діє реакція страху, постійність повернення страхів і переживань, що мали місце в житті
Екстернальна регуляція	екстернальний локус контролю стосовно страхів (спадковість; виховання батьків, доля, телебачення, дії керівництва тощо)
Негативна післядія Его-страху	пережитий страх зробив людину озлобленою, підозрілою, безвольною, боязкою, менш життєрадісною тощо
Негативна післядія соціального страху	пережитий страх змусив боятися незнайомих людей; бути менш терпимим до оточуючих; проявляти байдужість, зруйнував віру в справедливість тощо
Позитивні побутові страхи	пережитий страх переконав у безпеці повітряних сполучень; навчив раціонального витрачання грошей; змусив навчитися плавати; дав змогу скептично ставитися до пророкувань тощо
Позитивні соціальні страхи	страх підвищив відповідальність, збільшив упевненість у вирішенні конфліктних ситуацій, змусив до взаємопідтримки в колективі, бути більш уважним до рідних і близьких тощо.

Примітка: опис шкал за даними ВП. Прядеїна [14], також опитувальник містить контрольні шкали «нейротизм» і «відвертість», які не підсумовуються з основними показниками.

Висока тривожність часто супроводжує психопатологічну симптоматику, тому знаходиться у фокусі уваги психотерапевтів, медичних і клінічних психологів. У клінічних дослідженнях зазвичай використовуються діагностичні опитувальники, основані на соматичних і психічних симптомах: відчуття спеки, оніміння або поколювання в тілі, неспокійний сон, запаморочення, прискорене серцебиття, порушення травлення, тремтіння в ногах і руках, нездатність розслабитися, відчуття жаху, нервозність, страх, що станеться найгірше, тощо. До таких інструментів належать Шкала тривоги Бека, Шкала тривоги Гамільтона, Шкала тривоги Шихана, Шкала тривоги Кові, Шкала тривоги Цунга [28]. Це короткі скринінгові методи, що вимірюють вираженість тривожних розладів відповідно до класифікаторів МКХ-10 і DSM. Усі вони створені західними вченими в 50–70-х роках минулого століття, відповідають високим психометричним стандартам, мають напрацьовану емпіричну базу й користуються заслуженим авторитетом у спеціалістів.

Найширше практичне застосування мають опитувальники, котрі вимірюють тривожність як особистісну рису. Так, *Шкала проявів тривожності Дж. Тейлора* (Teilor's Manifest Anxiety Scale) створена в 1953 році й містить 50 тверджень, відібраних з MMPI, здатних відрізнити осіб із хронічними реакціями тривоги; російськомовний варіант шкали адаптований Т.А. Немчиновим у 1975 році, а В.Г. Норакідзе доповнив цей інструмент контрольною шкалою з 10 питань, що спрямовані на діагностику ступеню демонстративності й нещирості у відповідях.

Популярнішим інструментом для оцінки тривоги в дорослих і підлітків є *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg&Jacobs, 1983), відомий вітчизняним психологам як Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика базується на теоретичній моделі Ч. Спілбергера, що розділяє два психологічні конструкти: а) *тривога* як ситуативно зумовлений емоційний стан, тимчасова реакція на ситуації, що містять для людини певну загрозу та є суб'єктивно-значущими; б) *тривожність* як стійка особистісна риса, схильність сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозові, відчуваючи в них стан тривоги. Центральний елемент тривоги – відчуття загрози, що виникає, коли індивід сприймає певний подразник як актуально або потенційно небезпечний, ризикований, шкідливий. Цей неприємний емоційний стан характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, похмурих передчуттів, а також активацією вегетативної нервової системи [29]. Тривожна особистість схильна сприймати навколишній світ як такий,

що містить загрозу й небезпеку. Деякі автори розглядають тривожність як складний конструкт, що включає поряд із тривогою і страхом, також нейротизм: зниження адаптивних можливостей і готовність до формування невротичних розладів [20; 27].

Суттєвими недоліками російськомовної версії інструменту є застарілість і відсутність стандартизованих тестових норм для дорослої популяції. Ще в 1976 році Ю.Л. Ханін адаптував форму X STAI (у західних країнах нині використовується вдосконалена форма Y) довів її надійність і валідність, презентував орієнтовні норми, отримані на невеликих вибірках спортсменів і студентів [21, с. 18].

