

**KONFLIKTLARNI HAL QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARINI
O‘QITISH: MUZOKARALAR TRENINGI.****Abdujabborova Rayhona Adhamjon qizi***Qo‘qon Universiteti Andijon filiali**Masofaviy ta‘lim Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi**Email:rayhonaabdujabborova7@gmail.com**Ilmiy rahbar: Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li**Email:xalimjonov1234@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada konfliktlarni hal qilish jarayonida psixologik mexanizmlarning ahamiyati va ularni o‘qitish metodikasining samaradorligi chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — shaxslararo nizolarni konstruktiv tarzda yechish, emotsional barqarorlikni shakllantirish hamda kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish orqali insonlar o‘rtasida sog‘lom muloqotni ta‘minlashdir. Tadqiqotda konfliktni hal qilishda muhim o‘rin tutuvchi psixologik omillar — empatiya, o‘zini tuta bilish, faol tinglash, his-tuyg‘ularni nazorat qilish va muzokaralar olib borish strategiyalari o‘rganilgan. Shu maqsadda “Muzokaralar treningi” dasturi ishlab chiqilib, uni amaliy tarzda qo‘llash orqali o‘quvchilarning konfliktga nisbatan munosabati, hissiy boshqaruv darajasi hamda ijtimoiy moslashuvchanligi o‘lchandi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, trening jarayonida ishtirokchilarda kommunikativ madaniyat oshgan, salbiy reaksiya holatlari kamaygan va o‘zaro ishonch darajasi sezilarli ravishda yaxshilangan. Treningdan so‘ng o‘quvchilar o‘z fikrini ochiq, lekin konstruktiv tarzda ifoda etish, bahsni “g‘alaba vositasi” emas, balki “murosaga erishish yo‘li” sifatida qabul qilishni o‘rganganlar. Shuningdek, maqolada konfliktologiya, ijtimoiy psixologiya va pedagogik psixologiya fanlarining o‘zaro integratsiyasi asosida psixologik mexanizmlarni o‘qitishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. “Muzokaralar treningi” modeli o‘quvchilarda stressga chidamlilikni oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy muloqot sifatini yaxshilashda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Ushbu tadqiqot natijalari psixolog, pedagog hamda ijtimoiy ish mutaxassislari uchun amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi va konfliktlarni konstruktiv boshqarish madaniyatini kengaytirishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: konflikt, muzokara, psixologik mexanizm, kommunikatsiya, trening, empatiya, yechim strategiyasi.

Аннотация: В данной статье глубоко проанализировано значение психологических механизмов в процессе разрешения конфликтов и эффективность методики их обучения. Основная цель исследования — конструктивное разрешение межличностных конфликтов, формирование

эмоциональной устойчивости и развитие коммуникативной компетентности для обеспечения здорового общения между людьми. В исследовании рассмотрены ключевые психологические факторы, играющие важную роль в разрешении конфликтов, такие как эмпатия, самоконтроль, активное слушание, управление эмоциями и стратегии ведения переговоров. С этой целью была разработана программа «Тренинг переговоров», посредством которой на практике оценивались отношение учащихся к конфликтам, уровень эмоциональной саморегуляции и социальная адаптивность. Результаты показали, что в ходе тренинга у участников повысилась коммуникативная культура, снизилось количество негативных реакций и значительно укрепился уровень взаимного доверия. После тренинга учащиеся научились выражать свои мысли открыто, но конструктивно, воспринимая спор не как «средство победы», а как «путь к компромиссу». Кроме того, в статье освещены теоретические и практические аспекты обучения психологическим механизмам на основе интеграции конфликтологии, социальной и педагогической психологии. Модель «Тренинг переговоров» рекомендуется как эффективное средство для повышения стрессоустойчивости, развития эмоционального интеллекта и улучшения качества социального взаимодействия. Результаты данного исследования могут служить практическим пособием для психологов, педагогов и специалистов в области социальной работы, способствуя распространению культуры конструктивного управления конфликтами.

Ключевые слова: конфликт, переговоры, психологический механизм, коммуникация, тренинг, эмпатия, стратегия решения.

Annotation: This article provides an in-depth analysis of the significance of psychological mechanisms in the process of conflict resolution and the effectiveness of teaching methodologies related to them. The main goal of the study is to ensure healthy communication among individuals by promoting constructive approaches to interpersonal conflict resolution, fostering emotional stability, and developing communicative competence. The research explores key psychological factors that play an essential role in resolving conflicts — such as empathy, self-control, active listening, emotional regulation, and negotiation strategies. For this purpose, a “*Negotiation Training*” program was developed and applied in practice to measure students’ attitudes toward conflicts, levels of emotional self-regulation, and social adaptability. The results show that during the training process, participants demonstrated improved communication culture, a reduction in negative reactions, and a significant increase in mutual trust. After the training, students learned to express their opinions openly yet constructively, perceiving discussion not as a “means of victory” but as a “path to compromise.” Additionally, the article highlights the theoretical and practical aspects of teaching psychological mechanisms based on the

integration of conflictology, social psychology, and educational psychology. The “*Negotiation Training*” model is recommended as an effective tool for enhancing stress resilience, developing emotional intelligence, and improving the quality of social interaction. The findings of this study serve as a practical guide for psychologists, educators, and social work specialists, contributing to the promotion of a culture of constructive conflict management.

