



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No8(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 376 sahifa,
12-avgust, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oğlu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

The Role of English Collocations, Idiomatic Expressions, and Phraseological Units in Developing Communicative Competence in Higher Education	10
Alimov Jamshid Ravshanovich	
Milliy xoslangan lisoniy birliklarni teglash tamoyillari	16
Yorkulov Zafarjon Bakirovich	
Oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunishning shaxs kognitiv rivojlanishiga ta'sirining psixologik xususiyatlari	20
Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi	
O'qituvchilar darslarni qanday qiziqarli tashkil etishlari mumkin?	26
Dilnura Rustamovna Xamrayeva	
Tarbiya texnologiyasi – talabalarda ilmiy va sinergetik dunyoqarashni shakllantirish omili sifatida	33
Mamadaliyev Kamolidin Rahmatullayevich	
Maktab direktor maslahatchilarida strategik boshqaruv tafakkurini rivojlantirishning psixologik omillari	40
Rahmatova Nasiba Sobirovna	
Umumta'lim maktablarida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini sinfdan tashqari faoliyat orqali takomillashtirishning pedagogik-metodik tizimi	46
Urinbayeva Dilfuza Abdumannobovna	
Integrativ ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	50
Xoldavlatova Gavhar Normaxmatovna	
Klaster asosida TVET tizimida pedagogik innovatsiyalar	55
Sobir Azizov	
Muammoli ta'lim texnologiyasi orqali talabalarining kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish: "muammo" divergent–konvergent o'quv sikli	57
Djumabayev G'ulomjon Xalillayevich, Yusupov Muxtorbek Roximovich	
Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida regbi elementlarini o'rgatishning tashkiliy-metodik asoslar	62
E. E. Jumayev	
Autentik materiallar asosida bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining til ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasining eksperimental samaradorligi	65
Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Aleksandr Nil pedagogik ta'limotida shaxs erkinligini rivojlantirish mexanizmlari: ingliz filologiyasi talabalari misolida	71
Atamirzayev Bahrom Bahodir o'g'li	
TPACK modeli asosida ingliz tilida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning adaptiv metodik tizimi	75
Omonova Maftuna Shermatovna	
Multimodal vizual tayanchlar va flashcard asosidagi topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	82
Sevara Alimurodova, Ayubova Saïda	
Raqamlashtirish jarayonida elektron ta'lim resurslarini yaratishning metodik asoslarini takomillashtirish	88
Nurmaxanov Kayrat Erpayizovich	
Modulli ta'lim texnologiyalari orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlashni shakllantirishning pedagogik asoslari	95
Poyonova Fazilat Olimovna	
Individual ta'lim sharoitida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash samaradorligini pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil asosida baholash	100
Gulbaxor Abdullayevna Gaynazarova	



Oliy ta'lim muassasalarida raqamli menejment tizimlarini joriy etish muammolari va ularni bartaraf etishning samarali yo'llari	106
Matnazarov Hurmatbek Egamberganovich	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim sifatini boshqarishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	110
Sodiqov Rafikjon Turobjon o'g'li	
Bo'lajak tarbiyachilarning liderlik-boshqaruv kompetentligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari ...	114
To'xtayeva Dilrabo Nematovna	
Inklyuziv ta'lim: mohiyati, tamoyillari	119
Choriyeva Muxlisa Jumamurodovna	
The Role of Neuromuscular Dentistry in Dental Practice	123
Turayev Alimjan	
Orthodontics' Digital Transformation (Literature Review)	128
Khusanbaeva Jasmin Shavkatovna, Xazratov A. I.	
O'zbekiston SSRda ta'lim islohotlari davrida pedagogika bilim yurtlari faoliyatida o'qituvchilarni tayyorlash jarayonlari va amaliy muammolar	136
Mamatkulova Maxfuza Kozimovna	
Application of Mechanotherapy Techniques in Oral and Craniofacial Surgical Methodologies (Literature Review)	140
Marufova Farangiz Gayratovna	
Theoretical Foundations for Developing Communicative Competence of Future Doctors	147
Nasimova Shahnoza Ziyodullayevna	
Формирование функциональной грамотности и "гибких навыков" (Soft Skills) у учащихся начальных классов в контексте реализации национальной учебной программы Узбекистана	152
Ю. С. Тажиева	
Talabalarda mustaqil ta'lim olish faoliyatini rivojlantirish metodlari	156
Jabborov Toxirjon Maqsudali o'g'li	
Ingliz va qoraqalpoq tillaridagi onim komponentli frazeologizmlarning lingvomadaniy xususiyatlari	160
Koyshekenova Tatyana Kenesariyevna	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining ijodiy-metodik kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi	164
Qo'shaqov Farrux Furqat o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faollikni oshirishning pedagogik usullari	169
Xoldarova F. M.	
Ingliz tili darslarida ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirish metodikasi	172
Madaminova Muzifa Shukurullo qizi	
Sport ta'limi yo'nalishidagi o'quvchilarining generativ sun'iy intellekt kompetensiyasini baholash mezonlari va indikatorlarini takomillashtirish	178
Nematova Rushana Nemat qizi	
Inklyuziv ta'lim sharoitida koxlear implantli bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatini pedagogik tashkil etish metodikasi	184
Mirzayeva Umida Inamovna	
Umumiy o'rta ta'lim muassasasida ijtimoiy-madaniy muhitni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	188
Malikova Dilrabaxon	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy-subyektiv pozitsiyasini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	194
Temirova Shoxsanam Komilovna	
O'zbek tilidagi lingvomadaniy kollokatsiyalarning assotsiativ-semantik xususiyatlari	201
Boymirova Dilshoda Oblayor qizi	
Методы развития компетенций будущих учителей начальной школы в области создания текстов	208
Хаитова Нодира Бафроевна	