Існують також вузько спрямовані методики для вивчення тривоги як соціально зумовленого стану. Західними психологами та клініцистами активно використовується *Шкала соціальної тривожності М. Лібовіца* (Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS), що визначає цей розлад відповідно до критеріїв DSM. Методика представляє список 24 ситуацій міжособистісної взаємодії та ситуацій, у яких індивід може стати об'єктом спостереження (наприклад, їсти й пити в громадському місці, бути в центрі уваги, виступати з промовою, здавати екзамен, фліртувати з кимось, ходити в гості, висловлювати невдоволення незнайомій людині тощо). Щодо кожного пункту респондент виставляє по дві оцінки за чотирибальною шкалою Лікерта: а) інтенсивність страху або тривоги, яку він відчуває в описаній ситуації, б) частоту уникнення цієї ситуації. Отже, дослідник отримує чотири показники: страх ситуацій соціальних взаємодій; страх ситуацій, у яких індивід може стати об'єктом спостереження оточуючих; уникнення ситуацій соціальної взаємодії; уникнення ситуацій, у яких індивід може стати об'єктом спостереження оточуючих. Сумарні бали за шкалами страху та уникнення відображають ці тенденції в широкому спектрі соціальних ситуацій; сума балів за всіма пунктами відображає ступень вираженості соціальної тривожності. Уважається, що LSAS є надійним, валідним інструментом, чутливим до терапевтичних втручань [25, с. 201]. Опитувальник адаптований І.В. Григор'євою та С.М. Єнікополовим у 2016 році. Дослідження у вибірці апробації (179 осіб віком 18–35 років) підтвердило достатню внутрішню узгодженість, валідність і ретестову надійність методики, проте вказало на необхідність удосконалення її дискримінативних властивостей. Факторизація оцінок виявила трифакторну структуру, що дало авторам змогу ввести додаткові діагностичні шкали: страх та уникання ситуацій міжособистісного контакту, страх та уникання ситуацій формальної взаємодії, страх та уникання дій у громадських місцях [1, с. 31].

Заслуговує на увагу модифікований варіант шкали LSAS, розроблений О.А. Сагалаковою, Д.В. Труєвцевим у 2007 році. Окрім оригінальних оцінок страху й уникнення соціальних ситуацій, автори додали третю шкалу оцінювання – бажання брати участь у ситуації за умови впевненості в успіху. Це дало змогу виявити мотиваційні конфлікти в осіб із високим рівнем соціальних страхів, такі як зіткнення мотивації досягнення й уникнення, потреб у безпеці й у соціальному визнанні. Крім цього, перероблений список соціальних ситуацій, дослідники запропонували 18 пунктів, що, на їхню думку, є універсальними для різних соціальних груп. Дослідники зауважують, що список соціальних ситуацій може бути змінений залежно від завдання дослідження та особливостей вибірки, наприклад, професійної специфіки: «Неважливо, з яких конкретно ситуацій складається список, головне, щоб ці ситуації відображали специфіку соціальної активності досліджуваної ментальності» [17, с. 20–25].

Профіль оцінок соціальних страхів за параметрами «страх-уникнення-бажання участі» демонструє суб'єктивно небезпечні ситуації, які індивід намагається уникати (комбінація страху, уникання та небажання), а також зони мотиваційної напруженості та внутрішнього конфлікту, у яких збігаються високі оцінки трьох шкал. Ці знання особливо важливі для окреслення шляхів і фокусів психотерапевтичної роботи. Автори відзначають, що виражений страх певної ситуації без її систематичного уникнення є адаптивним варіантом реагування; за наявності унікальної поведінки адаптація порушується, людина не в змозі реалізувати свій потенціал, поки не трансформується образ ситуації і стиль поведінки в ній [17, с. 20–25].

Окрім індивідуальних профілів, становлять інтерес усереднені групові профілі страху. Отже, можна наочно представити та порівняти зони найбільш інтенсивних фобічних реакцій на певні ситуації в чоловіків і жінок, в осіб певного віку, у представників різних професій, носіїв травмуючого досвіду тощо.

Опитувальник соціальної тривоги і соціофобії (О.А. Сагалакова, Д.В. Труєвцев, 2012) призначений для визначення домінуючого типу соціальної тривоги та вираженості окремих аспектів страху оцінювання в молодозвіці – від 16 до 30–35 років. Автори відзначають, що після 30–35 років соціальна тривога зазвичай знижується через нормативний процес дорослішання, засвоєний досвід соціальної взаємодії, а також поступовий зниження ймовірності участі в ситуаціях оцінювання з високою ймовірністю критики (експертних ситуаціях). До цього віку людина зазвичай уже має певний соціальний статус і стійкі стратегії подолання стресу, що дають змогу

долати тривогу й нерішучість при самопрезентації. Однак можливий і негативний сценарій – наявність високої соціальної тривоги та соціофобії після 30–35 років можуть трансформуватися в коморбідні форми: депресію, тривожно-депресивні розлади, залежні стани, соматоформні розлади. При цьому діагностика первинної соціальної тривоги в дорослих ускладнюється внаслідок хронічної незадоволеності, порушень адаптації та самореалізації особистості тощо [18].

