

## YO'L TRANSPORT HODISASI YUZ BERGANDA HAYDOVCHINING RUHIY HOLATI

*Ilmiy rahbar: N.A.Mahammadjonov*

*Mamirjonov Saidakbar Saydazim o'g'li*

*Andijon davlat texnika instituti*

*Avtomobilsozlik va transport fakulteti*

*4-bosqich „Yo'l harakatini tashkil etish“ yo'nalishi talabasi*

*Tel : +998946467303*

*[saidakbarmamirjonov929@gmail.com](mailto:saidakbarmamirjonov929@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yo'l-transport hodisalari (YTH) yuzaga kelishida haydovchining ruhiy-psixologik holati va uning ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda haydovchining stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi, diqqat konsentratsiyasi va kognitiv jarayonlarining xavfsiz harakatlanishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, YTH sodir bo'lgan vaqtdagi va undan keyingi psixologik reaksiyalar (shok, qo'rquv, tajovuzkorlik) hamda ularning qaror qabul qilish tezligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Maqola yakunida haydovchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish va yo'llarda xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar.** Yo'l-transport hodisasi (YTH) transport vositasining harakati harakati jarayonida yuzaga keladigan ko'ngilsiz hodisa. Haydovchi psixologiyasi haydovchining boshqaruv paytidagi ruhiy xususiyatlari. Stress va affekt holati kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan kuchli ruhiy hayajon. Emotsional barqarorlik tashqi ta'sirlarga qaramay vazminlikni saqlash qobiliyati. Diqqat va reaksiya axborotni qabul qilish va unga javob qaytarish tezligi. Posttravmatik stress hodisadan keyingi uzoq muddatli ruhiy tushkunlik. Xavfsiz haydash yo'l harakati qoidalariga va ruhiy xotirjamlikka rioya qilish. Kognitiv funktsiyalar fikrlash, xotira va qaror qabul qilish jarayonlari.

**Annotation:** This article analyzes the influence of a driver's mental and psychological condition on the occurrence of road traffic accidents (RTAs). The study

highlights the role of stress tolerance, emotional stability, concentration of attention, and cognitive processes in ensuring safe driving. In addition, psychological reactions during and after traffic accidents — such as shock, fear, and aggression — as well as their impact on decision-making speed are examined. The article concludes with practical recommendations for improving drivers' psychological preparedness and ensuring road safety.

**Keywords:** Road Traffic Accident (RTA) an unpleasant incident occurring during the movement of a vehicle. Driver Psychology the psychological characteristics of a driver while operating a vehicle. Stress and Affective State strong emotional excitement arising in unexpected situations. Emotional Stability the ability to remain calm despite external influences. Attention and Reaction the speed of receiving information and responding to it. Post-Traumatic Stress long-term psychological depression after an accident. Safe Driving compliance with traffic rules and maintaining psychological calmness. Cognitive Functions processes related to thinking, memory, and decision-making.

**Kirish.** Yo‘l-transport hodisalari (YTH) bugungi kunda butun dunyo bo‘ylab dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Har yili minglab insonlar turli darajadagi YTHlar natijasida jarohatlanadi yoki hayotdan bevaqt ko‘z yumadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday hodisalarning yuzaga kelishida faqat texnik omillar emas, balki inson omili, ayniqsa haydovchining ruhiy-psixologik holati ham juda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli haydovchi psixologiyasini o‘rganish yo‘l harakati xavfsizligini ta‘minlashda muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Haydovchining stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi va diqqat konsentratsiyasi transport vositasini boshqarish jarayonida xavfsizlik darajasini belgilab beradi. Kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan stress va affekt holati esa haydovchining tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini susaytirishi mumkin. Ayniqsa, yuqori tezlikda harakatlanish yoki murakkab yo‘l sharoitlarida kognitiv jarayonlarning sustlashuvi YTH xavfini oshiradi. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, yo‘l-transport hodisasi sodir bo‘lganidan keyin haydovchilarda turli psixologik reaksiyalar shok, qo‘rquv, aybdorlik hissi va hatto tajovuzkorlik holatlari

