

## **SHAXSIY MUAMMOLARNI YENGISHDA KOPING XULQ- ATVORINING PSIXOLOGIK MAZMUNI VA UNI TADQIQ ETISH USLUBLARI**

**Oralov Usmonali Urazalievich**

Osiyo xalqaro universiteti magistranti

### **ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada shaxsiy muammolarni yengishda koping (moslashuv) xulq-atvorining psixologik mazmuni tahlil qilinadi. Muallif koping strategiyalarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri, stress holatlarida yuzaga keladigan individual farqlar va bu xulq-atvor shakllarining psixologik jihatlarini yoritadi. Maqolada shuningdek, koping xulq-atvorini tadqiq etishda qo'llaniladigan psixologik metodlar – so'rovnomalar, eksperimentlar, kuzatuv va suhbat asosida baholash uslublari ko'rib chiqiladi. Muallif koping strategiyalarining konstruktiv va destruktiv shakllarini ajratib, ularning samaradorligini aniqlashga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni tahlil qiladi. Ushbu tadqiqot psixologiya sohasi tadqiqotchilari va amaliyotchi mutaxassislar uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** koping xulq-atvori, stress, psixologik moslashuv, shaxsiy muammo, psixodiagnostika, tadqiqot usullari, konstruktiv strategiyalar, destruktiv strategiyalar.

## **THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF COPING BEHAVIOR IN OVERCOMING PERSONAL PROBLEMS AND ITS RESEARCH METHODS**

**Oralov Usmonali Urazalievich**

Master's student at the Asia International University

### **ABSTRACT**

This article analyzes the psychological essence of coping behavior (adaptation strategies) in overcoming personal problems. The author examines the impact of coping strategies on mental health, individual differences in stressful situations, and the psychological aspects of these behavioral patterns. The article also reviews psychological research methods used to study coping behavior—such as surveys, experiments, observations, and interviews. The author distinguishes between constructive and destructive coping strategies and evaluates their effectiveness through scientific approaches. This research holds significant scientific and practical value for psychology researchers and practitioners.

**Keywords:** coping behavior, stress, psychological adaptation, personal problems, psychodiagnostics, research methods, constructive strategies, destructive strategies.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ И МЕТОДЫ ЕГО ИЗУЧЕНИЯ**

**Оралов Усмонали Уразалиевич**

Магистрант Азиатского международного университета

### **АННОТАЦИЯ**

*В данной статье рассматривается психологическая сущность копинг-поведения (поведения адаптации) при преодолении личных проблем. Автор анализирует влияние копинг-стратегий на психическое здоровье, индивидуальные различия в стрессовых ситуациях и психологические аспекты этих форм поведения. Также рассматриваются методы психологического исследования копинг-поведения — анкетирование, эксперименты, наблюдение и интервью. Автор выделяет конструктивные и деструктивные формы копинг-стратегий и оценивает их эффективность с научной точки зрения. Исследование представляет важную научную и практическую ценность для исследователей и специалистов в области психологии.*

**Ключевые слова:** копинг-поведение, стресс, психологическая адаптация, личные проблемы, психодиагностика, методы исследования, конструктивные стратегии, деструктивные стратегии.

### **KIRISH**

Talabalardagi koping xulq-atvorni tushunish uchun mustahkam nazariy asosga ega bo'lish muhimdir. Ushbu freymvork stress bilan kurashishda qo'llaniladigan turli strategiyalarni aniqlash va tahlil qilishga yordam beradi. Asosiy nazariyalar, ayniqsa, Lazarus va Folkmanning stress va yengishning tranzaksion modeli, odamlarning vaziyatlarni qanday baholashlari va atrof-muhit o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi. Ushbu model shuni ko'rsatadiki, koping nafaqat stress bilan kurashish, balki fikrlash va hissiy reaksiyalar o'rtasidagi murakkab munosabatdir. Ushbu qismlarni tahlil qilish orqali tadqiqotchilar talabalar o'quv bosimiga qanday munosabatda bo'lishlarini va ular foydali yoki zararli strategiyalardan foydalanishlarini ko'rishlari mumkin. Bundan tashqari, Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi va Xobfolning resurslarni tejash nazariyasi kabi boshqa nazariyalar ijtimoiy kontekstlar va resurslarni boshqarish qanday rol o'ynashini ko'rsatish orqali kurashish

strategiyalarini tushunishni yaxshilaydi. Oxir-oqibat, puxta nazariy asos tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlaydi va talabalarning chidamliligini oshirishga qaratilgan aniq tadbirlarni yaratishga yordam beradi.