Опитувальник рекомендується до використання в індивідуальному й груповому консультуванні в руслі когнітивно-поведінкового підходу з проблем соціальної тривоги та їх субклінічних проявів (сором'язливість, незручність у спілкуванні тощо) [18]. Пізніше в дослідженні І.В. Григор'євої та С.М. Єнікополова (2016) з'ясувалося, що факторна структура опитувальника відрізняється за змістом від представлених авторами п'яти шкал. Дослідники припустили, що результати зумовлені специфікою вибірки та вказали на культурну зумовленість соціальної тривожності [1, с. 31–44].

Сьогодні в науковій літературі ведеться активна дискусія про ціннісну конотацію страхів дорослої людини [1; 2; 3; 19; 22; 27]. Страх (як і всі інші емоції) відображає значимість різних життєвих явищ і ситуацій для особистості. У попередніх публікаціях ми навели теоретичне та емпіричне підтвердження того, що зміст страхів дорослих відображає як актуальні виклики сучасного життя, так й основні завдання, цінності та труднощі певного вікового періоду; виникнення й зникнення страхів упродовж життя відображає важливі події, що переживає людина [15; 16]. Тому при дослідженні страхів доцільно звернутися до вивчення *ціннісно-сислової сфери*. Варто відзначити, що зазвичай доросла людина має декілька страхів різної сили та природи, що становлять певну внутрішню ієрархію, котра залежить від індивідуального досвіду, особистісних рис, соціального оточення та актуальної життєвої ситуації [15, с. 109–112]. Отже, внутрішня структура страхів подібна до структури мотиваційних і ціннісних диспозицій.

Серед найбільш авторитетних методик у контексті вивчення страхів можна розглянути Методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича (процедура ранжування списків термінальних та інструментальних цінностей) та Опитувальник «Профіль особистості» Шварца (оновлена версія представляє профіль 19 базисних цінностей) [11, с. 24–31]. Принципова відмінність між цими інструментами полягає в типі шкал (ранговій та інтервальної), що важливо враховувати в наукових дослідженнях при виборі статистичних критеріїв обробки даних.

Для комплексної діагностики *індивідуально-психологічних чинників*, що впливають на переживання емоції страху в дорослих, доцільним може бути використання багатофакторних особистісних опитувальників, які мають підтверджену надійність і валідність, користуються заслуженим авторитетом у вітчизняних психологів. Зокрема, Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory) призначений для прикладної діагностики станів і властивостей особистості, що мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Методика розроблена J. Fahrenberg, R. Hampel, H. Selg у 1963 році й широко використовується в європейських країнах; у 2001 році вийшла чергова оновлена редакція та рестандартизація тесту на вибірці майже 4 тисяч осіб. На вітчизняному просторі адаптована скорочена форма В: 114 питань, щодо яких респондент має дати відповіді «так» або «ні» (вибірка 200 осіб 16–30 років; А.О. Крилов, Т.І. Ронгінська, 1990) [5]. Відповіді розподіляються за 12 шкалами: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, урівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість (що може слугувати контрольною шкалою), екстраверсія/інтроверсія, емоційна лабільність, маскуліність/фемінність. Остання перевірка валідності й локальна стандартизація на українській вибірці (355 осіб віком 30–63 роки) здійснена О.Л. Луценко у 2016 році [9, с. 49–54].

Висновки з проведеного дослідження. Виходячи з вищевикладеного, можемо зазначити, що проблема психодіагностики страхів у дорослому віці є практично та науково значущою, має свої складності й особливості. Представлені в публікації інструменти опубліковані у відкритому доступі та можуть бути використані як у практичній роботі, так і в наукових дослідженнях з урахуванням етичних принципів психологічної діагностики. Варто зазначити, що інструментарій розроблений (чи адаптований) російськомовними авторами, тому він потребує україномовної адаптації, а також професійної перевірки психометричних властивостей. Актуальною проблемою сучасної психодіагностики є необхідність оновлення стандартних тестових норм методик, більшість яких розроблені 30–50 років тому.

Отже, при виборі конкретного інструменту психологу варто орієнтуватися на теоретичне розуміння феномена страху, а також відрізняти методики з недоведеною валідністю й надійністю від авторитетних опитувальників, які багато років використовуються при рішенні різноманітних дослідницьких і практичних завдань.