kuzatiladi. Ushbu holatlar posttravmatik stressning shakllanishiga olib kelishi mumkin va bu haydovchining keyingi haydash faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, haydovchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Xavfsiz haydash nafaqat yo'l harakati qoidalariga rioya qilish, balki haydovchining psixologik holatini ham to'g'ri boshqarish bilan bevosita bog'liqdir. Haydovchidagi ruhiy salomatligidagi muammolar yo'l transport hodisasini yuzaga chiqarishi haydovchining emotsional holati ruldagi holatiga salbiy tasir qilishi buning natijasida esa avtohalokat yuzaga kelish ehtimoli yuqori. Boshqariladigan va tartibga solinmagan chorralardan o'tayotganda yo'l harakati qoidalarini qasddan buzish yoki quvib o'tish yo'l transport hodisasi uchun uchun eng katta sabablardan biridir. Shunday qilib, barcha to'qnashuvlarning 9% ga yaqini transport vositasi taqiqlovchi svetoforda harakat qilganda sodir bo'lgan. Tartibga solinmagan chorralarda to'qnashuvlarning 12 foizi chorradan o'tish tartibi qoidalariga rioya qilmaslik natijasida, 2,5 foizga yaqini esa tartibga solinadigan chorralarda sodir bo'ladi. Huquqbuzarlikning eng xavfli turi - quvib o'tishda yo'l harakati qoidalariga rioya qilmaslik. Qoidalarning buzilishi natijasida kelib chiqadigan quvib o'tish holatlarida transport vositalarining to'qnashuvlarining 18 foizi sodir bo'ladi va ulardagi o'lim va jarohatlar soni to'qnashuvlar umumiy sonining mos ravishda 50% va 20% dan ortig'ini tashkil qiladi. Shunday qilib, chorralardan o'tishda va barcha transport vositalarining to'qnashuvlarining 40% dan ortig'ini bosib o'tishda yo'l harakati qoidalarini qasddan buzishdir.

Yo'l-transport hodisasi — bu nafaqat texnik nosozlik yoki qoidabuzarlik natijasi, balki inson, transport va atrof-muhit o'rtasidagi muvozanatning buzilishidir. Statistika shuni ko'rsatadiki, YTHlarning aksariyati aynan inson omili sababli yuzaga keladi. Hodisa sodir bo'lgan soniyalarda vaqt go'yo to'xtab qolgandek tuyuladi, biroq aynan shu qisqa fursat ichida haydovchining butun hayoti va sog'lig'i hal bo'lishi mumkin. YTH faqatgina moddiy zarar yoki jismoniy jarohat bilan cheklanmaydi; u ishtirokchilarning xotirasida o'chmas iz qoldiruvchi kuchli psixologik zarbadir. Har bir to'qnashuv ortida noto'g'ri baholangan masofa, ortiqcha tezlik yoki bir lahzalik chalg'ish yotadi. Zamonaviy dunyoda

YTHlarni kamaytirish uchun faqat yo‘llarni yaxshilash kifoya qilmaydi, balki haydovchilik madaniyati va hodisa yuz bergandagi ruhiy tayyorgarlikni ham tizimli ravishda o‘rganish talab etiladi. YTHni tahlil qilishda huquqiy jihatlar bilan bir qatorda, hodisadan oldingi vaziyatni ham o‘rganish muhim, chunki ko‘pincha haydovchining ruhiy holati yo‘ldagi xavfni ko‘ra bilish qobiliyatini susaytiradi.

