

JAMOAT TRANSPORTI HAYDOVCHILARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI OSHIRISHNING INTEGRATIV PSIXOLOGIK MODELI

G.A.Ruzimatova¹

Mas'ul muallif: Ruzimatova Gulbaxor Adiljanovna, Toshkent davlat transport universiteti doktoranti.

e-mail:
ruzimatovagulbahor63@gmail.com

Accepted: 24 Sentabr 2026

Published: 24 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Ruzimatova, G. A. JAMOAT TRANSPORTI HAYDOVCHILARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI OSHIRISHNING INTEGRATIV PSIXOLOGIK MODELI / G. A. Ruzimatova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 401–404.

1. Toshkent davlat transport universiteti doktoranti

Annotatsiya. Mazkur tezisda jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni oshirishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinib, kasbiy faoliyatning stressogen xususiyatlarini hisobga oluvchi integrativ psixologik model taklif etiladi. Tadqiqotda stressga bardoshlilik haydovchining murakkab kasbiy vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlashi, stressogen ta'sirlarni adekvat baholashi, ziddiyatli vaziyatlarda moslashuvchan xulq strategiyalarini tanlashi hamda kasbiy faoliyatga funksional tayyorligini ta'minlovchi dinamik psixologik tizim sifatida talqin etiladi. Tadqiqotga Toshkent, Samarqand va Buxoro shaharlarida faoliyat yurituvchi jami 305 nafar jamoat transporti haydovchisi jalb etilgan. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan model diagnostik, kognitiv, emotsional-regulyativ, xulqiy-kommunikativ, tashkiliy-ijtimoiy hamda monitoring-baholash komponentlarini birlashtiradi. Modelning ilmiy-amaliy ahamiyati stressga bardoshlilikni individual psixologik resurslar va kasbiy muhit sharoitlarining o'zaro ta'siri doirasida rivojlantirish imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

Kalit so'zlar: jamoat transporti haydovchilari, stressga bardoshlilik, kasbiy stress, psixologik regulyatsiya, ziddiyatli xulq strategiyalari, kasbiy kuyish, psixokorreksiya, integrativ model.

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОДИТЕЛЕЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

Аннотация. В данном тезисе анализируются теоретико-методологические основы повышения стрессоустойчивости у водителей общественного транспорта и предлагается интегративная психологическая модель, учитывающая стрессогенные особенности профессиональной деятельности. В исследовании стрессоустойчивость трактуется как динамическая психологическая система, обеспечивающая сохранение эмоционального равновесия водителя в сложных профессиональных ситуациях, адекватную оценку стрессогенных факторов, выбор адаптивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и функциональную готовность к профессиональной деятельности. В исследовании приняли участие в общей сложности 305 водителей общественного транспорта, осуществляющих деятельность в городах Ташкент, Самарканд и Бухара. Разработанная автором модель объединяет диагностический, когнитивный, эмоционально-регулятивный, поведенческо-коммуникативный, организационно-социальный и мониторингово-оценочный компоненты. Научно-практическая значимость модели заключается в обосновании возможностей развития стрессоустойчивости в рамках взаимодействия индивидуальных психологических ресурсов и условий профессиональной среды.

Ключевые слова: водители общественного транспорта, стрессоустойчивость, профессиональный стресс, психологическая регуляция, стратегии конфликтного поведения, профессиональное выгорание, психокоррекция, интегративная модель.

INTEGRATIVE PSYCHOLOGICAL MODEL FOR INCREASING STRESS RESISTANCE IN PUBLIC TRANSPORT DRIVERS

Abstract. This abstract analyzes the theoretical and methodological foundations of enhancing stress resistance in public transport drivers and proposes an integrative psychological model that takes into account the stress-inducing factors of professional activity. In the research, stress resistance is interpreted as a dynamic psychological system that ensures the maintenance of emotional balance in complex professional situations, adequate assessment of stress factors, selection of adaptive behavioral strategies in conflict situations, and functional readiness for professional tasks. A total of 305 public transport drivers operating in Tashkent, Samarkand, and Bukhara were involved in the study. The model developed by the author integrates diagnostic, cognitive, emotional-regulatory, behavioral-communicative, organizational-social, and monitoring-evaluation components. The scientific and practical significance of the model lies in substantiating the possibilities of developing stress resistance through the interaction between individual psychological resources and professional environment conditions.