### **METODOLOGIYA**

Vaqt o'tishi bilan odamlarning stressga qanday chidashlari sezilarli darajada o'zgarganini o'rganish, stressga individual reaksiya ularning madaniy muhitiga qanday bog'liqligini ko'rsatadi. Dastlabki g'oyalar asosan psixologik va xulq-atvor nuqtai nazaridan ko'rib chiqilgan, stressni kamaytirish uchun amalga oshiriladigan ko'rinadigan harakatlarga e'tibor qaratilgan. Bundan farqli o'laroq, zamonaviy tadqiqotlar koping usullarini shakllantiruvchi ijtimoiy va madaniy omillarni hisobga oladigan batafsilroq modellar zarurligini ta'kidlaydi. Masalan, "yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, avlodlar o'rtasidagi farqlar jinsiy ozchiliklar o'rtasidagi o'ziga xoslikning o'sishi va koping taktikalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, jamiyatdagi o'zgarishlar shaxsiy kuchga qanday ta'sir qilishini ta'kidlaydi"<sup>1</sup>. Bunday topilmalar koping tadqiqotlarida turli nuqtai nazarlar va tajribalarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi, bu esa o'tmishdagi kontekstlarni bilish yaxshiroq qo'llab-quvvatlash strategiyalarini yaratishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi. Talabalarning koping xulq-atvorini o'rganishning amaliy yo'llarini o'rganar ekanmiz, ushbu tarixiy omillarni va ularning hozirgi amaliyot bilan bog'liqligini tan olish muhimdir<sup>2</sup>.

### **TAHLIL**

O'quvchilar buni qanday uddalashlarini o'rganish asosiy nazariyalarni, ayniqsa, Lazarus va Folkmaning nazariyalarini bilishni talab qiladi. Ularning tadqiqotlari stressning kognitiv-motivatsion-relyatsion nazariyasini tushuntiradi, unda baholash hissiy reaksiyalarga va muammoni hal qilish usullariga qanday ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Lazarus va Folkmaning ta'kidlashicha, odamlar stress omillarini birlamchi va ikkilamchi baholashdan foydalangan holda baholaydilar, bu ularning muammoni hal qilish yondashuvlarini shakllantiradi. Bu farq, ayniqsa, akademik stress bilan shug'ullanadigan talabalar uchun muhimdir. Muammoga yo'naltirilgan usullardan foydalanuvchilar kamroq xavotirlanishlari va o'zlarini yaxshiroq his qilishlari mumkin, bu ushbu strategiyalarni ruhiy salomatlik bilan bog'laydigan so'nggi tadqiqotlar tomonidan qo'llab-quvvatlangan COVID-19 pandemiyasi kabi yuqori stressli vaziyatlarda natijalar<sup>3</sup>. Bundan tashqari, stress bilan bog'liq

<sup>1</sup> Frost, David M, Hammack, Phillip L, Lightfoot, Marguerita, Meyer, et al. (2020) The Qualitative Interview in Psychology and the Study of Social Change: Sexual Identity Development, Minority Stress, and Health in the Generations Study.. doi: <https://core.ac.uk/download/287624276.pdf>

<sup>2</sup> Jessup-Anger, Jody E. (2015) Theoretical Foundations of Learning Communities. doi: <https://core.ac.uk/download/213078876.pdf>

<sup>3</sup> Maryam Rahimyan, Z. Bozorgi (2021) The Coronavirus Anxiety in the Elderly: The Role of Coping Styles with Stress and Meta-Worry. Volume(7). doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/318317f4f187a98e5977fe66f7adec08a827d8ec>

kopingning batafsil ko'rib chiqilishi uning murakkab tabiati va turli sohalarda dolzarbligini ko'rsatadi, bu esa talabalar guruhlarida kopingni tushunish uchun muhim vositadir<sup>4</sup>.