Inklyuziv maktabgacha ta'limda bolalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvida madaniy-tarixiy va ekologik yondashuvlar integratsiyasi	216
Mengliyeva Gavhar Ibrohim qizi	
Maktabgacha ta'lim jarayonida induktiv metodlardan foydalanishning xorijiy tajribasi	220
Mirazimova Muxabbat Normatovna	
Virtual muzeylar orqali tarixiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik modeli	225
To'ranazarova Muxlisaxon Davlatjon qizi	
Қорақалпоқ, туркман ва инглиз эртақларида образли нутқнинг миллий моделлари: фразеологизм, ранг ва маънавий тасвирлар	230
Жеппарова Саят Курбанмиратовна, Жаҳмитбаева Перийзат Караматдиновна	
Statistical Analysis of Experimental Work and Evaluation of Educational Effectiveness in Teaching Bioethics	233
Salimova Malika Rashidbekovna	
Talabalarda innovatsion fikrlashni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	240
Axatova Sabina Qo'shmurod qizi	
Talabalarda sport kompetensiyasini rivojlantirishga ta'sir etuvchi pedagogik omillar	247
Ismatov Feruz Mamarasulovich	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini integrativ o'qitish zarurati va o'ziga xos xususiyatlari	254
Fayzullayeva Xolida Axmadjon qizi	
Ingliz tilini o'rganishda motivatsiya va o'quvchilarni rag'batlantirish usullarining ahamiyati	258
Sirojov Daler Kironboyevich	
Mikrokredit tashkilotlarini vujudga kelishi va bekor bo'lishining huquqiy asoslari	263
Madumarov Talantbek Tolibjonovich, Qalandarova Mubinabonu Fayziddin qizi	
Oliy ta'lim tizimida ta'lim-tarbiya jarayonlarini aksiologik modernizatsiyalashning psixologik mexanizmlari... ..	268
Taylanova Sh. Z., Turayeva Dilnoza Niyatullo qizi	
A Methodology for Using Digital Educational Technologies in Preparing Students to Teach Subject-Specific Disciplines in English in Non-Philological Fields of Study	274
Mirzayeva Khilolakhon Bakhromali kizi	
Deviant xulqli o'smirlarda konfliktli xulq shakllanishida ota-ona-farzand munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	281
Otamirzayev Muzaffar Bahodir o'g'li	
Biologiya fanidan auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etishning innovatsion metodlari va ularning kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi ahamiyati.....	287
Xalilova Maqsad Ravshanovna	
Leading Schools for Gifted Students: Contextual Demands on the Principal and the Case for Creative Competence	293
Zarina I. Ganiyeva	
Aholi o'rtasida gipodinamiani (kamharakatlikni) bartaraf etishda o'z-o'zini nazorat qilish usullari	297
Sharipova Faridaxon Akmaljon qizi	
Lobachevskiy geometriyasi: noevklid geometriyaning nazariy asoslari, geometrik xususiyatlari va ta'limdagi ahamiyati.....	301
Namozov Diyorbek Baxtiyor o'g'li	
Adabiyot ta'limi jarayonida nutqiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari	305
Sulaymonova Nafisa Sattorovna	
Ritmik she'r va harakatli mashqlar yordamida 1-sinf o'quvchilarining diqqatini jamlash	311
Yadgarova Iroda Ikromovna	
Mehrli maktab o'quvchilarining ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirishning konseptual modeli.....	314
Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna	
Bo'lajak shifokorlarda kasbiy-kommunikativ motivatsiyani xalqaro miqyosda rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	318
Qoravoyeva Shoira Zafarjon qizi	