Keywords: public transport drivers, stress resistance, occupational stress,

psychological regulation, conflict behavior strategies, professional burnout, psychocorrection, integrative model.

Kirish. Jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, uzluksiz diqqat konsentratsiyasi, tezkor qaror qabul qilish va murakkab kommunikativ vaziyatlarni boshqarish zarurati bilan tavsiflanadi. Haydovchi bir vaqtning o'zida yo'l harakati xavfsizligini ta'minlashi, qatnov jadvaliga rioya qilishi, transport vositasining harakatini nazorat qilishi hamda yo'lovchilar bilan yuzaga keladigan muloqot jarayonlarini boshqarishi talab etiladi. Mazkur vazifalarning parallel bajarilishi kognitiv va emotsional resurslarning muntazam safarbar etilishini taqozo qiladi.

Kasbiy faoliyat davomida tirbandlik, vaqt bosimi, yo'lovchilar bilan kelishmovchiliklar, yo'l vaziyatining oldindan to'liq bashorat qilib bo'lmashligi va yuqori mas'uliyat kabi omillar stressogen ta'sir manbalari sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu omillarning muntazam takrorlanishi haydovchilarda emotsional zo'riqish, psixologik charchoq va tiklanishga bo'lgan ehtiyojning ortishiga olib kelishi mumkin.

J.L.M. Tse, R. Flin va K. Mearns tomonidan avtobus haydovchilarining psixologik farovonligiga oid tadqiqotlarni umumlashtirish natijasida ishni tashkil etish, faoliyat ustidan nazorat imkoniyatlari, ish jadvali va yo'lovchilar bilan munosabatlar haydovchilarning kasbiy farovonligi bilan bog'liq muhim omillar ekanligi ko'rsatilgan [1]. M.A. Machin va P.N. Hoare tadqiqotida esa ish yuklamasi hamda haydovchilar tomonidan qo'llaniladigan koping uslublari psixologik tiklanishga ehtiyoj va affektiv holat ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi aniqlangan [2].

Bizning fikrimizcha, mazkur ilmiy natijalar jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni faqat individual chidamlilik darajasi bilan izohlash yetarli emasligini ko'rsatadi. Chunki haydovchining stressogen vaziyatga munosabati uning vaziyatni kognitiv baholashi, emotsional reaksiyalarini boshqarishi, konfliktga javob strategiyasini tanlashi hamda mavjud tashkiliy resurslardan foydalanish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion nazariyada stress shaxs va muhit o'rtasidagi dinamik munosabat hamda vaziyatni kognitiv baholash natijasi sifatida tushuntiriladi [3]. A.B. Bakker va E. Demeroutining kasbiy talablar-resurslar modeli esa ish faoliyatida yuqori talablar va mavjud resurslar o'rtasidagi munosabat psixologik zo'riqishning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etishini asoslaydi [4].

Mazkur nazariy yondashuvlarni umumlashtirish asosida jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish individual psixologik imkoniyatlarni kuchaytirish bilan bir qatorda, kasbiy faoliyat sharoitlarini hisobga oluvchi kompleks yondashuvga asoslanishi zarur, degan ilmiy pozitsiyani ilgari suramiz.

Tadqiqot maqsadi va metodologik asoslari. Tadqiqotning maqsadi jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni oshirishning psixologik mexanizmlarini nazariy jihatdan asoslash hamda diagnostika, psixokorreksion-rivojlantiruvchi ta'sir va monitoring bosqichlarini birlashtiruvchi integrativ modelni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikning namoyon bo'lish jarayoni belgilandi.