O'quvchilarning muammoni hal qilish usullarini ko'rib chiqishda muammoga yo'naltirilgan va hissiyotga yo'naltirilgan koping strategiyalarini farqlash muhimdir. Muammoga yo'naltirilgan koping muammolarni hal qilish yoki yechimlarni topish kabi stress bilan to'g'ridan-to'g'ri shug'ullanishni anglatadi, bu odamlarga o'zlarini nazoratga ega ekanliklarini his qilishga yordam beradi. Boshqa tomondan, hissiyotga yo'naltirilgan koping ko'proq his-tuyg'ularni boshqarish, boshqalardan yordam so'rash yoki muammodan uzoqlashishga urinish kabi usullardan foydalanish bilan shug'ullanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fikrlashning yuqori darajasi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kamroq samarali qilishi mumkin, ayniqsa kimdir o'zini hissiy jihatdan xafa his qilganda. Xususan, Abenavoli ta'kidlashicha<sup>5</sup>, ruminatsiya yuqori bo'lganda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ijobiy ta'siri pasayadi, bu esa ko'proq depressiya va tashvish alomatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, bullingga duch kelgan talabalar ko'pincha o'z-o'zini ayblash kabi nosog'lom usullarga murojaat qilishadi, bu esa hissiy barqarorlik va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashga yordam beradigan yaxshiroq kurashish strategiyalari zarurligini ta'kidlaydi<sup>6</sup>. Shu sababli, o'quvchilarning farovonligini qo'llab-quvvatlash uchun har bir turdagi koping strategiyasidan qachon foydalanishni tushunish juda muhimdir.

Talabalarning koping xulq-atvoriga shaxsiy xususiyatlar, iqtisodiy kelib chiqishi va akademiklarga bo'lgan ishonch kabi shaxsiy farqlar katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kam ta'minlangan oilalardagi o'quvchilar ko'pincha maktabdagi qiyinchiliklarni yengishda ko'proq stressni his qilishadi va to'siqlarni ko'rishadi, bu esa ularni nosog'lom kurash usullarini qo'llashga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iqtisodiy qiyinchilik nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy maqom (SES), balki maktab me'yorlaridan chetga chiqadigan xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lib, koping-strategiyalarni ko'rib chiqishda kontekstni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi<sup>7</sup>. Bundan tashqari, bolalarning sensor ma'lumotlarni qayta ishlashdagi farqlar turli xil sharoitlarga ega bo'lgan bolalarda ham, normal rivojlanayotgan bolalarda ham tashvish va depressiya kabi ichki muammolar bilan bog'liq. Ushbu murakkab o'zaro

<sup>4</sup> Lazarus R., Folkman S. Stress: Appraisal and Coping // Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2020. DOI: <https://www.semanticscholar.org/paper/b622a5220969ed0cd518dd2d61efa1671e5c46a5>

<sup>5</sup> Abenavoli R. M., Brunwasser S. M., Freres D. R., Gillham J. et al. Social Support Seeking and Early Adolescent Depression and Anxiety Symptoms: The Moderating Role of Rumination // Journal of Early Adolescence. 2016. Vol. 36. No. 8. Pp. 1118-1143. DOI: 10.1177/0272431615594460

<sup>6</sup> Parris, Leandra N (2013) The Development and Application of the Coping with Bullying Scale for Children. doi: <https://core.ac.uk/download/71424443.pdf>

<sup>7</sup> Demanet, Jannick, Van Houtte, Mieke (2017) Does socio-economic disadvantage lead to acting out? A reinvigoration of an old question. doi: <https://core.ac.uk/download/84040763.pdf>

ta'sir shuni ko'rsatadiki, talabalarning stressni qanday yengishi kognitiv omillar va shaxs xususiyatlariga ta'sir qiladi<sup>8</sup>. Shu sababli, ushbu shaxsiy farqlarni tushunish maktablarda kopingning sog'lom usullarini qo'llab-quvvatlaydigan maqsadli dasturlarni yaratishda juda muhimdir.