Pedagogik ta'limda media savodxonlikni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari	322
Gulmonova Guli Anvar qizi	
Pedagogik diagnostika vositalari asosida bo'lajak o'qituvchilarning individuallashtirilgan ta'limni loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish samaradorligi	327
Yuldashev Xusniddin Abdullayevich	
Inklyuziv ta'limga muhtoj bolalarni pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash	333
Bozorova Muxlisa	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida metodik faoliyat turlari.....	337
Qarshibayeva Dilfuza Xidirbayevna	
Umumiy o'rta ta'limda o'quvchilar individual rivojlanishini baholash yo'nalishlari.....	341
Alimov Azim Anvarovich	
O'quvchilarning mustaqil faoliyatini tashkil etishda motivatsiya va o'zini o'zi boshqarishning psixologik roli	347
Burtshova Aliya Burxonovna	
Talabalarning tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda pedagogik metodlarning integrativ imkoniyatlari.....	354
Nazarova Vazira Bahron qizi	
Tasviriy san'at ta'limida inklyuziv yondashuv va raqamli ta'lim muhitining integratsiyasi	359
Shodmonova Munisa Furkatovna	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	365
Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna	
Jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishning nazariy-psixologik asoslari.....	369
Ruzimatova Gulbaxor Adiljanovna	



JAMOAT TRANSPORTI HAYDOVCHILARINING PSIXOEMOTSIONAL BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ruzimatova Gulbaxor Adiljanovna

Toshkent davlat transport universiteti doktranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishning nazariy-psixologik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stressogen omillar, emotsional zo'riqish, xavotir, frustratsiya va psixologik bosimning haydovchilarning faoliyat samaradorligi hamda transport xavfsizligiga ta'siri yoritilgan. Stressning psixologik mohiyati va rivojlanish bosqichlarini tushuntirishda G. Selyening umumiy moslashuv sindromi nazariyasi, R. Lazarusning kognitiv baholash va koping yondashuvlari, shuningdek, P. B. Zilberman, B. B. Velichkovskiy, V. A. Bodrov va boshqa olimlarning stressga barqarorlik haqidagi ilmiy qarashlari tahlil qilingan. Psixoemotsional barqarorlik shaxsning hissiy, kognitiv, irodaviy, motivatsion va xulq-atvor komponentlarining o'zaro integratsiyasi asosida namoyon bo'ladigan murakkab psixologik hodisa sifatida asoslangan. Jamoat transporti haydovchilarining murakkab yo'l vaziyatlari, vaqt bosimi, yo'lovchilar bilan muloqot, tirbandliklar va favqulodda vaziyatlarga moslashishida stressni kognitiv baholash, emotsional o'zini o'zi boshqarish va samarali koping strategiyalaridan foydalanish muhim psixologik mexanizmlar sifatida ko'rsatilgan. Tadqiqot natijalari haydovchilarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini takomillashtirish va ularning psixoemotsional barqarorligini rivojlantirishning ilmiy asoslarini belgilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jamoat transporti haydovchisi, psixoemotsional barqarorlik, stress, kasbiy stress, stressga bardoshlilik, emotsional zo'riqish, psixologik moslashuv, o'zini o'zi boshqarish, koping strategiyalari, kognitiv baholash, frustratsiyaga tolerantlik, kasbiy faoliyat.

Abstract: This article examines the theoretical and psychological foundations of developing the psycho-emotional stability of public transport drivers. It analyzes the impact of occupational stressors, emotional strain, anxiety, frustration, and psychological pressure arising in the course of professional activity on drivers' performance and transport safety. The study reviews major theoretical approaches to the nature and dynamics of stress, including H. Selye's theory of the general adaptation syndrome, R. Lazarus's cognitive appraisal and coping approaches, as well as the scientific views of P. B. Zilberman, B. B. Velichkovsky, V. A. Bodrov, and other researchers on stress resistance. Psycho-emotional stability is conceptualized as a complex integrative psychological construct based on the interaction of emotional, cognitive, volitional, motivational, and behavioral components of personality. Particular attention is given to the role of cognitive appraisal of stressful situations, emotional self-regulation, and effective coping strategies in helping public transport drivers adapt to complex road conditions, time pressure, intensive passenger flow, interpersonal conflicts, and emergency situations. The theoretical findings may contribute to improving the professional psychological training of public transport drivers and developing psychological interventions aimed at strengthening their psycho-emotional stability.

Key words: public transport driver, psycho-emotional stability, stress, occupational stress, stress resistance, emotional strain, psychological adaptation, self-regulation, coping strategies, cognitive appraisal, frustration tolerance, professional activity.