Tadqiqot tanlanmasiga Toshkent shahridan 115 nafar, Samarqand shahridan 96 nafar va Buxoro shahridan 94 nafar, jami 305 nafar jamoat transporti haydovchisi jalb etilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini stressning tranzaksion nazariyasi, kasbiy talablar-resurslar modeli, konfliktli xulq strategiyalari konsepsiyasi va kasbiy kuyishning psixologik yondashuvi tashkil etadi.

Empirik o'rganishda uchta asosiy diagnostik yo'nalish belgilandi: haydovchilarning stressga bardoshlilik darajasini aniqlash; K. Thomas konsepsiyasi asosida ziddiyatli vaziyatlardagi xulq strategiyalarini baholash [5]; Maslach-Jackson yondashuvi asosida kasbiy kuyish ko'rsatkichlarini o'rganish [6].

Ushbu diagnostik yo'nalishlarning o'zaro bog'liqligini aniqlash stressga bardoshlilikning konfliktli vaziyatlardagi xulq hamda kasbiy-emotsional holat bilan qanday aloqadorligini empirik tekshirish imkonini beradi.

Bunda kasbiy kuyish va kasbdan qoniqish alohida psixologik konstruktlar ekanligi hisobga olinadi. Maslach-Jackson metodikasi kasbiy kuyish ko'rsatkichlarini baholashga qaratilgan bo'lib, kasbdan qoniqishni bevosita o'lchash uchun mustaqil diagnostik vosita talab etiladi.

O'tkazilgan nazariy tahlil asosida biz jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning integrativ psixologik modelini taklif etamiz.

1-rasm. Stressga bardoshlilikni oshirishning integrativ psixologik modeli

Modelning konseptual asosi stressga bardoshlilikni bir-biri bilan bog'liq kognitiv, emotsional, xulqiy va tashkiliy mexanizmlar orqali rivojlantirishdan iborat.

Bizning yondashuvimizda mazkur mexanizmlar mustaqil ravishda emas, balki o'zaro ta'sirlashuvchi yaxlit tizim sifatida qaraladi. Jumladan, haydovchining stressogen vaziyatni qanday baholashi uning emotsional reaksiyasiga, emotsional holati konfliktli vaziyatda tanlaydigan xulq strategiyasiga, tashkiliy sharoitlar esa ushbu psixologik resurslarning saqlanishi va tiklanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Taklif etilgan modelning birinchi bosqichi kasbiy stressorlarni aniqlashga qaratilgan. Ushbu bosqichda haydovchilarning faoliyat sharoitlari, stressogen vaziyatlarning takrorlanish xususiyatlari va psixologik zo'riqish manbalari o'rganiladi. Bu jarayon keyingi psixologik ta'sir choralari haydovchilarning real kasbiy ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi.

Ikkinchi bosqichda psixodiagnostika amalga oshiriladi. Stressga bardoshlilik, konflikt strategiyalari va kasbiy kuyish ko'rsatkichlari o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash orqali psixokorreksion-rivojlantiruvchi dasturning ustuvor yo'nalishlari belgilanadi.

Uchinchi bosqich modelning asosiy rivojlantiruvchi qismini tashkil etadi.

Kognitiv komponent haydovchilarda stressogen vaziyatlarni qayta baholash, muammoli holatlarda muqobil

yechimlarni aniqlash va moslashuvchan fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu komponentning nazariy asosi vaziyatni kognitiv baholashning stress reaksiyasidagi ahamiyati bilan izohlanadi [3].

Emotsional-regulyativ komponent emotsional qo'zg'alishni boshqarish, psixologik zo'riqishni kamaytirish va tiklanish ko'nikmalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Bunda nafas mashqlari, relaksatsiya va emotsional o'zini o'zi boshqarish usullaridan foydalanish taklif etiladi.

Xulqiy-kommunikativ komponent haydovchilarning ziddiyatli vaziyatlarda konstruktiv strategiyalarni tanlash, kommunikativ taranglikni kamaytirish va moslashuvchan koping usullaridan foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Mazkur komponent K. Thomasning konfliktni boshqarish konsepsiyasiga asoslanadi [5].

