



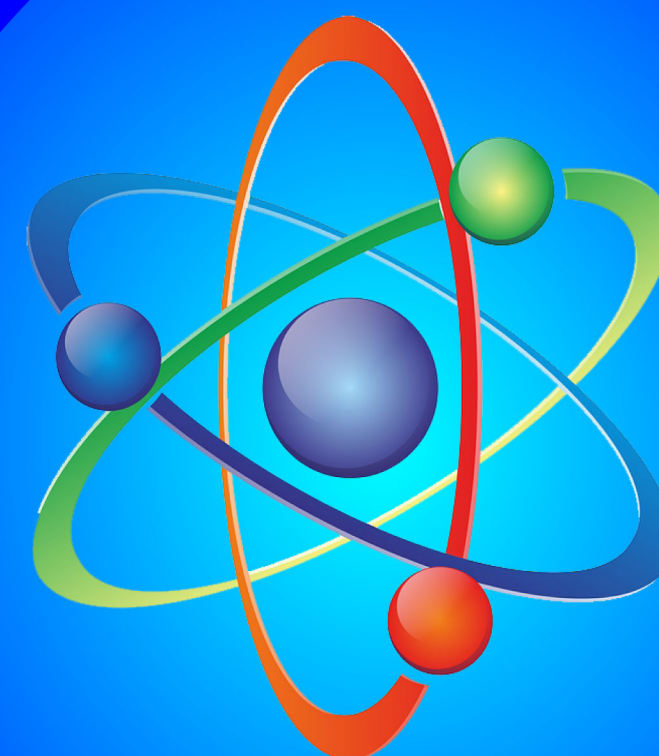
**BUXORO XALQARO
UNIVERSITETI**

**ILMIY
AXBOROTNOMASI**



ISSN 3030-3710 (P)
ISSN 3030-3095 (E)

№ 10, 2025



<https://bxu.uz>

ILMIY AXBOROTNOMA

№ 10, 2025

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК * SCIENTIFIC BULLETIN



ISSN 3030-3710



E-ISSN 3030-3095



ISSN 3030-3710 (P)
ISSN 3030-3095 (E)

BUXORO XALQARO UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTNOMASI
ilmiy-amaliy jurnal

SCIENTIFIC BULLETIN OF BUKHARA INTERNATIONAL
UNIVERSITY
scientific and practical journal

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК БУХАРСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО
УНИВЕРСИТЕТА
научно-практический журнал

№ 10, 2025

Muassis: Buxoro xalqaro universiteti
Tahririyat manzili: Buxoro viloyati, Kogon tumani, B.Naqshband MFY, 20-uy
<http://buxpxti.uz/>, buxpxti@gmail.com

Tel: +998918312511 Sobirova D.A.
+998905124244 Ostanov Sh.Sh.
<https://t.me/OstanovSH>

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI PREZIDENTI ADMINISTIRACIYASI XUZURIDAGI
AXBOROT VA OMMAVIY KOMMUNIKACIYALAR AGENTLIGI

ГУВОҲНОМА
№ 855722 **Фаол**

"BUXORO XALQARO UNIVERSITETI" MAS'ULIYATI CHEKLANGAN JAMIYAT

Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисидаги
гувоҳнома

ЛИЦЕНЗИЯ РЕЕСТРИ БЎЙИЧА ТАРТИБ РАҚАМИ
C-5669145

СТІР (СОЛИҚ ТЎЛОВЧИНИНГ ИДЕНТИФИКАЦИОН РАҚАМИ)
308196898

АМАЛ ҚИЛИШ МУДДАТИ
22.02.2023дан - чексиз

ЖОЙЛАШГАН МАНЗИЛИ (ПОЧТА МАНЗИЛИ)
Бухоро вилояти, Когон тумани, "B. NAQSHBAND" MFY HUDUDI

ВАКОЛАТЛИ ОРГАН
Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий
коммуникациялар агентлиги

27.06.2025 10:32
ТАҚДИМ ЭТИЛГАН САНА



Гувоҳнома № 855722

Фаолият тури
Оммавий ахборот воситаси сифатида фаолиятни амалга ошириш

Қўшимча маълумотлар

Оммавий ахборот воситасининг номи	Оммавий ахборот воситасининг тили	Оммавий ахборот воситасининг тури
BUXORO XALQARO UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTNOMASI	OZBEK,RUS, ILNGLIZ	Журнал

ТАРҚАТИЛИШ ХУДУДИ ВА ШАКЛИ

Тарқатилиш хуудиди ва шакли	Viloyat	Тарқатилиш шакли
Республика миқёсида		Аъъанавий



**BUXORO
XALQARO
UNIVERSITETI**

ilmiy-amaliy jurnal
10-son
Buxoro - 2025. -454 b.

**БУХАРСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

научно-практический
журнал
Выпуск 10.
Бухара - 2025. - 454 с.

Jurnal Buxoro psixologiya
va xorijiy tillar instituti
muassisligidagi nashr
hisoblanadi.

**Jurnalning nashr sifati
uchun bosmaxona
javobgar.**

OBUNA INDEKSI 3062

Jurnal tahririyat kompyuterida
sahifalandi.
Bosishga ruxsat etildi 5.11.2025
Qog'oz bichimi 60x84, 1/8
Tezkor bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog'i 28.35.
Buyurtma № 263. Adadi - 60
Bahosi kelishilgan narxda.
«Sharq-Buxoro» MCHJ
bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili:
Buxoro shahar O'zbekiston
Mustaqilligi ko'chasi, 70/2 uy.
Tel: 0(365) 222-46-46

Amirjanova Dildora Zarifboy qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Nevrologiya va tibbiy psixologiya kafedrası tayanch doktoranti

COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA XAVOTIRLI-FOBIK VA XAVOTIRLI-DEPRESSIV BUZILISHLARNING SURUNKALI INSOMNIYA BILAN KOMORBIDLIGINI O'RGANISGH, PSIXODIAGNOSTIKA VA PSIXOTERAPIYASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya. Deyarli butun dunyoni qamrab olgan COVID-19 pandemiyasi millionlagan insonlat hayotiga zomin bo'ldi va mana besh o'tib ham ilmiy doiralarda dolzarbligini yo'qotmay kelmoqda. COVID-19 pandemiyasi o'zidan keyin keng tarqalgan psixoemotsional va psixosomatik asoratlarni qoldirdi. Bularning ichida surunkali insomniya bilan birgalikda namoyon bo'ladigan xavotirli-fobik va xavotirli-depressiv buzilishlar alohida o'rin tutadi. Bunday buzilishlarning erta psixodiagnostikasi va psixoterapiyasi bemorlarning asoratsiz tuzalib ketishiga va hayot sifati oshishiga xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot ishi COVID-19 o'tkazgan bemorlarda surunkali insomniya bilan komorbid holda uchraydigan xavotirli-fobik va xavotirli-depressiv buzilishlarning o'ziga xos xususiyatlarini ochishga hamda kognitiv-bixebioral terapiya (KBT-I) samaradorligini o'rganishga qaratilgan. .

Kalit so'zlar: COVID-19, koronosomniya, kovidofobiya, infodemiya, xavotirli-fobik buzilishlar, kognitiv-bixebioral terapiya-insomniya

ИЗУЧЕНИЕ КОМОРБИДНОСТИ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИХ И ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ИНСОМНИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19, ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация. Пандемия COVID-19, охватившая практически весь мир и унесшая миллионы жизней, на протяжении пяти лет продолжает оставаться предметом научного интереса. Пандемия COVID-19 после себя оставил много психоэмоциональных и психосоматических последствий. Среди них особое место занимает тревожно-депрессивные и тревожно-фобические расстройства, которые сопровождаются хронической инсомнией. Ранняя психодиагностика и психотерапия подобных нарушений позволяет выздоровлению пациентов без тяжелых осложнений и повысить качества их жизни. Настоящее исследование направлено на выявление особенностей взаимосвязи тревожно-фобических и тревожно-депрессивных расстройств коморбидной с хронической инсомнией у пациентов, перенёсших COVID-19, а также на оценку эффективности когнитивно-поведенческой терапии бессонницы (КПТ-И).

