

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.922.8:159.924.7:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2026-7-18>**Загурська Інна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0003-1505-9286>*

**Чепель Марія**

*практичний психолог  
Зубринського ліцею Житомирської області  
<https://orcid.org/0009-0004-8649-9902>*

### ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

**Анотація.** Стаття висвітлює роль психологічної просвіти для батьків у подоланні тривожності підлітків. У межах формульної стратегії дослідження обрано якісний доекспериментальний план для однієї групи з попереднім і підсумковим вимірами та однією незалежною змінною за схемою ОХО. Співставлялися результати дослідження тривожності за допомогою шкали SCARED-C (для підлітків) та шкали SCARED-P (яка дозволяє оцінити тривожність дитини з позиції батьків) до і після програми психологічної просвіти для батьків. Важливо зазначити, що результати дослідження тривожності з використанням вказаних шкал є переконливими, тому однозначною є потреба у поглибленому аналізі показників тривожності. Метою програми для батьків було підвищення психологічної компетентності щодо підтримки підлітків у подоланні тривожності, а також формування у батьків навичок ефективної комунікації та емоційної підтримки. Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження здійснювалась за допомогою критерію знаків G. Використання шкали SCARED-C показало, що після впровадження програми психологічної просвіти для батьків збільшився відсоток підлітків із низьким рівнем загальної тривожності, зменшився відсоток дітей із середнім і високим рівнем загальної тривожності. Аналіз окремих показників тривожності за шкалою SCARED-C також показав позитивну динаміку після впровадження програми психологічної просвіти для батьків. Виявлено зменшення відсотку дітей, які мають ознаки панічного розладу, генералізованого тривожного розладу, сепараційної тривоги, соціальної та шкільної фобії. Використання шкали SCARED-P теж проілюструвало подібну тенденцію: збільшився відсоток підлітків із низьким рівнем загальної тривожності, зменшився відсоток дітей із середнім та високим рівнем загальної тривожності. Аналіз окремих показників тривожності за шкалою SCARED-P також показав позитивну динаміку після впровадження програми психологічної просвіти. Варто зауважити, що найбільше відсоткове вираження позитивної динаміки як за шкалою SCARED-C (опитування підлітків), так і за шкалою SCARED-P (опитування батьків) прослідковується щодо ознак панічного розладу та генералізованого тривожного розладу, що підкреслює найбільшу ефективність розробленої програми саме стосовно цих показників тривожності. Загалом виявлені тенденції свідчать про ефективність впровадженої програми психологічної просвіти для батьків, оскільки і підлітки, і їх батьки відмічають зменшення ознак загальної тривожності, панічного розладу, генералізованого тривожного розладу, сепараційної тривоги, соціальної та шкільної фобії. Статистичним підтвердженням ефективності програми психологічної просвіти є дані, отримані за допомогою критерію знаків G, який використано для аналізу динаміки показників тривожності за шкалами SCARED-C та SCARED-P. Розроблена програма може використовуватися щодо пошуку ресурсів підтримки в сім'ї та зниження рівня тривожності у підлітковому віці.

**Ключові слова:** підлітковий вік, тривожність, формульний експеримент, психологічна просвіта, ресурси підтримки в сім'ї.

**Zagurska Inna**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of Social and Applied Psychology Department  
Zhytomyr Ivan Franko State University  
<https://orcid.org/0000-0003-1505-9286>*

**Chepel Mariia**

*Practical Psychologist  
Zubryn Lyceum, Zhytomyr Region*

## OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENCE: THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL EDUCATION FOR PARENTS