Haydovchi psixologiyasi — bu murakkab tizim bo‘lib, u insonning shaxsiy xususiyatlari, fe‘l-atvori va tashqi stimullarga javob berish reaksiyalarini o‘z ichiga oladi. Avtomobil boshqarish jarayoni doimiy diqqat va mas’uliyatni talab qiladi. Haydovchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, yo‘l harakati ishtirokchilariga bo‘lgan hurmati va xavfni idrok etishi uning psixologik portretini belgilaydi. Tajribali haydovchilar bilan yangi o‘rganuvchilar o‘rtasidagi farq faqatgina mahoratda emas, balki vaziyatni sovuqqonlik bilan tahlil qila olishdadir. Psixologik jihatdan barqaror haydovchi yo‘ldagi provokatsiyalarga (masalan, boshqa haydovchilarning qo‘polligiga) e‘tibor bermaydi va o‘z maqsadiga xavfsiz yetib olishga intiladi. Aksincha, ruhiy tushkunlikda bo‘lgan yoki haddan tashqari hayajonlangan haydovchi o‘z harakatlarini nazorat qila olmay qolishi mumkin. Shuning uchun ham haydovchilarni tayyorlashda nafaqat texnik bilimlar, balki psixologik barqarorlik darslariga ham katta urg‘u berilishi lozim. Insonning ruhiy olami uning ruli ortidagi xatti-harakatlarini 90 foizga boshqaradi, bu esa ushbu sohani fundamental o‘rganishni taqozo etadi.

Stress va affekt holati YTH vaqtida haydovchining eng xavfli dushmanlari hisoblanadi. Stress — bu tananing kutilmagan tashqi ta’sirga nisbatan himoya reaksiyasi bo‘lsa, affekt — bu boshqarib bo‘lmaydigan, qisqa muddatli, lekin o‘ta kuchli hissiy portlashdir. Hodisa sodir bo‘layotgan vaqtda miya "jang qil yoki qoch" rejimidan foydalanadi, bu esa ko‘pincha mantiqiy fikrlashni bloklab qo‘yadi. Haydovchi affekt holatida tormoz o‘rniga gazni bosishi yoki rulni noto‘g‘ri tomonga burishi mumkin. Stress darajasining yuqoriligi diqqatning tarqalishiga va periferik ko‘rish qobiliyatining pasayishiga (tunnel ko‘rishi) olib keladi. Surunkali stressda bo‘lgan haydovchilar yo‘ldagi mayda detallarni payqamaydilar, bu esa avariya xavfini bir necha barobar oshiradi. Affekt holatidan chiqqan haydovchi ko‘pincha o‘z harakatlarini eslay olmaydi, bu esa tergov

jarayonlarini qiyinlashtiradi. Stressni boshqarish usullarini bilish har bir haydovchi uchun hayotiy zaruriyatdir, chunki yo‘l kutilmagan hodisalarga boy va ularga faqat xotirjam aql bilan qarshi turish mumkin.

Emotsional barqarorlik — bu haydovchining har qanday murakkab va kutilmagan vaziyatda o‘z his-tuyg‘ularini jilovlay olish qobiliyatidir. Yo‘l harakati doimiy ravishda inson asab tizimini sinovdan o‘tkazadi: tirbandliklar, ob-havo sharoiti va boshqa haydovchilarning xatolari. Emotsional barqaror inson bunday omillarni shaxsiy haqorat sifatida qabul qilmaydi, balki ularni ishchi vaziyat sifatida baholaydi. Barqarorlikning yetishmasligi esa "yo‘l tajovuzkorligi" (road rage) fenomenini keltirib chiqaradi. Bunday haydovchilar o‘ch olish maqsadida xavfli manevrlar qiladilar va bu ko‘pincha fojia bilan tugaydi. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan haydovchilar nafaqat o‘z xavfsizligini, balki atrofdagilarning ham tinchligini ta‘minlaydilar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hissiyotga beriluvchan insonlar YTHga tushish ehtimoli vazmin insonlarga qaraganda 2,5 baravar yuqori. Shuning uchun ham kasbiy haydovchilikda emotsional barqarorlik eng asosiy talablardan biri bo‘lib qolmoqda. Bu xislatni shakllantirish uchun inson o‘z ustida muntazam ishlashi va ruhiy muvozanatni saqlash texnikalarini egallashi lozim.