Ключевые слова: COVID-19, коронясомния, кардиофобия, инфодемия, тревожно-фобические расстройства, тревожно-депрессивные расстройства, когнитивно-бихевиоральная терапия-инсомния

PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOTHERAPY OF COMORBIDITY OF ANXIETY-PHOBIC AND ANXIETY-DEPRESSIVE DISORDERS WITH CHRONIC INSOMNIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract. The COVID-19 pandemic, which has spread almost all over the world and claimed millions of lives, continues to attract scientific attention even after five years. Despite the decline in acute cases, the psychological and psychosomatic consequences of COVID-19 remain highly relevant. Among the long-term consequences, anxiety-depressive and anxiety-phobic disorders occupy a special place, often accompanied by chronic insomnia. Early psychodiagnosics and psychocorrection of such disorders can help reduce the severity of viral diseases and their consequences. This study aims to identify the interrelationship between anxiety and depressive disorders with chronic insomnia in patients who have recovered from COVID-19, as well as to assess the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for insomnia (CBT-I).

Key words: COVID-19, chronic insomnia, anxiety-depressive disorders, anxiety-phobic disorders, cognitive-behavioral therapy, post-COVID syndrome.

Mavzuning dolzarbligi. COVID-19 pandemiyasi butun dunyoda nafaqat tibbiy-psixologik, balki yirik ijtimoiy-psixologik muammoga aylandi. Ilk bor 2019-yil noyabr oyida Xitoyning Uxan shahrida aniqlangan COVID-19 dunyo bo'ylab tezda tarqalishni boshladi va 2021-yil sentabr oyi holatiga ko'ra koronavirus va uning asoratlaridan o'lim ko'rsatkichi rasman 4 574 089 ga yetdi [1]. 2020-yilning o'zida ushbu pandemiya dunyo aholisida og'ir depressiv buzilishlarni 27,6% ga (53.2 million inson), xavotirli buzilishlarni 25,6% ga (76.2 million aholi) oshirib yubordi [2].

COVID-19 pandemiyasi davrida ommaviy tarzda olib borilgan infodemiya (fojeali mazmunga ega tasdiqlanmagan ma'lumotlarni keng miqyosda OAV orqali tarqatish) ham xavotirli-fobik va xavotirli-depressiv buzilishlar (XFB va XDB) paydo bo'lishiga katta turtki bo'ldi [3]. Aynan pandemiya davrida fobiyaning yangi turi-koronafobiya paydo bo'ldi va u aynan infodemiya orqali insonlar orasida yanada keng tarqaldi [4]. Bir nechta tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, COVID-19 pandemiyasi boshlanganidan so'ng uyqusizlikning sezilarli raqamlarga ko'tarilishi (52%): presomnik buzilishlar, ya'ni uyquga ketish vaqti uzayishi [5], ko'p sonli yomon tushlar ko'rish [6], uyqu sifati yomonlashuvi [7] aynan COVID-19 pandemiyasi davrida rivojlangan infodemiya bilan ham bevosita bog'liq ekani isbotlandi [10]. Uyquga ketishdan oldin qo'l telefonlari va OAV orqali doimiy yangiliklar qidirish, noaniqlik xissi xavotir, depressiya va stress darajasini ham oshirib yubordi, shuningdek uyqu sifatiga ham salbiy ta'sirini ko'rsatdi [8, 9].

Zamonaviy psixoterapiya usullaridan ishonchli va ilmiy asoslanganligi bilan ajralib turuvchi kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) nafaqat birlamchi insomniya kasalligida, balki uning boshqa somatik va psixik kasalliklar bilan komorbid holda kechuvchi tungi belgilarini kamaytirishda ham samarali usul ekani 14 ta metaanalizda isbotlandi [11]. Uyqusizlikning o'tkir bosqichida KBT-I sedativ-uyqu dorilar bilan birga o'tkaziladi (4-8 hafta) [12] va surunkali insomniyani korreksiya KBT-I usuli samaralidir [13]. KBT-I davolash samardorligini deyarli 50% ga oshiradi. Tadqiqotlarda ayon bo'lishicha KBT-I uyqu latentligi, uyqu vaqtida uyg'onib ketish va umumiy uyqu vaqtiga sezilarli ta'sir o'tkazadi [14].

Tadqiqot maqsadi: Pandemiya davrida COVID-19 o'tkazgan bemorlarda surunkali insomniyaning xavotirli-fobik va xavotirli-depressiv buzilishlar bilan birga uchrash sabablarini erta psixodiagnostika qilish va KBT-I imkoniyatlarini o'rganib baholash.