**Abstract.** This article examines the role of psychological education for parents in overcoming adolescent anxiety. The study was conducted within a formative research framework using a qualitative pre-experimental design involving a single group with pre- and post-measurements and one independent variable following the OXO scheme. The results of the anxiety study using the SCARED-C scale (for adolescents) and the SCARED-P scale (a parent-report measure of the child's anxiety) were compared before and after the implementation of the psychological education programme for parents. It is important to note that the results obtained from previously mentioned scales are primarily screening, therefore further in-depth analysis of anxiety indicators is needed. The goal of the programme for parents was to increase psychological competence in supporting adolescents in overcoming anxiety, as well as to develop parents' skills of effective communication and emotional support. The statistical significance of the study results was verified using the G-sign criterion. Results from the SCARED-C scale showed that after the implementation of the psychological education programme for parents, the proportion of adolescents with low levels of general anxiety increased, while the proportion of children with medium and high levels of general anxiety decreased. The analysis of individual anxiety indicators using the SCARED-C scale also *showed improvement* after the implementation of the psychological education programme for parents. A decrease in the proportion of children with symptoms of panic disorder, generalized anxiety disorder, separation anxiety, social and school phobia was found. Results from the SCARED-P scale also revealed a similar trend: the proportion of adolescents with low levels of general anxiety increased, while the proportion of children with medium and high levels of general anxiety decreased. The analysis of individual anxiety indicators based on the SCARED-P scale also *showed positive changes* after the implementation of the psychological education programme. It should be noted that the most pronounced improvements on both the SCARED-C scale (adolescent survey) and the SCARED-P scale (parent survey) are observed in symptoms of panic disorder and generalized anxiety disorder, which emphasizes the greatest effectiveness of the developed programme specifically with regard to these anxiety indicators. Overall, the identified trends indicate the effectiveness of the implemented psychological education programme for parents, since both adolescents and their parents reported a decrease in symptoms of general anxiety, panic disorder, generalized anxiety disorder, separation anxiety, social and school phobia. Statistical confirmation of the effectiveness of the psychological education programme is provided by the data obtained using the G-sign criterion, which was used to analyse the dynamics of anxiety indicators on the SCARED-C and SCARED-P scales. The developed programme can be used to strengthen family support resources and reduce anxiety level during adolescence.

**Keywords:** adolescence, anxiety, formative experiment, psychological education, family support resources.

### Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Проблема тривожності у підлітковому віці є актуальною та вивчається у багатьох сучасних дослідженнях вітчизняних науковців, зокрема, О. Міненко [8], Л. Матохнюк, О. Шпортун [7], А. Широких, А. Шевчук [13]. Нагальність та актуальність проблеми зумовлює потребу в розробці відповідних програм психологічної підтримки для підлітків (О. Іваночко, Л. Коненко [5], Ю. Лавринович [3], І. Мельничук, О. Санду [11], М. Ткачук [4], С. Томчук, М. Томчук [12]) та пси-

хологічної просвіти для батьків (Т. Гончаренко [9], І. Матійків [6], С. Ройз [10]).

**Виклад основного матеріалу.** Для аналізу ефективності програми психологічної просвіти для батьків щодо пошуку ресурсів підтримки у сім'ї та зниження рівня тривожності у підлітковому віці залучено 60 осіб (30 учнів підліткового віку та 30 батьків).

Обрано формуючу стратегію експериментального дослідження (якісний доекспериментальний план із однією незалежною змінною за схемою

ОХО). План для однієї групи з попередніми і підсумковими вимірами, де зіставляються результати дослідження тривожності за допомогою шкали SCARED-C (для підлітків) і шкали SCARED-P (яка дозволяє оцінити тривожність дитини з позиції батьків) до і після програми психологічної просвіти для батьків.

Дослідження за обраною схемою відповідає основним деонтологічним вимогам: визначено об'єкт, предмет і завдання дослідження; обрано ефективні, безпечні для психічного здоров'я учасників методи дослідження для збору емпіричних даних; забезпечено неупереджене ставлення дослідника до учасників дослідження; забезпечено укладання згоди на участь у дослідженні; здійснено перевірку надійності результатів (ретест після впливу, використання методу математичної статистики критерію знаків G для визначення значимості змін у досліджуваній ознаці після експериментального впливу); опис отриманих результатів дослідження з дотриманням принципу конфіденційності.

