

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Молочная Ольга Игоревна**

магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Тольяттинский государственный университет, РФ, г. Тольятти

### **Введение**

Изучение тревожности и стресса в дошкольном возрасте является ключевым направлением современной психологии развития. [1, с. 12] Эти два феномена, тесно взаимосвязанные, но имеющие различную природу, оказывают значительное влияние на формирование эмоциональной устойчивости, когнитивное развитие и социальную адаптацию детей. [3, с. 45] В возрасте 3–7 лет, когда происходит активное становление механизмов саморегуляции и закладываются паттерны эмоционального реагирования, понимание их взаимосвязи приобретает особую актуальность. [2, с. 78]. Данная статья посвящена теоретическому анализу природы тревожности и стресса, их взаимодействия и факторов, опосредующих эту взаимосвязь. В дошкольном возрасте, когда формируются базовые механизмы саморегуляции, их взаимодействие приобретает особую актуальность. Тревожность, как устойчивая склонность к восприятию окружающего мира как угрожающего, создает основу для хронического стресса, который, в свою очередь, закрепляет тревожные паттерны. [1, с. 34]. Цель статьи — теоретический анализ природы, взаимосвязи и факторов, опосредующих эти состояния.

### **Теоретический анализ**

#### **1. Определение и взаимосвязь тревожности и стресса**

**Тревожность** в дошкольном возрасте характеризуется хроническим ожиданием неблагополучия, даже при отсутствии объективных угроз. В отличие от ситуативной тревоги, она проявляется в виде хронического ожидания неблагополучия, даже при отсутствии объективных угроз. [1, с. 56]

Характерные маркеры:

- Страхи, не соответствующие возрастным нормам (например, страх темноты у детей старше 5 лет) [1, с. 60];
- Трудности адаптации к новым ситуациям (посещение детского сада, знакомство с незнакомыми людьми) [1, с. 62];
- Соматизация эмоционального напряжения (частые боли в животе, головные боли, нарушения сна) [1, с. 65].

**Стресс** — неспецифическая реакция на нарушения гомеостаза, возникающая в ответ на сепарацию с родителями, семейные конфликты или когнитивные перегрузки [3, с. 89]. Теория Г. Селье о фазах стресса (тревога, сопротивление, истощение) сохраняет актуальность, однако у дошкольников фаза сопротивления часто неустойчива из-за незрелости нейрофизиологических механизмов [3, с. 92]. У дошкольников стрессовые реакции часто возникают в ответ на:

- Сепарацию с родителями [4, р. 335];
- Конфликты в семье или с ровесниками [6, с. 45];
- Когнитивные перегрузки (интенсивное обучение, требования, не соответствующие

возрасту) [3, с. 95] .

Взаимосвязь тревожности и стресса носит двунаправленный характер:

- **Тревожность как предиктор стресса:** дети с высокой тревожностью интерпретируют нейтральные ситуации как угрожающие, запуская цикл стрессовых реакций. Например, страх разлуки с матерью провоцирует избыточный выброс кортизола даже при кратковременной сепарации [4, р. 338].
- **Стресс как триггер тревожности:** хроническое воздействие стрессоров (например, давление воспитателей) нарушает эмоциональную стабильность, формируя устойчивые тревожные установки [5, р. 1165]..

## 2. Нейробиологические механизмы

Ключевую роль во взаимосвязи тревожности и стресса играет гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГНО). При воздействии стрессора гипоталамус выделяет кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ), который стимулирует переднюю долю гипофиза к секреции адренкортикотропного гормона (АКТГ). АКТГ, в свою очередь, активирует выработку кортизола корой надпочечников. [3, с. 105] Кортизол, будучи основным глюкокортикоидом, мобилизует энергетические ресурсы и подавляет воспалительные реакции, обеспечивая краткосрочную адаптацию к стрессу. [3, с. 108] Однако хроническая гиперактивация ГГНО, наблюдаемая у тревожных детей, приводит к дисрегуляции этой системы. [5, р. 1170] Исследования показывают, что у детей с повышенной тревожностью отмечается