Material va metodlar

Tadqiqot ishlari COVID-19 pandemiyasi davrida "Asab va ruhiyat" ilmiy-tibbiy markazida surunkali insomniya tashxisi qo'yilgan 90 nafar bemorda olib borildi. Tadqiqotga kiritilganlar quyidagi 2 guruhga ajratib o'rganildi: I-asosiy guruh pandemiya davrida (n=90) xavotirli-fobik buzilish – I B (n=45) va xavotirli-depressiv buzilish – I A (n=45) bilan kasallangan va surunkali insomniya shakllangan bemorlar. Nazorat guruhini shu yoshdagi COVID-19 bilan kasallanmagan va ruhiy buzilishlari bo'lmagan 30 nafar sog'lom insonlar tashkil qildi. Shuningdek, tadqiqotda asosiy guruh va nazorat guruhini birgalikda 2 bosqichda: KBP-I dan oldin va KBP-I dan keyingi bosqichlardagi natijalari solishtirildi.

1-jadval

Tadqiqotga kiritilgan bemorlarning umumiy tavsifi

Ma'lumotlar	Surunkali insomniya (n = 90)		Nazorat guruhi (n = 30)
	Ia-guruh, xavotirli-fobik sindrom (n = 45)	Ib-guruh, xavotirli-depressiv sindrom (n = 45)	
O'rtacha tug'ilgan yili	1983,11±7,43	1980,62±10,78	1981,47±11,21
Erkaklar	n=17	n=11	n=12
Ayollar	n=28	n=34	n=18
Jami	n=45	n=45	n=30

Olingan natijalar va muhokama.

Pandemiya davrida XDB tashxisi qo'yilgan 45 nafar bemor (11 nafari erkak, 34 nafari ayol) ishtirokida olib borilgan tahlillarda klinik-psixologik ko'rsatkichlar va ularning terapevtik intervensiyadan keyingi dinamikasi baholandi. Ishtirokchilarning o'rtacha tug'ilgan yili $1980,62 \pm 10,78$ yil bo'lib, erkaklar guruhi ayollarga nisbatan biroz yoshi kattaroq ($1978 \pm 14,01$ yilga nisbatan $1981,47 \pm 9,61$ yil).

2-jadval

COVID-19 pandemiyasi davrida XDB kuzatilgan bemorlarda psixometrik ko'rsatkichlarning KBT-I oldin va keyingi natijalari

Ko'rsatkichlar			I A asosiy guruh. Pandemiya davrida kasal bo'lganlar. XDB - xavotir depressiv buzilish kuzatilgan bemorlar (n=45) (M±δ)		
			Jami bemorlar	Erkaklar	Ayollar
			n=45	n=11	n=34
Tug'ilgan yili			1980,62±10,78	1978±14,01	1981,47±9,61
KBT-I dan oldin	HADS	Anxiety	13,96±2,02	14,27±1,85	13,85±2,09
		Depression	14,53±1,87	15,18±2,04	14,32±1,79
	DBAS-16		97,02±6,53	95,73±6,68	97,44±6,53
	FCV-19S		26,58±3,96	24,82±4,26	27,15±3,74
	ISI		24,36±1,72	24,27±1,9	24,38±1,69
KBT-I dan keyin	HADS	Anxiety	8,98±0,94*	9,00±1,00"	8,97±0,94°
		Depression	8,96±1*	9,18±1,17"	8,88±0,95°
	DBAS-16		74,84±5,09*	74,55±4,82"	74,94±5,25°
	FCV-19S		11,91±2,16*	11,09±1,76"	12,18±2,24°
	ISI		18,02±1,97*	18,09±1,92"	18±2,02°

Izoh: * – KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud ($p < 0,001$); " – guruh ichidagi erkaklarda KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud ($p < 0,001$); ° – guruh ichidagi ayollarda KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud $p < 0,001$.

KBT-dan oldingi ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, HADS shkalasi bo'yicha umumiy xavotir darajasi (anxiety) $13,96 \pm 2,02$ va depressiv simptomlar $14,53 \pm 1,87$ ballni tashkil etgan. DBAS-16 (uyquga oid noto'g'ri qarashlar) ko'rsatkichi yuqori bo'lib, o'rtacha $97,02 \pm 6,53$ ball atrofida bo'lgan. COVID-19 bilan bog'liq qo'rquv (FCV-19S) darajasi $26,58 \pm 3,96$ ni tashkil etib, ayollarda ($27,15 \pm 3,74$) erkaklarga ($24,82 \pm 4,26$) nisbatan 9,4% yuqoriroq ekani aniqlangan. Uyqusizlik darajasini baholovchi ISI shkalasi o'rtacha $24,36 \pm 1,72$ bo'lib, jinslar kesimida deyarli farq kuzatilmagan.