Метою програми для батьків є підвищення психологічної компетентності щодо підтримки підлітків у подоланні тривожності, а також формування в батьків навичок ефективної комунікації та емоційної підтримки, що сприятиме зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану їх дітей.

Етапи програми психологічної просвіти для батьків:

I етап – створення ситуації співробітництва (1 заняття). На цьому етапі психолог створює

ситуацію співробітництва та взаємодовіри; налаштовує групу та кожного на роботу.

II етап – розвиток навичок ефективної комунікації, активного слухання, створення для підлітків безпечного простору та моделювання безпечної взаємодії (4 заняття). Робота психолога спрямована на розвиток навичок розпізнавати, вербалізувати та приймати емоції, навчання технікам релаксації та сенсорного і когнітивного заземлення.

III етап – розвиток навичок ефективної взаємодії між батьками та підлітками, навчання технік зниження рівня тривожності (2 заняття). Робота психолога спрямована на профілактику тривожності та підвищення стресостійкості сім'ї.

IV етап – групова рефлексія виконання завдань (1 заняття). На цьому етапі психолог обговорює з батьками стратегії ефективної підтримки та взаємодії з дітьми.

Вимір до впливу (впровадження програми психологічної просвіти для батьків) є ефективним прийомом контролю загрози валідності [1; 2]. Статистична достовірність результатів дослідження здійснювалась за допомогою критерію знаків G.

Опишемо результати дослідження тривожності за допомогою шкал SCARED-C та SCARED-P до та після програми психологічної просвіти для батьків. Важливо зазначити, що результати дослідження з використанням вказаних шкал є передусім скринінговими, тому однозначною є потреба у поглибленому аналізі показників тривожності.

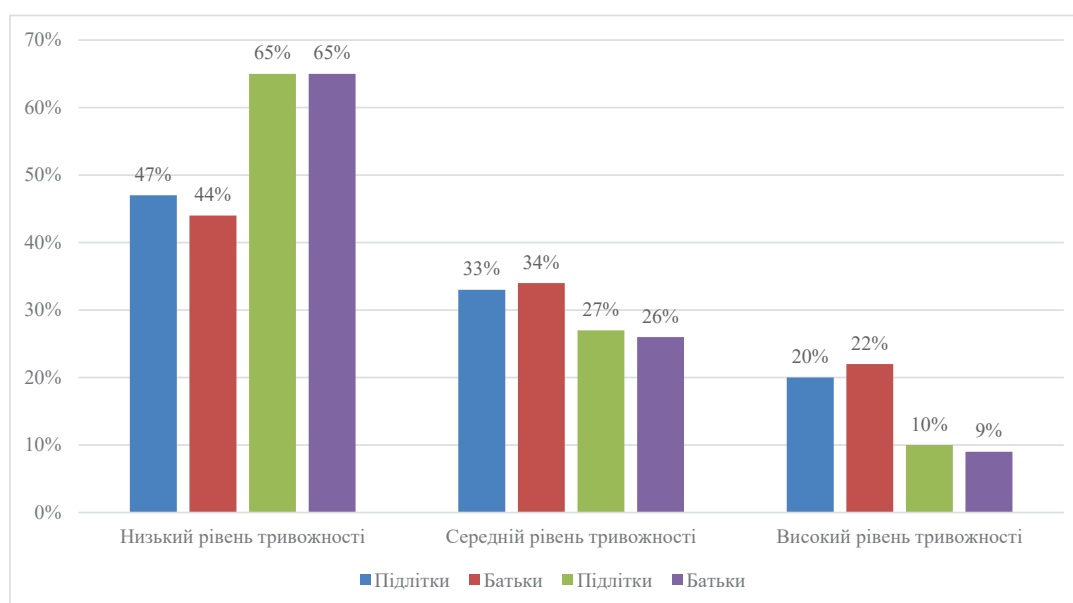


Рис. 1. Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями загальної тривожності до та після програми психологічної просвіти для батьків

За результатами первинної діагностики з використанням шкали SCARED-C виявлено низький рівень загальної тривожності у 47% підлітків, середній – у 33% та високий – у 20% підлітків.