Оцінки вираженості тих чи інших страхів, на нашу думку, варто розглядати в комплексі, ураховуючи їх структурну ієрархію та загальний рівень тривожності людини. Крім того, інтерпретація наявних страхів у людини має враховувати особливості її ціннісно-смиислової сфери, а також особистісні властивості. З огляду на проведений огляд психодіагностичного інструментарію, перспективою подальшої роботи вважаємо формування відповідного комплексу методик з урахуванням усіх вимог і проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей страхів жінок середнього віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григорьева И.В., Ениколопов С.Н. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)». *Национальный психологический журнал*. 2016. № 1 (21). С. 31–44.
2. Половые особенности структуры личностных страхов / Е.И. Ивлева, Ю.В. Щербатых, А.Г. Макарова, П.В. Гамалчук. *Психология и практика : ежегодник Российского психологического общества*. Ярославль : ДИА-пресс, 1995. С. 283–285.
3. Кондрашихина О.А. Страхи студентов в период социальных изменений. *Горизонти освіти*. 2014. № 3 (1). С. 93–98.
4. Косолапов А.Н. Эмпирические аспекты обучения профессиональных спасателей службы гражданской защиты Украины. *Вестник Института инженеров командования МЧС Республики Беларусь*. 2014. Том 19. № 1. С. 105–117. URL: <https://journals.ucp.by/index.php/vice/article/view/479>.
5. Крылов А.А., Ронгинская Т.И. Исследование личности с помощью модифицированной формы В опросника FPI. *Практикум по экспериментальной и прикладной психологии* / под ред. А.А. Крылова. Москва, 1990. С. 51–60.
6. Ларских М.В., Филиппова Т.В., Милованова В. Ю. Исследование социальных страхов пациентов отделения неврозов. *Прикладные информационные аспекты медицины*. 2020. Том 23. № 1. С. 85–90.
7. Леви В. Приручение страха. Москва : Метафора, 2006. 192 с.
8. Леви В.Л. С-тест. *Сайт В.Л. Леви*. URL: <http://levi.ru/tests/ctest/>.
9. Луценко О.Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 61. С. 49–54.
10. Мейжис І.А., Мельничук В.М. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Соціологія». 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 83–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_19.
11. Нагорняк К. М. Уточнена теорія базових цінностей Ш.Шварца: попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. *Наукові записки*

НаУКМА. Серія «Соціологічні науки». 2017. Т. 196. С. 24–31. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMA_s_2017_196_6.

12. Никитина Е.Ю. О методических путях изучения страхов у взрослых. *Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика»*. 2009. Том 15. № 4. С. 189–194.

13. Полянская Т.И. О результатах проверки на надежность методики диагностики страхов у взрослых. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика»*. 2009. Том 15. № 4. С. 195–200.

14. Прядеин В. П. Многомерно-функциональная диагностика страха. *Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты* : практикум. Сургут : Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. С. 88–98.

15. Резніченко О.О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 18 листоп. 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 109–112.

16. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наук. праць. 2020. Т. 3. № 1. С. 104–110.

17. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Диагностический инструментарий исследования социальных страхов. *Известия Алтайского государственного университета*. 2008. № 2 (58). С. 20–25. URL: <http://izvestia.asu.ru/2008/2/psych/03.ru.html>.

18. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии. *Медицинская психология в России*. 2012. № 4 (15). URL: http://medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php.

19. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.

20. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика. *Медицинская психология в России*. 2012. № 6 (17). URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php.

21. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Ленинград : ЛНИИ ФК, 1976. 18 с.

22. Чернавский А.Ф. Системное исследование страха : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Екатеринбург, 2008. 26 с.

23. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.

24. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж : Истоки, 1998. 282 с.

25. Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale / R.G. Heimberg, K.J. Horner, H.R. Juster, S.A. Safren, E.J. Brown, F.R. Schneier, M.R. Liebowitz. *Psychological Medicine*. 1999. Vol. 29. P. 199–212.

26. Julian L.J. Measures of Anxiety Measures of Anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care & Research*. 2011. Vol. 63. № S11. P. S467–S472. URL: <https://doi.org/10.1002/acr.20561>.

27. Narbut N., Trotsuk I. The social well-being of the post-socialist countries' youth (on the example of Russia, Kazakhstan and Czech Republic): Comparative analysis of fears and hopes (Part 2). *RUDN Journal of Sociology*. 2018. Vol. 18 (2). P. 284–302.

28. Psylab.info – енциклопедии психодиагностики. URL: <https://psylab.info>.

29. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, P.R. Lushene, P.R. Vagg, G.A. Jacobs. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.