KBT-I dan keyingi natijalar muhim klinik va statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishlarni namoyon etdi. HADS shkalasida xavotir (anxiety) darajasi $8,98 \pm 0,94$ ga (–35,7%) va depressiya $8,96 \pm 1$ ga (–38,3%) kamaygan, bu o'zgarish barcha subguruhlarda $p < 0,001$ darajasida ishonchli deb topilgan. DBAS-16 ko'rsatkichi $74,84 \pm 5,09$ ga tushgan bo'lib, bu –22,9% lik pasayishni anglatadi. COVID-19 qo'rquvi $11,91 \pm 2,16$ ballga tushib, dastlabki ko'rsatkichga nisbatan 55,2% kamaygan. ISI ko'rsatkichi ham sezilarli darajada –26% kamayib, $18,02 \pm 1,97$ ga teng bo'lgan.

XDB bilan og'rikan bemorlar uchun o'tkazilgan KBT-I xavotir, depressiv simptomlar, uyqu sifati va pandemiya bilan bog'liq ruhiy zo'riqish darajasini sezilarli darajada kamaytirishga erishgan. Ayniqsa, COVID-19 bilan bog'liq qo'rquv darajasidagi kamayish (55% dan ortiq) KBT-I ning pandemiyaviy stressni yengishda juda samarali ekanini ko'rsatadi. KBT-I natijalari jinslar kesimida ham birdek yuqori samaradorlik namoyon qilgan. Bu esa ruhiy salomatlikni tiklashda integrativ yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi. Shu sababli, xavotir-depressiv buzilish holatlarida klinik-psixologik monitoring va maqsadli psixoterapevtik choralarni qo'llash zaruriy hisoblanadi.

I B asosiy guruh – ya'ni COVID-19 pandemiyasi davrida XFB bilan og'rikan 45 nafar bemorning (17 nafari erkak, 28 nafari ayol) psixometrik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Bemorlarning o'rtacha yoshi erkaklarda $1984,8 \pm 6,8$ yil, ayollarda esa $1982,1 \pm 7,3$ yilni tashkil qildi.

3-jadval

Covid-19 pandemiyasi davrida XFB kuzatilgan bemorlarning psixometrik ko'rsatkichlari natijalarining KBT-I oldin va keyingi o'zgarishi

Ko'rsatkichlar			I B asosiy guruh. Pandemiya davrida kasal bo'lganlar 2020-2021 yillar. XFB - xavotir fobik buzilish kuzatilgan bemorlar (n=45) (M $\pm$ δ)		
			Jami bemorlar	Erkaklar	Ayollar
			n=45	n=17	n=28
Tug'ilgan yili			1983,11 $\pm$ 7,43	1984,82 $\pm$ 6,81	1982,07 $\pm$ 7,26
KBT-I dan oldin	HADS	Anxiety	14,49 $\pm$ 1,82	14,64 $\pm$ 2,42	14,43 $\pm$ 1,64
		Depression	6,36 $\pm$ 1,61	5,91 $\pm$ 1,58	6,46 $\pm$ 1,71
	DBAS-16		98,69 $\pm$ 5,67	99,73 $\pm$ 7,48	98,29 $\pm$ 5,26
	FCV-19S		30,42 $\pm$ 2,44	31,45 $\pm$ 2,38	30,32 $\pm$ 2,34
	ISI		24,78 $\pm$ 2,01	24,73 $\pm$ 2,1	24,93 $\pm$ 2,05
KBT-I dan keyin	HADS	Anxiety	9,02 $\pm$ 1,06*	8,64 $\pm$ 0,81"	9,11 $\pm$ 0,99°
		Depression	5,42 $\pm$ 1,25*	5,27 $\pm$ 1,19'	5,5 $\pm$ 1,37°
	DBAS-16		78,02 $\pm$ 4,1*	79,36 $\pm$ 5,35"	77,79 $\pm$ 3,55°
	FCV-19S		11,42 $\pm$ 2,03*	11,91 $\pm$ 2,47"	11,14 $\pm$ 1,92°
	ISI		18 $\pm$ 1,89*	17,91 $\pm$ 1,87"	18,07 $\pm$ 1,92°