Аннотация: В статье анализируются теоретико-психологические основы формирования психоэмоциональной устойчивости водителей общественного транспорта. Раскрывается влияние стрессогенных факторов, возникающих в процессе профессиональной деятельности, эмоционального напряжения, тревожности, фрустрации и психологического давления на эффективность профессиональной деятельности водителей и безопасность перевозок. Рассматриваются основные научные подходы к пониманию природы и динамики стресса, в частности теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, когнитивно-оценочный и копинг-подходы Р. Лазаруса, а также научные положения П. Б. Зильбермана, Б. Б. Величковского, В. А. Бодрова и других исследователей о стрессоустойчивости личности. Психоэмоциональная устойчивость рассматривается как сложное интегративное психологическое образование, формирующееся на основе взаимосвязи эмоционального, когнитивного, волевого, мотивационного и поведенческого компонентов личности. Особое внимание уделяется роли когнитивной оценки стрессогенных ситуаций, эмоциональной саморегуляции и эффективных копинг-стратегий в адаптации водителей общественного транспорта к сложным дорожным ситуациям, дефициту времени, интенсивному пассажиропотоку, конфликтным ситуациям и чрезвычайным обстоятельствам. Полученные теоретические положения могут быть использованы для совершенствования профессионально-психологической подготовки водителей и разработки психологических средств формирования их психоэмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: водитель общественного транспорта, психоэмоциональная устойчивость, стресс, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, эмоциональное напряжение, психологическая адаптация, саморегуляция, копинг-стратегии, когнитивная оценка, фрустрационная толерантность, профессиональная деятельность.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo miqyosida insonning kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress, emotsional zo'riqish va psixologik bosim masalalari pedagogika, psixologiya, mehnat psixologiyasi hamda kasbiy faoliyat psixologiyasi sohalarida dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy mehnat sharoitlarining murakkablashuvi, vaqt tanqisligi, yuqori mas'uliyat, doimiy axborot oqimi va kasbiy faoliyatning intensivlashuvi xodimlardan nafaqat yuqori darajadagi professional kompetensiyani, balki psixologik jihatdan barqaror bo'lishni ham talab qilmoqda. Ayniqsa, inson hayoti va xavfsizligi bilan bevosita bog'liq bo'lgan kasblarda stressni boshqarish, emotsional holatni nazorat qilish va ekstremal vaziyatlarda adekvat qaror qabul qilish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Mazkur jihatdan jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyati o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega. Haydovchi faoliyati transport vositasini boshqarish bilan cheklanib qolmay, yo'l harakati xavfsizligini ta'minlash, yo'lovchilar hayoti va sog'lig'i uchun mas'uliyatni his qilish, yo'l harakatining o'zgaruvchan sharoitlariga tezkor moslashish, boshqa harakat ishtirokchilarining xatti-harakatlarini oldindan baholash, vaqt me'yorlariga rioya qilish va turli ijtimoiy vaziyatlarda o'zini boshqarishni talab etadi. Mazkur omillarning muntazam ta'siri haydovchida psixoemotsional zo'riqishning ortishiga, diqqat va reaksiyaning susayishiga, emotsional beqarorlik hamda kasbiy charchoqning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini ta'minlash masalasi nafaqat individual psixologik farovonlik, balki transport xavfsizligi nuqtayi nazaridan ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Jahonda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda kasbiy stressning insonning psixologik holati va faoliyat samaradorligiga ta'siri, stressogen vaziyatlarda shaxsning o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlari, emotsional barqarorlikni ta'minlovchi individual-psixologik xususiyatlar, kasbiy charchoq va emotsional zo'riqishning oldini olish, stressni yengib o'tishda koping-strategiyalardan foydalanish kabi masalalarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, transport sohasi xodimlari faoliyatida stressning yuzaga kelish omillari, haydovchilarning stressogen vaziyatlarga munosabati, diqqat va tezkor reaksiyaning emotsional holat bilan bog'liqligi, kasbiy mas'uliyatning psixologik yuklamasi hamda xavfli vaziyatlarda qaror qabul qilishning individual xususiyatlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Shu bilan birga, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini faqat stress darajasi bilan izohlash yetarli emas. Ushbu jarayonda shaxsning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, emotsional intellekti, stressga chidamliligi, mas'uliyat hissi, frustratsiyaga bardoshliligi, kommunikativ kompetentligi, kasbiy motivatsiyasi va individual psixologik xususiyatlari o'zaro bog'liq holda namoyon bo'ladi. Demak, haydovchilarning psixoemotsional barqarorligini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash, ushbu mexanizmlarning tarkibiy komponentlarini belgilash va ularni rivojlantirishning samarali psixologik vositalarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining muhim vazifalaridan biridir.

O'zbekistonda ham transport tizimini modernizatsiya qilish, aholiga ko'rsatilayotgan transport xizmatlari sifatini oshirish, yo'l harakati xavfsizligini ta'minlash va jamoat transporti tizimini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Transport xizmatlarining sifati va xavfsizligi ko'p jihatdan transport vositalarini boshqarayotgan mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi, mas'uliyati hamda psixologik holatiga bog'liq. Shu nuqtayi nazardan, jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan



stressogen omillarni aniqlash, ularning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish va stressga bardoshlilikni oshirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Ayniqsa, shahar transporti harakatining jadallashuvi, transport oqimining ko'payishi, tirbandliklar, yo'lovchilar bilan muntazam muloqot, harakat jadvaliga rioya qilish zarurati, yo'l sharoitlarining tez-tez o'zgarishi hamda favqulodda vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish talabi haydovchilarning psixologik resurslariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitlarda haydovchining emotsional holatini nazorat qila olishi, stressni konstruktiv boshqarishi, diqqatini barqaror saqlashi va vaziyatga mos ravishda tezkor qaror qabul qilishi transport xavfsizligining muhim psixologik shartlaridan biri hisoblanadi.