Diqqat va reaksiya tezligi haydovchilik mahoratining biologik asosi hisoblanadi. Diqqat — bu haydovchi tomonidan yo‘l belgilari, piyodalar va boshqa mashinalarning harakatini bir vaqtning o‘zida kuzatib borishidir. Reaksiya esa xavf aniqlangan lahzadan boshlab tegishli harakatni (tormoz bosish yoki manevr qilish) amalga oshirishgacha bo‘lgan vaqtdir. O‘rtacha haydovchining reaksiya vaqti 0,5 dan 1,5 soniyagacha bo‘lishi mumkin, ammo charchoq, mastlik yoki ruhiy tushkunlikda bu vaqt sezilarli darajada uzayadi. Tezlik 100 km/soat bo‘lganda, hatto bir soniyalik kechikish avtomobilning 28 metr masofani nazoratsiz bosib o‘tishiga sabab bo‘ladi. Diqqatning bo‘linishi (masalan, telefondan foydalanish) reaksiya vaqtini keksa yoshdagi odam darajasigacha pasaytiradi. Haydovchining diqqatini jamlash qobiliyati uning ruhiy holati bilan chambarchas bog‘liq: miya ortiqcha muammolar bilan band bo‘lsa, u yo‘ldagi muhim signallarni "o‘tkazib yuboradi". Shuning uchun ruli ortiga o‘tirishdan oldin har bir inson o‘z diqqati darajasini va jismoniy holatini xolisona baholashi shart.

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB) — bu og‘ir yo‘l-transport hodisasidan keyin uzoq vaqt davom etadigan ruhiy iztirobdir. Ko‘pchilik YTHdan so‘ng faqat jismoniy jarohatlarni davolashga e‘tibor beradi, biroq ruhiy jarohatlar ancha chuqurroq va xavfliroq bo‘lishi mumkin. PTSDdan aziyat chekuvchi haydovchilar qayta ruli ortiga o‘tirishdan qo‘rqadilar, tushlarida avariyaning qayta ko‘radilar va har qanday keskin tovushdan cho‘chiydigan bo‘lib qoladilar. Bu holat insonning ijtimoiy hayotiga va mehnat faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ba‘zida haydovchi o‘zini aybdor his qilish (guilt complex) tufayli chuqur depressiyaga tushadi. Agar bu holat professional psixolog tomonidan davolanmasa, haydovchining ehtiyotkorligi haddan oshib ketib, yo‘lda boshqa haydovchilarga xalaqit beradigan darajadagi "shokli sustlik"ni keltirib chiqarishi mumkin. Posttravmatik stressni yengish — bu uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, u nafaqat vaqtni, balki yaqinlarning qo‘llab-quvvatlashini va maxsus terapiyani talab qiladi. Ruhiy salomatlikni tiklamasdan turib haydovchilik faoliyatini davom ettirish xavfli hisoblanadi.

Xavfsiz haydash — bu faqat qoidalarga amal qilish emas, balki "mudofaa uslubida boshqarish" falsafasidir. Bu tushuncha haydovchidan boshqalarning xatolarini oldindan ko‘ra bilishni va o‘z harakatlarini shunga moslashtirishni talab qiladi. Xavfsiz haydashning asosi — xotirjamlik va ogohlikdir. Haydovchi yo‘lga chiqayotganda barcha shaxsiy adovatlarini va muammolarini avtomobil eshigi ortida qoldirishi kerak. Xavfsiz haydash madaniyati shakllangan jamiyatda YTHlar soni keskin kamayadi, chunki bunday haydovchilar uchun o‘zganing hayoti o‘zining besh daqiqa vaqtidan ustun turadi. Bu jarayonda haydovchining ruhiy tayyorgarligi, yo‘l sharoitini to‘g‘ri baholashi va o‘z transport vositasining imkoniyatlarini bilishi muhim o‘rin tutadi. Xavfsizlik — bu tasodif emas, balki ongli tanlovdir. Har bir haydovchi yo‘ldagi harakati bilan o‘zining va atrofdagilarning xavfsizligi uchun mas‘ul ekanini his qilishi, bu esa o‘z navbatida yuksak ruhiy madaniyatdan dalolat beradi.