Izoh:* – KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud $p < 0,001$; " – guruh ichidagi erkaklarda KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud $p < 0,001$; ' – guruh ichidagi erkaklarda KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud $p < 0,01$; ° – guruh ichidagi ayollarda KBT-I dan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan statistik ishonchli farqlanish mavjud $p < 0,001$.

KBT-I dan oldingi HADS–anxiety (xavotir) darajasi yuqori bo'lib, jami guruhda $14,49 \pm 1,82$ ball, erkaklarda $14,64 \pm 2,42$, ayollarda esa $14,43 \pm 1,64$ bo'ldi. Bu ko'rsatkich, nazorat guruhidagi qiymatga (5,44 ball atrofida) nisbatan 2,6 baravar yuqori bo'lib, XFB simptomlarining kuchli ifodalanishini ko'rsatadi. Depressiya darajasi esa nisbatan past bo'lib, jami bemorlarda $6,36 \pm 1,61$ ball, erkaklarda $5,91 \pm 1,58$, ayollarda esa $6,46 \pm 1,71$ ballni tashkil etdi, ya'ni bezovtalikka qaraganda 2,3 baravar kam baholangan.

Uyqusizlik bilan bog'liq ISI (Insomnia Severity Index) ko'rsatkichi terapiyadan oldin $24,78 \pm 2,01$ ballni tashkil etib, bu diagnostik shkalada yuqori bo'lgan (eng yuqori ball 28 bo'lsa). Bu qiymat nazorat guruhiga (5,99 ball atrofida) nisbatan 4,1 baravarga yuqori bo'lib, pandemiya davridagi uyqu sifatining keskin yomonlashganligini tasdiqlaydi. DBAS-16 (uyqu haqidagi noto'g'ri e'tiqodlar) ko'rsatkichi $98,7 \pm 5,7$ ball atrofida bo'lib, nazorat guruhidagiga nisbatan 1,3 baravarga yuqoriroq bo'ldi. COVID-19 sababli vujudga kelgan qo'rquv (FCV-19S) darajasi $30,4 \pm 2,4$ ballni tashkil etib, norma nisbatan 5 baravarga yuqori ekani aniqlandi.

KBT-I dan keyingi ko'rsatkichlar salmoqli darajada ijobiy tomonga o'zgardi. Bezovtalik darajasi jami guruhda $9,02 \pm 1,06$ ballgacha kamayib, 5,5 ball yoki 38% ga pasaydi. Erkaklarda bu kamayish 6 ball (41%), ayollarda esa 5,3 ball (37%) atrofida bo'ldi. Depressiya bo'yicha ham jami guruhda 0,94 ball (15%) ga pasayish kuzatildi, bu ayollarda 0,96 ball, erkaklarda esa 0,64 ballni tashkil etdi.

DBAS-16 ko'rsatkichi terapiyadan so'ng $78,02 \pm 4,1$ ballgacha tushib, o'rtacha 20,7 ball yoki 21% ga kamaydi. FCV-19S qiymati 30,4 dan 11,4 gacha kamayib, 18,9 ball yoki 62% ga pasaygani kuzatildi. Uyqu buzilishlari darajasi esa 24,8 dan 18,0 ballgacha tushib, 6,8 ball yoki 27,4% ga yaxshilanish qayd etildi. Ushbu barcha o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,001$) bo'lib,

erkak va ayol subgruppalari orasida ham alohida ishonchli farqlar mavjudligi qayd etilgan ($p < 0,01$ va $p < 0,001$).

Umuman olganda, pandemiya davrida XFB bilan kasallangan bemorlarda sezilarli darajada psixoemotsional va uyqu buzilishlari mavjud bo'lgan. KBT-I ushbu simptomlarni kamaytirishda samarali bo'lib, ayniqsa xavotir, qo'rquv va uyqusizlikni kamaytirishda yuqori klinik ahamiyatga ega bo'lgan.