Shundan kelib chiqib, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, uning tarkibiy tuzilishini ilmiy asoslash, stressogen vaziyatlarda psixologik barqarorlikni ta'minlovchi mexanizmlarni ochib berish hamda haydovchilarning psixoemotsional barqarorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik korreksion-rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari jamoat transporti haydovchilarini kasbiy-psixologik tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning stressga bardoshlilikni oshirish va transport xavfsizligini ta'minlashning psixologik asoslarini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Hozirgi globallashuv va urbanizatsiya jarayonlari sharoitida insonning kasbiy faoliyati bilan bog'liq psixologik zo'riqish, stress va unga qarshi psixologik barqarorlik masalalari zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Mehnat jarayonlarining jadallashuvi, kasbiy mas'uliyatning ortishi, vaqt tanqisligi, axborot oqimining ko'payishi hamda turli stressogen omillarning muntazam ta'siri shaxsdan yuqori darajadagi psixologik moslashuvchanlik va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini talab etmoqda. Ayniqsa, faoliyati inson hayoti va xavfsizligi bilan bevosita bog'liq bo'lgan kasblarda stressni boshqarish va psixoemotsional barqarorlikni ta'minlash alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Jamoat transporti haydovchisining kasbiy faoliyati ana shunday yuqori mas'uliyatli faoliyat turlaridan biridir. Haydovchi bir vaqtning o'zida yo'l harakati vaziyatini kuzatishi, transport vositasini xavfsiz boshqarishi, yo'l harakatining boshqa ishtirokchilari xatti-harakatlarini baholashi, yo'lovchilar bilan muloqot qilishi, belgilangan harakat jadvaliga rioya qilishi va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan favqulodda vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishi lozim. Bunday faoliyat sharoitida tashqi stressorlar bilan bir qatorda ichki psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Ularning muntazam yoki kuchli ta'siri haydovchida emotsional zo'riqish, psixik charchoq, diqqatning susayishi, iritabellik, xavotir va kasbiy motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini ta'minlash transport xavfsizligining muhim psixologik shartlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Stress tushunchasi psixologiya va fiziologiyada XX asr davomida keng tadqiq etilgan bo'lib, mazkur yo'nalishning ilmiy asoslanishida G. Selyening tadqiqotlari alohida o'rin tutadi^[7]. Olim stressni organizmning unga qo'yiladigan har qanday talabga nisbatan yuzaga keladigan nospetsifik javob reaksiyasi sifatida izohlagan. Ushbu yondashuv jamoat transporti haydovchilari faoliyatini o'rganishda ham muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Chunki haydovchining kundalik kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan tirbandlik, yo'l-transport vaziyatlarining murakkabligi, vaqt bosimi, yo'lovchilarning turli xatti-harakatlari, noqulay ob-havo sharoitlari va favqulodda vaziyatlar organizm va psixikaga turli darajadagi stressogen ta'sir ko'rsatishi mumkin.

G. Selye stressni umumiy moslashuv sindromi sifatida uch asosiy bosqichga ajratadi^[7]:

Birinchi bosqich - xavotir bosqichi bo'lib, stressor ta'sirining dastlabki davrida organizmning himoya va safarbarlik mexanizmlari faollashadi. Jamoat transporti haydovchisi misolida bunday holat yo'lning keskin o'zgarishi, kutilmagan xavf, favqulodda tormoz berish zarurati yoki boshqa harakat ishtirokchisining xavfli manevri kabi vaziyatlarda kuzatilishi mumkin. Bunday paytda haydovchining diqqati keskin jamlanadi, tezkor idrok va qaror qabul qilish jarayonlari faollashadi. Agar vaziyat qisqa muddatli bo'lsa va shaxsning moslashuv resurslari yetarli bo'lsa, psixofiziologik holat tezda me'yoriga qaytadi.

Ikkinchi bosqich - rezistentlik yoki qarshilik bosqichi bo'lib, stressogen ta'sir nisbatan uzoq davom etgan sharoitda organizm va psixikaning mavjud vaziyatga moslashishga intilishi bilan tavsiflanadi. Haydovchining uzoq vaqt davomida tirbandlikda harakatlanishi, yuqori yo'lovchi oqimi sharoitida ishlashi, zich harakat jadvaliga rioya qilishi yoki doimiy ravishda yuqori diqqatni saqlashi ushbu bosqich bilan bog'liq psixologik zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Mazkur bosqichda shaxsning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, emotsional nazorat, stressga chidamlilik va individual moslashuv strategiyalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchi bosqich - tugash yoki holdan toyish bosqichi bo'lib, stressning uzoq vaqt davom etishi natijasida organizmning moslashuv resurslari kamayishi bilan tavsiflanadi. Kasbiy faoliyat sharoitida bu holat surunkali charchoq, emotsional beqarorlik, diqqatning pasayishi, tez jahllanish, befarqlik, kasbiy motivatsi-

yaning susayishi va qaror qabul qilish samaradorligining pasayishi tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bunday holat jamoat transporti haydovchilari faoliyatida xavfli oqibatlarini yuzaga keltirishi mumkinligi sababli uning oldini olish va psixologik profilaktika choralarini ishlab chiqish muhimdir.