Відповіді батьків на запитання шкали SCARED-P свідчать про незначне розходження показників за рівнями загальної тривожності порівняно з відповідями дітей. Високий рівень тривожності зафіксовано у 44% підлітків, середній – у 34% та високий – у 22% підлітків. Загалом отримані результати можуть свідчити про узгодженість у сприйнятті проблеми між дітьми та їхніми батьками (див. рис. 1).

Повторне дослідження після програми психологічної просвіти для батьків показало в однаковій мірі збільшення відсотку дітей, які мають низький рівень загальної тривожності (65% досліджуваних на основі опитування як підлітків, так і їх батьків); зменшення відсотку дітей, які мають середній рівень тривожності (27% на основі опитування підлітків та 26% на основі опитування їх батьків) та зменшення відсотку дітей, які мають високий рівень тривожності (10% на основі опитування підлітків та 9% на основі опитування їх батьків).

Виявлена тенденція свідчить про ефективність впровадженої програми психологічної просвіти для батьків, оскільки і підлітки, і їхні батьки відмічають зменшення проявів загальної тривожності.

Розподіл показників тривожності за субшкалами представлено на рис. 2. До програми психологічної просвіти для батьків про ознаки панічного розладу свідчать відповіді 53% підлітків та

50% їх батьків. Ознаки генералізованого тривожного розладу (ГТР\*) своїми відповідями ілюструють 47% підлітків і 46% їхніх батьків. Ознаки сепараційної тривоги прослідковуються у відповідях однаковою мірою (33%) як у підлітків, так і в їхніх батьків. Соціальна фобія виражена у відповідях 13% підлітків та 12% їх батьків. Шкільна фобія прослідковується у відповідях 33% підлітків та 34% їхніх батьків.

Аналіз відсоткового розподілу досліджуваних за видами тривожності ілюструє, що найбільш вираженими як із відповідей підлітків, так і з відповідей батьків є ознаки панічного розладу та генералізованого тривожного розладу.

Повторне дослідження після програми психологічної просвіти показало в однаковій мірі зменшення відсотку дітей, які мають ознаки панічного розладу (31% досліджуваних на основі опитування як підлітків, так і їх батьків); зменшення відсотку дітей, які відмічають ознаки генералізованого тривожного розладу (36% на основі опитування підлітків та 34% на основі опитування їх батьків); в однаковій мірі зменшення відсотку дітей, які мають ознаки сепараційної тривоги (25% досліджуваних на основі опитування як підлітків, так і їх батьків); зменшення відсотку дітей, які відмічають ознаки соціальної фобії (10% на основі опитування підлітків та 9% на основі опитування їх батьків); в однаковій мірі зменшення відсотку дітей, які мають ознаки шкільної фобії (25% досліджуваних на основі опитування як підлітків, так і їх батьків).