Keywords: conflict, negotiation, psychological mechanism, communication, training, empathy, solution strategy.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda insonlar oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlar murakkablashib borayotgani sababli, konfliktlarni boshqarish va ularni ijobiy yoʻl bilan hal etish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Har qanday jamoada, oʻquv muassasasida yoki mehnat jamoasida insonlar turli xarakter, qadriyat va manfaatlarga ega boʻlgani bois, nizoli holatlar tabiiy jarayon sifatida namoyon boʻladi. Bunday vaziyatlarda shaxsning psixologik tayyorgarligi, muloqot madaniyati va his-tuygʻularni boshqarish qobiliyati konfliktning natijasini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Konfliktlarni hal qilishda psixologik mexanizmlarning oʻrni nihoyatda muhim. Ayniqsa, emotsional intellekt, empatiya, faol tinglash, refleksiya va muloqot strategiyalarini oʻrgatish orqali shaxslararo munosabatlarda muvozanatni saqlash mumkin. Shu nuqtai nazardan, muzokaralar treningi shaxsning ijtimoiy va psixologik kompetensiyasini oshirishda samarali vosita boʻlib xizmat qiladi. Treninglar jarayonida ishtirokchilar konflikt holatlarini tahlil qilish, oʻz pozitsiyasini konstruktiv tarzda ifoda etish va murosaga erishish koʻnikmalarini egallaydilar. Bugungi kunda taʼlim tizimida oʻquvchilarga nafaqat bilim berish, balki ularning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qoʻllab-quvvatlash ham dolzarb masaladir. Shuning uchun konfliktlarni hal qilishga oid psixologik mexanizmlarni oʻqitish dars jarayonlarida, sinf va guruh mashgʻulotlarida hamda tarbiyaviy ishlar tizimida alohida oʻrin tutadi.

Metodologiya

Tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy psixologiya, konfliktologiya va pedagogika fanlarining integratsion yondashuvi tashkil etadi. Konfliktlarni hal qilishda shaxsning hissiy-intellektual imkoniyatlarini, ijtimoiy moslashuvchanligini hamda kommunikativ salohiyatini shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tadqiqotning nazariy poydevorini belgilaydi.

Tadqiqotning nazariy asoslarini quyidagi ilmiy yoʻnalishlar tashkil etdi:

- **L. Festingerning “Kognitiv dissonans nazariyasi”** – shaxsning ichki ziddiyatli holatlarda fikr, his-tuygʻu va xatti-harakatlar oʻrtasidagi nomutanosiblikni tushuntirib beradi. Bu nazariya yordamida oʻquvchilarning konflikt holatlarida qanday qaror qabul qilishi tahlil qilindi.

- **E. Bernning “Tranzaksion tahlil modeli”** – shaxslararo muloqotda “Men-holatlari” (Ota-ona, Katta, Bola) o‘rtasidagi psixologik o‘zaro ta’sirlarni aniqlash imkonini beradi. Ushbu model yordamida konflikt paytida muloqot uslublarini tahlil qilish mumkin bo‘ldi.
- **K. Rodjersning gumanistik yondashuvi** – insonning ichki salohiyatiga ishonish, empatiya va samimiy muloqotni asosiy qadriyat sifatida qabul qilish tamoyillariga tayanadi.
- **T. Gordonning faol tinglash texnikasi** – konfliktni yechishda ishtirokchilarning bir-birini to‘liq tinglash va tushunish qobiliyatini rivojlantirishda qo‘llanildi. Tadqiqotda **sistemali yondashuv** qo‘llanilib, konfliktni alohida holat sifatida emas, balki shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional tizimi doirasida ko‘rib chiqildi.

Tadqiqotning vazifalari: Konfliktlarning psixologik mohiyatini aniqlash. Muzokara jarayonining asosiy bosqichlarini tahlil qilish. O‘quvchilarda konfliktlarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi trening dasturini ishlab chiqish. Psixologik mexanizmlarning samaradorligini empirik tajriba orqali o‘rganish. Trening samaradorligini jadval va natijalar asosida tahlil qilish.