Kognitiv funktsiyalar — bu inson miyasining axborotni qabul qilish, qayta ishlash va tahlil qilish bilan bog‘liq bo‘lgan barcha jarayonlaridir. Bunga xotira, mantiqiy fikrlash, fazoviy tasavvur va qaror qabul qilish kiradi. Haydovchilik faoliyatida kognitiv yuklama

juda yuqori: u bir vaqtning o'zida tezlikni nazorat qilishi, yo'l belgilarini o'qishi va atrofga qarab turishi kerak. Agar haydovchining kognitiv funktsiyalari (charchoq yoki kasallik sababli) susaygan bo'lsa, u vaziyatni noto'g'ri baholaydi. Masalan, yaqinlashib kelayotgan mashinaning tezligini haqiqatdagidan pastroq deb o'ylashi mumkin. Miya kognitiv resurslari cheklangan, shuning uchun diqqatni chalg'ituvchi omillar (musiqa, suhbat) asosiy funktsiyalarni sekinlashtiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshi ulg'aygan sari kognitiv funktsiyalar pasayadi, biroq bu yo'qotish tajriba va ehtiyotkorlik hisobiga qoplanishi mumkin. Haydovchining ruhiy salomatligi uning kognitiv funktsiyalari ravshanligini ta'minlovchi asosiy omildir. Shuningdek, so'nggi tadqiqotlarda "5 soniyalik xavfsizlik qoidasi" ham tavsiya etilmoqda. Bu qoidaga ko'ra, haydovchi oldidagi vaziyatni kamida 5 soniya oldindan prognoz qilishga harakat qilishi kerak. Bu kognitiv yuklamani kamaytiradi va xavfni oldindan sezish imkonini beradi. Yana bir muhim jihat — psixologik tayyorgarlik qoidasi. Har bir haydovchi rulga o'tirishdan oldin o'zining emotsional holatini baholashi, agar u juda charchagan yoki asabiy bo'lsa, haydashni kechiktirishi lozim. Umuman olganda, yo'l harakati qoidalariga rioya qilish faqat tashqi intizom emas, balki ichki psixologik barqarorlik bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu sababli xavfsiz haydash madaniyatini shakllantirishda psixologik qoidalar texnik qoidalar bilan bir xil darajada muhim hisoblanadi. Yo'l harakatida tezlik, xavf, to'qnashuv, qoidabuzarlik, chalg'ish, telefon ishlatish, charchoq, uyquchanlik va mastlik kabi omillar YTH xavfini oshiradi. Yo'l sharoiti ham muhim bo'lib, piyodalar, tirbandlik, ob-havo, ko'rish maydoni va tunnel ko'rish haydovchi faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shaxsiy xususiyatlar, ya'ni temperament turlari (xolerik, sangvinik, melanxolik, flegmatik), ehtiyotkorlik va madaniyat ham haydovchining yo'ldagi xulqini belgilaydi. Oxir-oqibat, xavfsizlik, travma,



## Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Климова Г.Н., Повышение работоспособности водителей автобусов в условиях города 2003/ Г.Н.
2. Климова, Э.Н. Бусарин, А.В. Старкова // Научно-электронный журнал «Концепт» том № 35 стр. 71-75 Сб. науч. тр. «Прогрессивные технологии транспорта и БДД» по мат. Межд.науч. практ. конф.- Саратов
3. <https://lex.uz/docs/-2656555>
4. <https://regulation.gov.uz/uz/d/53261>
5. <https://lex.uz>
6. IV Akademiyasi darsliklari: O‘zbekiston sharoitida yo‘l harakati xavfsizligini ta‘minlashning huquqiy va psixologik asoslari bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar mavjud. Ularda mahalliy haydovchilarning mentaliteti va xulq-atvori inobatga olingan.
7. Fetisov A.N. "Professional haydovchilar psixologiyasi": Bu manba ko‘proq uzoq masofaga qatnaydigan va yuk tashuvchi haydovchilarning emotsional chidamliligi va charchoq faktoriga bag‘ishlangan.