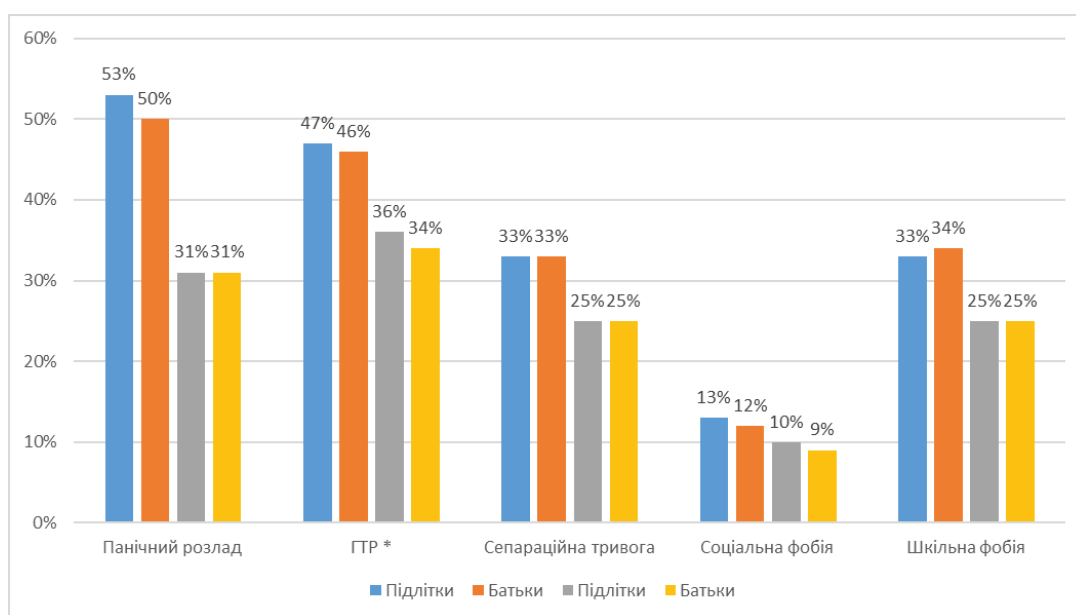


Рис. 2. Відсотковий розподіл досліджуваних за видами тривожності до та після програми психологічної просвіти для батьків

Виявлена тенденція свідчить про ефективність впровадженої програми психологічної просвіти для батьків щодо зменшення проявів аналізованих показників тривожності, передусім щодо ознак панічного розладу.

Використання критерію знаків G показало, що відмінності між результатами до і після впровадження програми психологічної просвіти мають статистично значущі зміни щодо аналізованих показників на основі використання шкал SCARED-C та SCARED-P. Таким чином, розроблена програма психологічної просвіти загалом виявила свою ефективність щодо окремих проявів тривожності.

**Висновки.** Використання шкали SCARED-C показало, що після впровадження програми психологічної просвіти для батьків збільшився відсоток підлітків із низьким рівнем загальної тривожності (з 47% до 65%, різниця складає 18%), зменшився відсоток дітей із середній рівнем загальної тривожності (з 33% до 27%, різниця складає 6%), також зменшився відсоток дітей із високим рівнем тривожності (з 20% до 10%, різниця складає 10%).

Аналіз окремих показників тривожності за шкалою SCARED-C також показав позитивну динаміку після впровадження програми психологічної просвіти для батьків. Виявлено зменшення відсотку дітей, які мають ознаки панічного розладу (з 53% до 31%, різниця складає 22%), генералізованого тривожного розладу (з 47% до 36%, різниця складає 11%), сепараційної тривоги (з 33% до 25%, різниця складає 8%), соціальної фобії (з 13% до 10%, різниця складає 3%), шкільної фобії (з 33% до 25%, різниця складає 8%).

Найбільше відсоткове вираження позитивної динаміки прослідковується щодо ознак панічного розладу та генералізованого тривожного розладу, що підкреслює найбільшу ефективність розробленої програми саме стосовно цих показників тривожності.

Використання шкали SCARED-P теж проілюструвало подібну тенденцію: збільшився відсоток підлітків із низьким рівнем загальної тривожності (з 44% до 65%, різниця складає 21%), зменшився

відсоток дітей із середній рівнем загальної тривожності (з 34% до 26%, різниця складає 8%), також зменшився відсоток дітей із високим рівнем тривожності (з 22% до 9%, різниця складає 13%).