Tashkiliy-ijtimoiy komponent esa haydovchilarning psixologik resurslarini saqlab qolishga xizmat qiluvchi kasbiy muhit sharoitlarini hisobga oladi. Unda rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, psixologik yordamdan foydalanish imkoniyatlari hamda ish va dam olish tartibining muvozanatiga e'tibor qaratiladi.

Bizning fikrimizcha, modelning aynan ushbu komponenti muhim metodologik ahamiyatga ega. Chunki individual psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish kasbiy muhitdagi stressogen omillarni avtomatik ravishda bartaraf etmaydi. Shuning uchun stressga bardoshlilikni oshirish haydovchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish va tashkiliy sharoitlarni takomillashtirishning o'zaro uyg'unligiga asoslanishi lozim.

To'rtinchi bosqich monitoring va samaradorlikni baholashni qamrab oladi. Ushbu bosqich dastlabki va takroriy diagnostika natijalarini taqqoslash, aniqlangan o'zgarishlarning statistik ahamiyatini baholash hamda zarur hollarda dastur mazmuniga tuzatishlar kiritishni nazarda tutadi.

Model samaradorligini empirik baholash mezonlari. Taklif etilgan model samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash uchun faqat ishtirokchilarning subyektiv fikrlariga tayanish yetarli emas. Psixokorreksion-rivojlantiruvchi ta'sir natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlarni standartlashtirilgan diagnostik ko'rsatkichlar asosida baholash talab etiladi.

Shu maqsadda quyidagi empirik farazni ilgari suramiz:

Kognitiv, emotsional-regulyativ, xulqiy-kommunikativ va tashkiliy-ijtimoiy komponentlarni uyg'unlashtirgan psixokorreksion-rivojlantiruvchi dastur jamoat transporti haydovchilarining stressga bardoshlilik ko'rsatkichlarini yaxshilashi, ziddiyatli vaziyatlarda moslashuvchan xulq strategiyalaridan foydalanishini kuchaytirishi hamda kasbiy kuyish belgilarini kamaytirishi mumkin.

Mazkur farazni tekshirish uchun dasturdan oldingi va keyingi diagnostika natijalarini solishtirish, imkoniyat mavjud bo'lsa, eksperimental va nazorat guruhlarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Statistik tahlilda o'lchov shkalalari va ma'lumotlar taqsimotiga mos mezonlardan foydalanish, statistik ahamiyat bilan bir qatorda effekt hajmini hisoblash hamda o'zgarishlarning barqarorligini aniqlash uchun keyingi kuzatuv o'lchovini o'tkazish tavsiya etiladi.

Samaradorlikning asosiy mezonlari sifatida stressga bardoshlilik darajasidagi o'zgarishlar, konflikt strategiyalarining namoyon bo'lish xususiyatlari va kasbiy kuyish ko'rsatkichlari belgilanadi.

Transport xavfsizligiga oid natijalar esa faqat yo'l-transport hodisalari, xavfli haydash holatlari yoki boshqa tegishli ko'rsatkichlar mustaqil ravishda o'lchangan taqdirdagina baholanishi mumkin. S.A. Useche va hammualliflarning tadqiqoti kasbiy psixosotsial stressorlar, charchoq va xavfli haydash xatti-harakatlari o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatgani ushbu yo'nalishdagi keyingi empirik tadqiqotlar uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi [7].

Muhokama va ilmiy-amaliy ahamiyat. Biz taklif etayotgan modelning konseptual xususiyati stressga bardoshlilikni rivojlantirishda individual va tashkiliy omillarni yagona psixologik tizim doirasida birlashtirishdan iborat.

An'anaviy individual yondashuvlarda asosiy e'tibor shaxsning stressga munosabatini o'zgartirish, emotsiyalarini boshqarish va koping strategiyalarini rivojlantirishga qaratiladi. Biroq jamoat transporti haydovchilarining kasbiy faoliyatida stressogen ta'sirlar ko'p jihatdan ishni tashkil etish, vaqt cheklavlari, kommunikativ yuklama va tiklanish imkoniyatlari bilan ham bog'liq.