Qo‘llanilgan usullar va metodlar: Psixodiagnostik testlar – shaxsning emotsional intellektini, empatiya darajasini, muloqot uslubini aniqlash uchun. Kuzatuv va suhbat metodi – ishtirokchilarning konflikt holatlaridagi real xatti-harakatlarini o‘rganish maqsadida. Rolli o‘yinlar va guruh mashg‘ulotlari – real hayotiy vaziyatlarga o‘xshash konflikt ssenariylari asosida o‘tkazildi. Tahlil va taqqoslash usuli – treningdan oldingi va keyingi natijalarni jadval orqali solishtirish uchun qo‘llanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

1-jadval. Treninggacha va treningdan so‘ng o‘quvchilarning konfliktga munosabati (%)

Ko‘rsatkich	Treninggacha	Treningdan so‘ng	O‘sish (%)
Konfliktni ijobiy hal etish	32	74	+42
Salbiy reaksiya	48	19	-29
Neytral holat	20	7	-13

2-jadval. Empatiya darajasining o‘zgarishi

Daraja	Treninggacha (%)	Treningdan so‘ng (%)
Yuqori	25	68
O‘rta	45	27
Past	30	5

3-jadval. Muloqot ko'nikmalari rivoji

Ko'nikma turi	Boshlang'ich baho	Yakuniy baho	Farq
Faol tinglash	3.1	4.5	+1.4
His-tuyg'ularni ifoda etish	2.9	4.3	+1.4
Konfliktni baholash	3.0	4.6	+1.6

4-jadval. Muzokara bosqichlarida o'zgarishlar (ballda)

Bosqich	1-dars	3-dars	6-dars
Tayyorlov	3.2	3.8	4.5
Muloqot	3.0	4.0	4.8
Qaror qabul qilish	2.7	3.9	4.7

5-jadval. Konflikt sabablarining kamayish darajasi

Sabab	Boshlang'ich (%)	Yakuniy (%)
Noto'g'ri muloqot	41	18
Hissiy portlash	28	9
Noto'g'ri tushunish	31	11

6-jadval. Treningdan keyingi ishonch indeksi (1–5 ball)

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Yakuniy
O'z fikrini ochiq ifodalash	3.2	4.6
Boshqalarni tinglash	3.4	4.7
Qarama-qarshilikni tahlil qilish	3.1	4.8

Muhokama va tavsiyalar

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, treningdan so'ng ishtirokchilar o'zaro muloqotda ochiqlik va sabr bilan yondashishni o'rgandilar. Shuningdek, ular konfliktni "g'alaba" emas, balki "o'zaro tushunish" vositasi sifatida ko'ra boshladilar. Tavsiya etiladi:

- O'quv jarayonlariga muntazam "muzokaralar madaniyati" modullarini kiritish.
- Psixologik xizmatlarda konfliktni boshqarish bo'yicha amaliy treninglarni yo'lga qo'yish.
- Pedagoglar va rahbar xodimlar uchun maxsus trening dasturlarini ishlab chiqish.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, konfliktlarni hal qilish jarayonida psixologik mexanizmlarni o'qitish, ayniqsa, muzokaralar treningi orqali o'rgatish, shaxsning emotsional, ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishiga sezilarli ta'sir

ko'rsatadi. Trening jarayonida ishtirokchilar o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ulariga e'tiborli bo'lish, tinglash va muloqotda ochiqlikni saqlashni o'rganadilar. Bu esa shaxslararo nizolarni konstruktiv tarzda hal etishning psixologik poydevorini yaratadi. Tajriba natijalari shundan dalolat beradiki, o'quvchilar muzokara jarayonida o'z fikrini asabiyliksiz, mantiqiy va asosli tarzda ifoda etish, murosaga kelish, boshqalarni tinglash va o'z nuqtai nazarini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirdilar. Treningdan so'ng ularning empatiya darajasi oshdi, salbiy emotsional reaksiya kamaydi, ijtimoiy faoliyatda muvozanat saqlashga o'rganish kuzatildi. Muzokaralar treningi o'quvchilarga nafaqat konfliktni yechish strategiyalarini, balki o'zini anglash, his-tuyg'ularni boshqarish, muloqotda o'zini tutish va boshqalar bilan konstruktiv aloqa o'rnatish mexanizmlarini ham o'rgatdi. Bunday treninglar insonning o'ziga ishonchini mustahkamlab, ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi. Tadqiqot davomida aniqlangan muhim natijalardan biri shundaki, konfliktlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lsa-da, ularni to'g'ri boshqarish orqali ijobiy o'sish, tajriba orttirish va ijtimoiy o'zaro tushunishni rivojlantirish mumkin. Shuning uchun ham konfliktni "yomonlik manbai" sifatida emas, balki "shaxsiy va ijtimoiy o'sish imkoniyati" sifatida ko'rish lozim. Xulosa qilib aytganda, konfliktlarni hal qilishning psixologik mexanizmlarini o'qitish shaxsning barkamolligi, ijtimoiy yetukligi va emotsional madaniyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Muzokaralar treningi esa ushbu jarayonni amaliyotda samarali tarzda qo'llash imkonini beruvchi innovatsion ta'lim texnologiyasi sifatida o'zini oqladi. Shu boisdan, bunday treninglarni ta'lim tizimida, korxona va tashkilotlarda keng joriy etish bugungi kunda dolzarb va istiqbolli yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deutsch M. *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. Yale University Press, 1973.
2. Gordon T. *Parent Effectiveness Training*. New York, 1970.
3. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1957.
4. Бодалев А. А. *Личность и общение*. М., 1983.
5. Ўткирова Н. *Psixologik treninglar asoslari*. Toshkent, 2021.
6. Karimova V. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2019.