Davolash intervensiyasi simptomlarni statistik jihatdan ishonchli kamaytirgan. Tahlil natijalariga ko'ra barcha parametrlarda $p < 0,001$ darajasida sezilarli farq aniqlangan bo'lib, bu amaldagi psixoterapiya strategiyasining samarali bo'lganini isbotlaydi.

COVID-19 pandemiyasi ruhiy salomatlikka sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatgan, ayniqsa xavotir, uyqusizlik va irratsional qo'rquv ko'rsatkichlari keskin oshgan. Bu holatni murakkab, multi-disipliner yondashuv orqali yengish mumkinligi isbotlandi. Tizimli psixoterapevtik aralashuvlar, ya'ni KBT-I yordamida qisqa muddatda simptomlar darajasini 20–60% gacha kamaytirish mumkinligi klinik va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu topilmalar pandemiyadan keyingi davrda ham ruhiy salomatlikni tiklashda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot natijalari XDB holatlarida pandemiya sharoitida kompleks klinik-psixologik monitoring olib borish, KBT-I va uyqu gigiyenasini yaxshilovchi choralar bilan davolash samaradorligini ko'rsatdi. Statik jihatdan ishonchli o'zgarishlar barcha asosiy parametrlarda qayd etilgan bo'lib, bu holat amaliyotda psixoterapevtik yondashuvni to'g'ri tanlash zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ayollarda boshlang'ich XFB va XDB ko'rsatkichlarining yuqori bo'lishi, stressga bo'lgan jinsiy farqlar mavjudligini ko'rsatadi, ammo bu farqlar KBT-I dan keyin yo'qolgan.

2. COVID-19 pandemiyasi nafaqat nafas tizimiga balki, asab tizimiga va ruhiyatga ham bevosita o'z ta'sirini ko'rsatdi. Natijada turli ruhiy buzilishlar, jumladan xavotir, fobiya, depressiya va insomniya kabi patologik sindromlar pandemiya davridan oldingi holatga qaraganda 2-3 barobarga oshdi.

3. Barcha asosiy psixometrik ko'rsatkichlarda $>20\%$ lik ijobiy dinamika qayd etilgan bo'lib, bu holat bemorlarning ruhiy salomatligida izchil va barqaror tiklanishni bildiradi. Ayniqsa, XFB va XDB ning KBT-I dan keyin keskin kamayishi – ushbu tanlovning to'g'ri ekanligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. [(accessed on 15 August 2021)]. Available online: <https://COVID-1919.who.int/>

2. COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. Lancet. 2021; 398: 1700-1712

3. Васильева А.В. Эволюционная модель депрессии в период пандемии. Альянс психотерапии и фармакотерапии. Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2021;1:91-101.

4. Вельтищев Д.Ю., Лисицина Т.А., Борисова А.Б. Психическое здоровье населения различных стран в период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19). Социальная и клиническая психиатрия. 2020;30(4):83-86

5. Альфонси В., Горгони М., Скарпелли С., Зиви П., Сдоя С., Мари Э., Фраскетти А., Ферлаццо Ф., Джаннини А.М., Де Дженнаро Л. Изоляция в связи с COVID-19 и плохое качество сна: еще не вся история. Журнал исследований сна. 2021 год: 10.1111/jsr.13368.

6. Скарпелли С., Альфонси В., Мангиаруга А., Мусетти А., Кватропани М.К., Лензо В., Фреда М.Ф., Леммо Д., Веньи Э., Борги Л., Сайта Э., Каттивелли Р., Кастельнуово Г., Плацци Г., Де Дженнаро Л., Франческини К. Пандемические кошмары: влияние на активность сновидений в условиях изоляции от COVID-19 в Италия. Журнал исследований сна. 2021 год: 10.1111/jsr.13300.