G. Selye stressning ijobiy va salbiy ko'rinishlarini ham farqlab, ularni eustress va distress tushunchalari orqali izohlaydi. Eustress shaxsning mavjud vaziyatga moslashish imkoniyatlarini safarbar qiluvchi, faoliyatga undovchi va ayrim hollarda samaradorlikni oshiruvchi holat sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, haydovchi kutilmagan yo'l vaziyatida qisqa muddatli psixologik zo'riqish hisobiga diqqatini maksimal darajada jamlab, xavfni o'z vaqtida bartaraf etishi mumkin. Distress esa stressogen ta'sirning haddan tashqari kuchayishi yoki uzoq davom etishi natijasida shaxsning psixologik resurslari yetarli darajada tiklanmasligi bilan bog'liq bo'lib, emotsional zo'riqish, xavotir, charchoq, frustratsiya va faoliyat samaradorligining pasayishiga sabab bo'ladi.

Bizning fikrimizcha, G. Selyening stress va umumiy moslashuv sindromiga oid qarashlari jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini o'rganish uchun muhim nazariy asoslardan biridir. Chunki haydovchining kasbiy faoliyati davomida stressogen vaziyatlarning mavjudligi tabiiy holat bo'lsa-da, ularning shaxs tomonidan qanday idrok etilishi, baholanishi va boshqarilishi psixologik barqarorlik darajasini belgilaydi. Shu nuqtayi nazardan, psixoemotsional barqarorlikni stressning mutlaqo mavjud emasligi sifatida emas, balki stressogen vaziyatlarda shaxsning o'z psixik holatini boshqarishi, vaziyatga adekvat moslashishi va samarali faoliyatni davom ettira olishi sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqdir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Stressning yuzaga kelishi faqat tashqi stressorlarning kuchiga bog'liq emas. Dj. Everli va R. Rozenfeldlarning qarashlariga ko'ra, tashqi yoki ichki ta'sirlarning shaxs tomonidan qanday baholanishi ularning stressorga aylanishida muhim ahamiyatga ega ^[9]. Agar shaxs muayyan vaziyatni xavf yoki tahdid sifatida qabul qilmasa, uning stressogen ta'siri nisbatan past bo'lishi mumkin. Bu fikr jamoat transporti haydovchilari faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Chunki bir xil yo'l yoki transport vaziyati turli haydovchilarda turlicha psixologik reaksiyani yuzaga keltirishi mumkin. Bunda haydovchining tajribasi, o'ziga bo'lgan ishonchi, stressga bardoshliligi, emotsional nazorati va vaziyatni baholash xususiyatlari muhim rol o'ynaydi.

Z. Freyding xavotirga oid nazariy qarashlari ham stressning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda muhim nazariy manbalardan biri hisoblanadi ^[8]. Olim real, nevrotik va axloqiy xavotir shakllarini ajratib ko'rsatadi. Real xavotir tashqi xavf bilan bog'liq bo'lsa, nevrotik xavotir ichki qo'rquv va anglanmagan kechinmalar bilan, axloqiy xavotir esa shaxs tomonidan o'zlashtirilgan me'yor va talablarga mos kelmaslikdan qo'rqish bilan bog'lanadi. Jamoat transporti haydovchisi faoliyatida real xavotir yo'l-transport xavfi yoki favqulodda vaziyat bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda xavotirning me'yoriy darajasi ehtiyotkorlikni oshirsa, haddan tashqari xavotir aksincha, qaror qabul qilish va faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

B. X. Vardanyan stressning individual namoyon bo'lish xususiyatlariga e'tibor qaratib, favqulodda vaziyatlarda shaxsning xatti-harakatini uning psixologik ustanovkalari bilan bog'laydi ^[3]. Ushbu yondashuv jamoat transporti haydovchilarining stressogen vaziyatlardagi xatti-harakatlarini tushuntirishda ham muhimdir. Haydovchining xavfni qanday qabul qilishi, o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi, vaziyatni nazorat qilish hissi va kasbiy ustanovkalari uning stressga bo'lgan reaksiyasini belgilovchi omillar sifatida qaralishi mumkin.

