

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В СНИЖЕНИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ

Лутфуллаева Дилрабо Иброхим кизи

Магистр направления «Менежмент в образовании»

Университет Пучон в Ташкенте

dilrabolutfullayeva97@gmail.com

***Аннотация.** Детские страхи являются важным психологическим феноменом, который может негативно влиять на эмоциональную стабильность и социальную адаптацию. В данном исследовании изучается эффективность структурированных психологических тренингов в снижении страхов у детей. Был применён квазиэкспериментальный дизайн с участием 40 детей в возрасте от 7 до 10 лет, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа проходила структурированную программу психологического тренинга, включающую игровые методы, упражнения на выражение эмоций и техники релаксации в течение 8 недель. Количественные данные были собраны с использованием стандартизированных шкал оценки, а также применялось поведенческое наблюдение для качественного анализа. Результаты показали значительное снижение уровня страхов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Полученные данные подтверждают, что психологический тренинг является эффективным инструментом управления детскими страхами и улучшения эмоциональной регуляции.*

***Ключевые слова:** детские страхи, психологический тренинг, экспериментальное исследование, эмоциональная регуляция, игровая терапия*

ВВЕДЕНИЕ

Страх является естественной и адаптивной эмоциональной реакцией, играющей важную роль в выживании человека. Однако в детском возрасте чрезмерные или устойчивые страхи могут негативно влиять на эмоциональное развитие, когнитивные функции и социальное взаимодействие. Дети часто испытывают страх из-за незнакомых ситуаций, разлуки с родителями или воздействия внешней среды.

Современные исследования подчеркивают необходимость раннего психологического вмешательства для преодоления детских страхов. Среди различных подходов особое внимание уделяется структурированным психологическим тренингам, которые обеспечивают систематическую и

целенаправленную поддержку детей. Такие программы часто включают игровые методы, поведенческие техники и упражнения на расслабление.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых детским страхам, экспериментальных работ, посвящённых оценке эффективности структурированных психологических тренингов, недостаточно. Поэтому целью данного исследования является экспериментальный анализ влияния психологических тренингов на снижение уровня страхов у детей.

МЕТОДЫ

В исследовании использовался квазиэкспериментальный дизайн с предварительным и итоговым тестированием. В исследовании приняли участие 40 детей в возрасте от 7 до 10 лет. Они были разделены на:

- экспериментальную группу (n = 20)
- контрольную группу (n = 20)

Отбор участников проводился на основе наблюдаемых признаков страха, выявленных учителями и школьными психологами.

Экспериментальная группа участвовала в 8-недельной программе психологического тренинга, включающей:

- игровые методы регуляции эмоций
- упражнения на основе рассказов и ролевых игр
- дыхательные и релаксационные техники
- групповые занятия
- творческую деятельность (рисование, моделирование)

Занятия проводились два раза в неделю по 30–40 минут. Контрольная группа не получала специального вмешательства и продолжала обычную учебную деятельность.

- стандартизированные шкалы оценки страха и тревожности
- протоколы поведенческого наблюдения
- анкеты для учителей
- опрос родителей

Для методов анализа данных использовались:

- описательная статистика
- процентное сравнение
- анализ изменений до и после вмешательства

Было получено согласие родителей и согласие детей. Участие было добровольным, а конфиденциальность строго соблюдалась.

РЕЗУЛЬТАТЫ

До начала исследования

Уровень страха	Экспериментальная (%)	Контрольная (%)
Высокий	50	48
Средний	32	34
Низкий	18	18

После вмешательства

Уровень страха	Экспериментальная (%)	Контрольная (%)
Высокий	15	45
Средний	35	37
Низкий	50	18

Основные результаты

- Уровень страха значительно снизился в экспериментальной группе
- Высокий уровень страха уменьшился на 35%
- Низкий уровень увеличился на 32%
- В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты показывают, что структурированные психологические тренинги являются эффективным средством снижения страхов у детей. Значительное улучшение в экспериментальной группе подтверждает важность систематических и последовательных психологических вмешательств. Результаты согласуются с теоретическими положениями когнитивно-поведенческой психологии, согласно которым дети лучше осваивают навыки эмоциональной регуляции через практический опыт, повторение и направленное взаимодействие. Игровые методы позволили детям безопасно выразить свои страхи, что способствует их переработке.

Групповые занятия способствовали улучшению социального взаимодействия, а релаксационные техники помогли снизить физиологические проявления тревожности.

Минимальные изменения в контрольной группе подтверждают, что улучшения связаны именно с проведённым вмешательством.

Однако следует отметить ограничения исследования: небольшой объём выборки и ограниченная продолжительность. В дальнейшем рекомендуется проведение более масштабных и долгосрочных исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование подтверждает эффективность психологических тренингов в снижении страхов у детей. Экспериментальные результаты показали значительное улучшение эмоционального состояния участников.

Полученные данные подчеркивают важность внедрения психологических программ в образовательную среду для поддержки эмоционального развития детей. В будущем необходимо изучить долгосрочные эффекты и оптимизировать методы вмешательства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУР

1. Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Anxiety disorders in children and adolescents. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 557–567.
2. Essau, C. A., & Ollendick, T. H. (2017). The super skills for life programme. *Behaviour Research and Therapy*, 90, 21–30.
3. Gullone, E. (2019). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(2), 129–147.
4. Kazdin, A. E. (2017). Evidence-based psychotherapies for children and adolescents. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 99–120.
5. Kendall, P. C. (2018). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*. New York: Guilford Press.
6. Malchiodi, C. A. (2018). *Creative interventions with traumatized children*. New York: Guilford Press.
7. Muris, P. (2017). Normal and abnormal fear and anxiety in children. *Journal of Child Psychology*, 45(4), 567–578.
8. Ray, D. C. (2021). *Advanced play therapy*. New York: Routledge.
9. Silverman, W. K., & Field, A. P. (2019). *Anxiety disorders in children and adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.
10. Weisz, J. R., Kuppens, S., & Ng, M. Y. (2019). What five decades of research tells us. *American Psychologist*, 74(3), 249–266.
11. Lebowitz, E. R., & Omer, H. (2018). Treating childhood anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 1–7.
12. Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37–50.