7. Джахрами Х., БаХаммам А.С., Брагацци Н.Л., Саиф З., Фарис М., Витиелло М.В. Проблемы со сном во время пандемии COVID-19 у населения: систематический обзор и метаанализ. Журнал клинической медицины сна. 2021;17(2):299–313. doi: 10.5664/jcsm.8930.
8. Fullana M.A., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., Radua J. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. Journal of Affective Disorders. 2020;275:80–81. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.027.
9. Mihelj S., Kondor K., Štětka V. Audience engagement with COVID-19 news: The impact of lockdown and live coverage, and the role of polarization. Journalism Studies. 2021;1–19 doi: 10.1080/1461670X.2021.1931410.
10. Gallotti R., Valle F., Castaldo N., Sacco P., De Domenico M. Assessing the risks of ‘infodemics’ in response to COVID-19 epidemics. Nature Human Behaviour. 2020;4(12):1285–1293. doi: 10.1038/s41562-020-00994-6.
11. Geiger-Brown, J. M., Rogers, E., Liu, W., Ludeman, E. M., Downtown, K. D., & Diaz-Abad, M. (2015). Cognitive behavioral therapy in persons with comorbid insomnia: A meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 23, 54–67.
12. Smith, M. T., Perlis, M. L., Park, A., Smith, M. S., Pennington, J., Giles, D. E., & Buysse, D. J. (2002). Comparative meta-analysis of pharmacotherapy and behaviour therapy for persistent insomnia. American Journal of Psychiatry, 59(1), 5–11.
13. Morin, C. M., Colecchi, C., Stone, J., Sood, R., & Brink, D. (1999). Behavioral and pharmacological therapies for late-life insomnia: A randomized controlled trial. JAMA, 281, 991–999.
14. Perlis, M. L., Jungquist, C., Smith, M. T., & Posner, D. (2005). Cognitive behavioral treatment of insomnia. New York, NY: Springer.

293	Amirjanova Dildora Zarifboy qizi Covid-19 pandemiyasi davrida xavotirli-fobik va xavotirli-depressiv buzilish-larning surunkali insomniya bilan komorbidligini o'rganishg, psixodiagnostika va psixoterapiyasini takomillashtirish	Psixologiya
299	Karimova Madina Xusniddinova Main problems in modern english lexicography	Filologiya
304	Genjemuratov Yaqipbek Baxtiyorovich Matbuot feletonida obyekt tanlash masalalari	Filologiya
308	Polvanova Dilrabo Tagaymuratovna Rasuljonov Bexruzбек Ravshanjon o'g'li O'zbek tilida tahsil olayotgan talabalarning sun'iy intellekt imkoniyatlariga bog'lanib qolishining pedagogik va psixologik sabablari. (o'zdtu talabalari misolida)	Filologiya
316	Musurmanova Shakhnoza Kuchkarovna Problems of recreating phraseological units in translation	Filologiya
319	Rahmonov Ulug'bek "Webster's third international dictionary of the english language" so'zligining hajmi va chegaralarining umumiy xarakteristikasi	Filologiya
323	Нишанова Зулфизар Яшиновна Манипуляция как предмет психологического анализа	Psixologiya
326	Хайдаров Шахриёр Шухрат угли Психологические принципы и механизмы профилактики правонарушений среди неорганизованной молодежи	Psixologiya
330	Pardayeva Ra'no Eshboyevna Bo'lajak pedagoglarda deontologik madaniyatni shakllantirishning nazariy asoslari	Filologiya
334	Юнусова Дилором Мухитдиновна Колониальная проза: истоки, формирование и художественная специфика	Filologiya
338	Tilovova Go'zal Rustamovna Zamonaviy lug'at tuzishning metodologiyasi va tamoyillari	Filologiya
342	Киличева Мархабо Абдирахмановна Созависимость и женская аддикция как психодинамические формы эмоционального выживания: от травмы нежеланности к восстановлению субъектности	Psixologiya
352	Носирова Мубина Олимовна Социальные ценности в паремиологии: аксиологическая интерпретация и культурная специфика	Filologiya
357	Narzillayeva Zarnigor Muxidinovna Ta'lim transformasiyasi va innovatsion fikrlash tushunchasi	Pedagogika
362	G'aniyeva Xalimaxon Axmadxonovna O'smirlarda stress holti va uning psixologik asoslari	Psixologiya
368	Qayumova Zarnigor Musurmon qizi Cross-cultural representations of heroism	Filologiya
373	Usmonov Sherzod Ahmadjonovich Sattorova Gulnozaxon Farxodjon qizi Bolalarni maktabga psixologik tayyorlash muammolari	Psixologiya
379	Rahmatov Bekzod Uktam o'g'li Lingvistik qadriyatlar aksiologiyaning o'rganish obyekti sifatida	Filologiya
384	Normirzayeva Muhayyo Olimovna	Pedagogika