V. A. Bodrov stressni yuzaga keltiruvchi omillarni tizimli ravishda o'rganib, stressning fiziologik va psixologik komponentlari o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lishini ta'kidlaydi ^[2]. Mazkur yondashuvdan kelib chiqib, haydovchining stress holatini faqat tashqi sharoitlar bilan izohlash yetarli emas. Stressning yuzaga kelishi va uning davomiyligi shaxsning individual psixologik xususiyatlari, emotsional reaksiyalari, vaziyatni baholash usuli hamda o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Shu nuqtayi nazardan, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligi shaxsning stressogen va emotsional jihatdan murakkab vaziyatlarda o'z psixik holatini nazorat qilishi, salbiy emotsionalni boshqarishi, diqqat va tafakkur jarayonlarini barqaror saqlashi, vaziyatni adekvat baholashi hamda maqbul xatti-harakat strategiyasini tanlay olishi bilan tavsiflanadigan murakkab psixologik sifat sifatida qaralishi mumkin. Bunday barqarorlik haydovchining kasbiy faoliyat samaradorligi va xavfsizligini ta'minlovchi muhim individual-psixologik resurs hisoblanadi.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari psixologlari tomonidan ham stressga barqarorlik masalasi keng tadqiq etilgan. Jumladan, N. N. Danilova stressga barqarorlikni kuchli psixologik zo'riqishlarni boshdan kechirish va murakkab vaziyatlarda adekvat hamda real yechim topish qobiliyati bilan bog'laydi ^[4]. Mazkur ta'rif jamoat transporti haydovchilari faoliyatiga nisbatan qo'llanganda, stressga barqarorlik haydovchining murakkab yo'l vaziyatlarida emotsional muvozanatni saqlagan holda tezkor va oqilona qaror qabul qilish qobiliyatida namoyon bo'lishini anglatadi.



A. A. Babanov stressga barqarorlikni psixik barqarorlikning o'ziga xos ko'rinishi sifatida talqin qiladi ^[1]. Ushbu yondashuv jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shaxsning umumiy psixik barqarorligi tizimining kasbiy faoliyatda namoyon bo'luvchi tarkibiy qismi sifatida o'rganish imkonini beradi. Bunda stressga barqarorlik alohida va izolyatsiyalangan sifat emas, balki emotsional barqarorlik, o'zini o'zi boshqarish, frustratsiyaga tolerantlik, mas'uliyat, irodaviy sifatlar va kasbiy motivatsiya bilan uzviy bog'liq psixologik tizim sifatida qaraladi.

V. Subbotin stressga barqarorlikni o'rganishda hissiy va psixologik barqarorlik, shuningdek, frustratsion tolerantlik kabi omillarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Mazkur fikr jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyati uchun ham muhimdir. Chunki yo'lovchilarning noroziligi, tirbandlik, harakat jadvalidagi kechikish, boshqa haydovchilarning xatti-harakatlari yoki kutilmagan texnik muammolar haydovchida frustratsion holatni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday sharoitda frustratsiyaga bardoshlilikning yuqori darajasi salbiy emotsionalarni konstruktiv boshqarish va kasbiy vazifalarni davom ettirish imkonini beradi.

V. L. Marishuk esa shaxsning stressga barqarorligini murakkab faoliyat jarayonida yuzaga keladigan emotsional qo'zg'alishni nazorat qilish va uni yengib o'tish qobiliyati sifatida baholaydi ^[5]. Ushbu yondashuvdan kelib chiqib, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirish jarayonida emotsional o'zini o'zi boshqarish, stressni konstruktiv yengib o'tish, vaziyatni adekvat baholash va faoliyat jarayonida psixologik muvozanatni saqlash mexanizmlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu o'rinda P. B. Zilbermann stressga barqarorlik haqidagi ilmiy qarashlari alohida ahamiyatga ega. Olim stressga barqarorlikni shaxsning integrativ xususiyati sifatida talqin qilib, uning psixik faoliyatning hissiy, irodaviy, intellektual va motivatsion komponentlari o'zaro uyg'unligida namoyon bo'lishini ta'kidlaydi. Bunday integrativ xususiyat shaxsga murakkab va emotsional jihatdan zo'rliqshli vaziyatlarda faoliyat maqsadini saqlab qolish, mavjud vaziyatni adekvat baholash hamda maqsadga erishishning maqbul usulini tanlash imkonini beradi. Mazkur nazariy yondashuv jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini o'rganishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Chunki haydovchining murakkab yo'l sharoitida xavfsiz va samarali faoliyat yuritishi uning faqat emotsional holatiga emas, balki irodaviy nazorat, tezkor tafakkur, kasbiy motivatsiya va vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatlariga ham bog'liq.

D. Amirxan, R. Lazarus, O. Sirotkin va boshqa tadqiqotchilar esa stressga barqarorlikni stressogen vaziyatlarni yengib o'tishga xizmat qiluvchi psixologik resurs va himoya mexanizmlari bilan bog'laydilar. Ularning yondashuvlarida shaxsning stressga munosabati kognitiv, emotsional va xulq-atvor darajalarida namoyon bo'lib, o'zini nazorat qilish, vaziyatni qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish, muammoni bevosita hal qilish va ayrim hollarda vaziyatdan vaqtincha uzoqlashish kabi koping-kurash strategiyalari orqali amalga oshadi. Mazkur strategiyalar jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyatida ham muhim psixologik ahamiyatga ega. Xususan, yo'l harakatidagi murakkab vaziyat, yo'lovchilar bilan nizoli muloqot, tirbandlik yoki kutilmagan texnik muammo yuzaga kelganda haydovchining vaziyatni qanday baholashi va unga qanday xulq-atvor strategiyasi orqali javob berishi uning psixoemotsional barqarorligini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi.