M.A.J. Kompier avtobus haydovchilarida kasbiy stress profilaktikasini o'rganib, mehnat sharoitlari va ishni tashkil etishni takomillashtirishning muhimligini ko'rsatgan [8].

Mazkur ilmiy pozitsiyaga tayangan holda, stressga bardoshlilikni oshirish dasturi faqat haydovchining individual moslashuv imkoniyatlarini rivojlantirish bilan cheklanmasligi kerak, deb hisoblaymiz.

Modelda kognitiv va emotsional komponentlar haydovchining ichki psixologik regulyatsiyasini, xulqiy komponent stressogen kommunikativ vaziyatlardagi amaliy reaksiyalarini, tashkiliy komponent esa ushbu jarayonlarning kasbiy muhitda qo'llab-quvvatlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan.

Ushbu komponentlarning o'zaro uyg'unligi stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ta'sirning izchilligini ta'minlashi mumkin.

Shu bilan birga, modelning ilmiy yangiligini faqat bir nechta ma'lum psixologik usullarni birlashtirish bilan izohlash yetarli emas. Uning tadqiqot doirasidagi yangilik elementi jamoat transporti haydovchilarining kasbiy sharoitlariga moslashtirilgan diagnostika, maqsadli psixologik ta'sir va monitoring o'rtasidagi funksional bog'lanishni yagona tizim sifatida asoslashda namoyon bo'ladi.

Biroq ushbu konseptual yondashuvning amaliy samaradorligi, komponentlarning nisbiy hissasi va olingan natijalarning barqarorligi empirik sinov orqali aniqlanishi lozim.

Xulosa. Jamoat transporti haydovchilarida stressga bardoshlilikni oshirish kasbiy stressorlarning xususiyatlarini, shaxsning psixologik regulyatsiya imkoniyatlarini va tashkiliy muhit sharoitlarini birgalikda hisobga olishni talab etadi.

Olib borilgan nazariy tahlil asosida biz diagnostika, kognitiv qayta baholash, emotsional regulyatsiya, konstruktiv

konflikt strategiyalari, tashkiliy qo'llab-quvvatlash va monitoring jarayonlarini birlashtiruvchi integrativ psixologik modelni taklif etdik.

Modelning ilmiy ahamiyati stressga bardoshlilikni haydovchining alohida individual xususiyati emas, balki kasbiy talablar va psixologik resurslar o'rtasidagi dinamik munosabatda shakllanadigan tizim sifatida talqin etish bilan belgilanadi.

Amaliy ahamiyati esa haydovchilarning psixologik ehtiyojlarini aniqlash, maqsadli psixokorreksion-rivojlantiruvchi tadbirlarni tashkil etish va ularning natijadorligini baholash uchun izchil algoritm ishlab chiqilganligida namoyon bo'ladi.

Taklif etilgan modelning samaradorligini tasdiqlash, uning alohida komponentlari ta'sirini aniqlash va natijalarning barqarorligini baholash keyingi eksperimental tadqiqotning asosiy vazifasini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Tse, J. L. M., Flin, R., & Mearns, K. (2006). Bus driver well-being review: 50 years of research. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 9(2), 89–114. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2005.10.002>
- [2] Machin, M. A., & Hoare, P. N. (2008). The role of workload and driver coping styles in predicting bus drivers' need for recovery, positive and negative affect, and physical symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(4), 359–375. <https://doi.org/10.1080/10615800701766049>
- [3] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- [4] Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- [5] Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 265–274. <https://doi.org/10.1002/job.4030130307>
- [6] Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- [7] Useche, S. A., Gómez, V., & Cendales, B. E. (2017). Stress-related psychosocial factors at work, fatigue, and risky driving behavior in bus rapid transport (BRT) drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 104, 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2017.04.023>
- [8] Kompier, M. A. J. (1996). *Bus Drivers: Occupational Stress and Stress Prevention*. International Labour Office.