- **Усиленным ответом на стрессоры:** незначительные стимулы (разлука с родителем) провоцируют выброс кортизола на 40–60% выше нормы . [4, р. 340]
- **Замедленным восстановлением базального уровня:** после стресса уровень кортизола долго не возвращается к исходным значениям, способствуя хроническому напряжению . [4, р. 342]

### Причины гиперреактивности ГГНО:

- **Генетическая предрасположенность** (полиморфизмы генов FKBP5, NR3C1) [5, р. 1172];
- **Пренатальный и постнатальный стресс**, нарушающий формирование механизмов отрицательной обратной связи [5, р. 1175];
- **Дисфункция лимбической системы:** гиперреактивность миндалевидного тела и сниженная активность префронтальной коры [3, с. 112].

### Последствия хронической активации ГГНО:

- **Нейротоксичность кортизола:** избыток кортизола повреждает нейроны гиппокампа, структуры, ответственной за память и эмоциональную регуляцию. Это может объяснять когнитивные трудности (снижение концентрации) и эмоциональную лабильность у тревожных детей. [3, с. 120];
- **Иммуносупрессия:** хронически повышенный кортизол подавляет иммунный ответ, повышая восприимчивость к инфекциям, что подтверждается частыми соматическими жалобами у таких детей (рецидивирующие ОРВИ, аллергии). [3, с. 125];
- **Формирование порочного круга:** Гиперреактивность ГГНО усиливает тревожность, которая, в свою очередь, повышает чувствительность к стрессу. Например, ребенок, испытывающий страх перед детским садом, реагирует на каждое утро как на угрозу, что закрепляет патологическую активацию оси. [4, р. 345].

## 3. Социально-психологические факторы

- **Семейная система:**
  - **Стили воспитания:** Гиперопека усиливает зависимость ребенка от родителей, снижая способность к самостоятельному преодолению стрессов. Авторитарный стиль, напротив, провоцирует хроническое напряжение из-за завышенных

требований [6, с. 88].

- Эмоциональная доступность родителей: Отзывчивость взрослых на потребности ребенка снижает уровень тревожности, выполняя буферную функцию при стрессе [6, с. 92].
- **Социальное окружение:**
  - Качество взаимодействия со сверстниками: Дети, испытывающие отвержение в группе, демонстрируют более высокий уровень тревожности и стресса [2, р. 150]
- Роль воспитателей: эмоционально холодное отношение педагогов усиливает стрессовые реакции, особенно у тревожных детей . [6, с. 95].
- **Индивидуальные особенности:**
  - Темперамент: Дети с высокой реактивностью нервной системы (холерики, меланхолики) более уязвимы к стрессу [1, с. 70].
  - Гендерные различия: мальчики чаще экстернализируют стресс через агрессию, девочки — интернализируют через тревожность [1, с. 75].

## **Заключение**

Тревожность и стресс у дошкольников образуют систему взаимовлияний, опосредованную биологическими, психологическими и социальными факторами. Гиперреактивность ГГНО выступает ключевым нейробиологическим механизмом, а семейная система и социальное окружение модулируют интенсивность реакций. [6, с. 100]. Биологические, психологические и социальные факторы выступают в роли медиаторов. Тревожность создает «почву» для хронического стресса, а стрессовые переживания, в свою очередь, закрепляют тревожные паттерны. [3, с. 130].

## **Практические рекомендации:**

1. Внедрение программ игровой терапии и арт-методов для формирования эмоциональной устойчивости. [1, с. 80].
2. Обучение родителей и педагогов навыкам эмоциональной поддержки. [6, с. 105].
3. Развитие социально-эмоционального интеллекта в дошкольных учреждениях. [2, р. 180].

## **Перспективы исследований:**

- Роль эпигенетических факторов в формировании тревожно-стрессовых реакций. [5, р. 1180];
- Долгосрочные последствия хронического стресса для подросткового возраста. [4, р. 350].

## **Список литературы:**

1. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2020.
2. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.
3. Сапольски Р. Психология стресса. М.: АСТ, 2018.
4. Gunnar M.R. et al. Stressor paradigms in developmental studies // Developmental Psychobiology. 2009. Vol. 51. P. 333–342.
5. Meaney M.J. Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations // Annual Review of Neuroscience. 2001. Vol. 24. P. 1161–1192.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008.