Аналіз окремих показників тривожності за шкалою SCARED-P також показав позитивну динаміку після впровадження програми психологічної просвіти. Виявлено зменшення відсотку дітей, які мають ознаки панічного розладу (з 50% до 31%, різниця складає 19%), генералізованого тривожного розладу (з 46% до 34%, різниця складає 12%), сепараційної тривоги (з 33% до 25%, різниця складає 8%), соціальної фобії (з 12% до 9%, різниця складає 3%), шкільної фобії (з 34% до 25%, різниця складає 9%).

Варто зауважити, що найбільше відсоткове вираження позитивної динаміки як за шкалою SCARED-C (опитування підлітків), так і за шкалою SCARED-P (опитування батьків) прослідковується щодо ознак панічного розладу та генералізованого тривожного розладу, що підкреслює найбільшу ефективність розробленої програми саме стосовно цих показників тривожності.

Виявлена тенденція свідчить про ефективність впровадженої програми психологічної просвіти для батьків, оскільки і підлітки, і їхні батьки відмічають зменшення ознак загальної тривожності, ознак панічного розладу, генералізованого тривожного розладу, сепараційної тривоги, соціальної та шкільної фобії. Статистичним підтвердженням ефективності програми психологічної просвіти є дані, отримані за допомогою критерію знаків G, який використано для аналізу динаміки показників тривожності за шкалами SCARED-C та SCARED-P. Розроблена програма може використовуватися щодо пошуку ресурсів підтримки у сім'ї та зниження рівня тривожності у підлітковому віці.

Хоча проведене дослідження висвітлює низку важливих аспектів у вивченні проявів тривожності у підлітковому віці та ролі обізнаності батьків про способи підтримки дітей, воно не є вичерпним і не претендує на досконалість. Перспективами подальших наукових розвідок є удосконалення структури програми та її змістового наповнення.

#### Список використаних джерел

1. Горбунова В.В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота*. 2005. № 3. С. 18–23.
2. Загурська І., Дем'янчук Ю. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 15. С. 35–42.
3. Загурська І., Лавринович Ю. Особливості планування дослідження впливу стилю сімейного виховання на виникнення тривожності в підлітковому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації*,

*перспективи*: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / ред. колегія: Л. Котлова, С. Дмитрієва, С. Максимець. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 124–126. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/36845> (Дата перегляду: 22.03.2026).

4. Загурська І., Ткачук М. Вплив булінгу на виникнення тривожності в підлітковому віці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 42–47. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42134> (Дата перегляду: 22.03.2026).

5. Коненко Л., Іваночко О. Практики направлені на зниження рівня тривожності та стресу педагогів, дітей і батьків у період воєнного часу. *Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення*: Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / редколегія: О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко, О.І. Когут, Ю.Ч. Шайнюк, Т.В. Магера, Ф.І. Полянський, Н.Б. Стрийвус, Г.І. Герасимчук. Тернопіль : ТОКІППО, 2023. С. 191–199. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44867/1/S\\_Tsybulska\\_OBOSVSPtR\\_IP.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44867/1/S_Tsybulska_OBOSVSPtR_IP.pdf) (Дата перегляду: 02.09.2025).

6. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

7. Матохнюк Л., Шпортун О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf> (Дата перегляду: 22.03.2026).

8. Міненко О.О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 3(5). С. 47–54. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/558> (Дата перегляду: 22.03.2026).

9. Робота психолога з батьками / Упорядник Т. Гончаренко. Київ : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 112 с.

10. Ройз С. Як допомогти дітям у часі війни: поради для дорослих. Київ : МОН України, 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2022/03/02/yak-dopomogty-dytyny-v-chas-vijny-svitlana-roiz.pdf>

11. Санду О.С., Мельничук І.В. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці та їх корекція. *Актуальні проблеми практичної психології* : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (Україна, Одеса, 17 травня 2024 р.)]. С. 332–335. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20422> (Дата перегляду: 22.03.2026).

12. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

13. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: Реальність і перспективи* : Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 195–204. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prg\\_2023\\_20\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prg_2023_20_22) (Дата перегляду: 22.03.2026).



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 22.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026