R. Lazarusning stressni kognitiv baholashga asoslangan yondashuvi nuqtayi nazaridan qaralganda, bir xil stressogen vaziyat turli haydovchilarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Bunda vaziyatning obyektiv xususiyatlaridan tashqari, shaxsning uni subyektiv ravishda xavf, tahdid, muammo yoki nazorat qilinadigan vaziyat sifatida baholashi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishda stressogen vaziyatlarni adekvat kognitiv baholash, o'z imkoniyatlarini real anglash va samarali koping strategiyalaridan foydalanish qobiliyatlarini rivojlantirish muhim psixologik yo'nalishlardan biri sifatida qaralishi lozim.

Ta'kidlash joizki, B. B. Velichkovskiyning fikriga ko'ra, stressga barqarorlik shaxsning bir qator individual-psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, aynan ushbu xususiyatlar insonning kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan aqliy, irodaviy va emotsional zo'rliqshlarni o'zi, atrofidagi insonlar hamda faoliyat natijalari uchun salbiy oqibatlarisiz yengib o'tish imkoniyatini belgilaydi. Ushbu qarash jamoat transporti haydovchilari faoliyatiga tatbiq etilganda, stressga barqarorlikni haydovchining kasbiy vazifalarni bajarish jarayonida yuqori darajadagi psixologik zo'rliqshni konstruktiv tarzda boshqarishi, emotsional reaksiyalarini nazorat qilishi va xavfsiz xulq-atvorni saqlab qolishi bilan izohlash mumkin.

B. B. Velichkovskiyning mazkur nazariy qarashlaridan kelib chiqib, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini ularning individual-psixologik xususiyatlari bilan o'zaro aloqadorlikda o'rganish maqsadga muvofiqdir. Xususan, psixoemotsional barqarorlikning shaxsning emotsional barqarorligi, o'zini o'zi nazorat qilish, mas'uliyat, xavotir darajasi, frustratsiyaga tolerantlik, kommunikativ xususiyatlar, irodaviy sifatlar va kasbiy motivatsiyasi bilan bog'liqligini empirik jihatdan aniqlash mumkin. Shu asosda jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillarni aniqlash va ular o'rtasidagi korrelyatsion munosabatlarni tahlil qilish tadqiqotning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanadi.



Mazkur yondashuv jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini alohida bir psixologik sifat sifatida emas, balki o'zaro bog'langan kognitiv, emotsional, irodaviy, motivatsion va xulq-atvor komponentlaridan tashkil topgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi. Shunga ko'ra, uning shakllanish mexanizmlarini aniqlashda stress darajasini baholash bilan bir qatorda, haydovchining stressni kognitiv baholashi, koping strategiyalaridan foydalanishi, o'zini o'zi boshqarishi va individual psixologik xususiyatlarini kompleks o'rganish zarur.

XULOSA

Yuqoridagi nazariy qarashlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligi ko'p komponentli va tizimli psixologik hodisa hisoblanadi. Uning shakllanishida stressogen omillarning obyektiv xususiyatlari bilan bir qatorda, haydovchining vaziyatni subyektiv baholashi, emotsional o'zini o'zi boshqarishi, frustratsiyaga tolerantligi, stressni yengib o'tish strategiyalari, kasbiy motivatsiyasi va individual psixologik xususiyatlari o'zaro ta'sirlashadi. Shu sababli mazkur barqarorlikni shakllantirish mexanizmlarini aniqlashda faqat stress darajasini o'lchash bilan cheklanib qolmasdan, uning kognitiv, emotsional, irodaviy va xulq-atvor komponentlarini kompleks ravishda tadqiq etish zarur.

Shunday qilib, jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish stressning paydo bo'lishi va rivojlanish qonuniyatlarini aniqlash, stressogen vaziyatlarda shaxsning psixologik resurslarini belgilash, individual-psixologik omillarning ta'sirini baholash hamda haydovchilarning kasbiy faoliyatida psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan samarali rivojlantiruvchi va profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. - 2009. - Т. 7, № 12. - С. 42-46.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - № 4. - С. 64-74.
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - Москва, 2003. - С. 102-114.
4. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учебное пособие. - Москва: Изд-во МГУ, 1992. - 342 с.
5. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - Санкт-Петербург, 2001. - 290 с.
6. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - Москва: Просвещение, 1986. - 319 с.
7. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - Москва, 1960. - 312 с.
8. Фрейд З. Психология бессознательного / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. - Москва: Просвещение, 1990. - 448 с.
9. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. - Москва: Медицина, 2003. - 224 с.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №8(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.