



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПРИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ И ДРУГИХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ: РОЛЬ ТИПА ЛИЧНОСТИ

Джалилова С.Х., Таирова Д.З.

Kimyo International University in Tashkent

АННОТАЦИЯ: Научная работа отображает уровень стрессоустойчивости у лиц с психоэмоциональными расстройствами в зависимости от типа личности. Выявлено, что при депрессии низкий уровень стрессоустойчивости в сравнении с клинически выраженной тревогой. При этом тип личности не имеет достоверного влияния.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, депрессия, тревога, экстраверсия, интроверсия.

Известно, что тревожно-депрессивные расстройства являются одной из наиболее распространённых форм психоэмоциональной патологии. Важную роль в их формировании играет уровень стрессоустойчивости, однако его связь с типом личности остаётся недостаточно изученной, в связи с чем целью данного исследования явилось изучить особенности стрессоустойчивости у пациентов с психоэмоциональными расстройствами в зависимости от выраженности тревоги/депрессии и типа личности.

Материалы и методы. В исследование включено 90 пациентов с психоэмоциональными расстройствами (средний возраст $36 \pm 8,4$ лет). Для оценки психоэмоционального состояния использовалась шкала HADS, стрессоустойчивость определялась по тесту С. Коухена и Г. Уиллиансона, тип личности — по тесту Г. Айзенка. Пациенты были разделены на три группы: клинически выраженная тревога ($n=28$), клинически выраженная депрессия ($n=30$), субклиническая тревога и депрессия ($n=32$).

Результаты. Анализ стрессоустойчивости по тесту С. Коухена и Г. Уиллиансона показал существенные межгрупповые различия ($p < 0,05$). В группе пациентов с клинически выраженной тревогой удовлетворительный уровень стрессоустойчивости выявлен у 17,8% ($n=5$), низкий — у 53,6% ($n=15$), крайне низкий — у 28,5% ($n=8$). В группе пациентов с клинически выраженной депрессией отмечено ухудшение показателей: лишь 10% ($n=3$) имели удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, 33,3% ($n=10$) — низкий уровень и 56,7% ($n=17$) — крайне низкий уровень, что является наиболее неблагоприятным результатом среди всех групп. В то же время в группе с субклиническими проявлениями тревоги и депрессии наблюдалась более высокая стрессоустойчивость: удовлетворительный уровень выявлен у 50% ($n=16$), низкий — у 31,25% ($n=10$), крайне низкий — у 12,5% ($n=4$). Таким образом, вероятность крайне низкой стрессоустойчивости у пациентов с депрессией была приблизительно в 4–5 раз выше по сравнению с пациентами субклинической группы.

При анализе взаимосвязи типа личности и уровня стрессоустойчивости пациенты были дополнительно разделены на две подгруппы: с низким уровнем («плохо», $n=35$) и





Date: 24 April 2026

крайне низким уровнем («очень плохо», $n=29$) стрессоустойчивости. В первой подгруппе несколько чаще встречались экстравертированные типы личности, тогда как во второй — преимущественно интровертированные, однако статистически значимой связи между типом личности и уровнем стрессоустойчивости выявлено не было ($p>0,05$), что указывает на отсутствие прямого детерминирующего влияния личностного типа на стресс-реактивность.

Выводы. Стрессоустойчивость существенно снижается при клинически выраженной депрессии, а именно у пациентов с субклиническими формами тревожно-депрессивных расстройств отмечается более высокий уровень адаптационных возможностей. Также тип личности (экстраверсия/интроверсия) не оказывает достоверного влияния на уровень стрессоустойчивости. Полученные данные могут быть использованы для индивидуализации психотерапевтических подходов и оценки риска хронизации психоэмоциональных расстройств.

Список литературы

1. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO; 2023.
2. Holmes E.A., O'Connor R.C., Perry V.H. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science // *Lancet Psychiatry*. 2020;7(6):547–560.
3. Vindegaard N., Benros M.E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review // *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020; 89:531–542.
4. Penninx B.W.J.H., Pine D.S., Holmes E.A., Reif A. Anxiety disorders // *Lancet*. 2021;397(10277):914–927.
5. Kalisch R., Baker D.G., Basten U. et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders // *Nature Human Behaviour*. 2017;1:784–790.