Madaniy ta'sirlar o'quvchilarning stressga munosabatlariga va uni qanday yengishlariga ta'sir qilib, ularni qanday yengishida juda muhimdir. Misol uchun, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hazil turli madaniyatlarda turlicha ko'riladi, bu odamlarning chidamliligiga katta ta'sir qiladi. G'arb madaniyatlarida hazil ko'pincha ijtimoiylashuv uchun muhim deb qaraladi, Xitoy kabi Sharq madaniyatlarida esa hazil ma'lum vaziyatlarda qo'llaniladi va ko'proq ixtisoslashgan deb qaraladi, bu his-tuyg'ularni ifodalash va qiyinchiliklardan orqaga qaytish bo'yicha kengroq madaniy qarashni aks ettiradi<sup>9</sup>. Bundan tashqari, madaniy kelib chiqish odamlarning raqobatga bo'lgan munosabatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu esa koping usullari bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqobatdan qochadigan venger va serb yoshlari turli xil hissiy javoblar va salomatlik odatlariga ega, bu madaniy farqlarni hisobga oladigan salomatlik dasturlariga ehtiyoj borligini ko'rsatadi<sup>10</sup>. Shunday qilib, ushbu madaniy tafsilotlarni tushunish talabalarning koping strategiyalarini samarali qo'llab-quvvatlash uchun juda muhimdir.

Talabalaridagi koping mexanizmlari ularning rivojlanish bosqichlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, tengdoshlar tajovuzi va ijtimoiy murakkabliklar kabi qiyinchiliklarni qanday yengishlariga ta'sir qiladi. Talabalar ushbu ijtimoiy muammolar bilan shug'ullanar ekan, ularning turli xil hissiy reaksiyalari va kurash strategiyalarini tushunish muhimdir. Masalan, tranzaksion koping nazariyasi shuni ko'rsatadiki, his-tuyg'ulardagi shaxsiy farqlar bolalar va o'smirlarning tengdoshlarining tajovuziga duch kelganda qo'llaydigan koping usullariga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa hissiy boshqaruvni yaxshiroq amalga oshirish uchun chidamlilik va foydali koping ko'nikmalarini o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi<sup>11</sup>. Bundan tashqari, rivojlanish nuqtai nazarlari o'smirlarning o'yin va qimor kabi harakatlarni qanday ko'rishidagi farqlarni ko'rsatadi, bu ularning yengish xatti-harakatlariga ta'sir qilishi mumkin. O'smirlar o'yinni giyohvandlik deb o'ylashlari mumkin bo'lsa-da, kattalar ko'pincha uni ijtimoiy foydali deb bilishadi, bu esa kattalar bilan kurashishga bo'lgan

<sup>8</sup> Kotsiris, Kasey, Little, Lauren, Westrick, Jennifer (2020) Sensory Processing Patterns and Internalizing Behaviors in the Pediatric and Young Adult General Population: A Scoping Review. doi: <https://core.ac.uk/download/286641348.pdf>

<sup>9</sup> Hiranandani, Neelam, Jiang, Feng, Lu, Su, Yue, et al. (2016) To Be or Not To Be Humorous? Cross Cultural Perspectives on Humor. doi: <https://core.ac.uk/download/287585517.pdf>

<sup>10</sup> Fülöp, Márta, Horváth, Virág, Pikó, Bettina, Pálkás, et al. (2013) Structure and features of Competitiveness Index. doi: <https://core.ac.uk/download/18405396.pdf>

<sup>11</sup> Boyle, James, Hunter, Simon, Warden, David (2006) Emotion and coping in young victims of peer-aggression. doi: <https://core.ac.uk/download/9026913.pdf>



qarashlarning o'zgarishini ko'rsatadi<sup>12</sup>. Ushbu tushuncha talabalarning o'ziga xos rivojlanish ehtiyojlariga mos keladigan samarali aralashuv dasturlarini yaratishda juda muhimdir.

Talabalarning psixologik ehtiyojlarini topish va qo'llab-quvvatlash usullarini takomillashtirish uchun ularning o'zini qanday boshqarishini o'lchaydigan vositalarni yaratish va ulardan foydalanish muhimdir. Nizoli hududlardagi talabalar uchun o'tkazilgan so'rovnomalar ularning hissiy, kognitiv va xulq-atvor reaksiyalarini ko'rib chiqish orqali stress va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini baholashga yordam beradi<sup>13</sup>; Ushbu vositalar posttravmatik stress buzilishi kabi distress simptomlari qanchalik keng tarqalganligini ko'rsatadi, shuningdek, o'quvchilar o'zlarining farovonligi va yengish ko'nikmalariga qanday qarashlarini ko'rib chiqadi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktablardagi stigma bilan kurashish kerak, chunki u o'quvchilarning muammoni hal qilish usullari bo'yicha yordam olishlariga to'sqinlik qilishi mumkin<sup>14</sup>. Kuchli baholash vositalaridan foydalangan holda, o'qituvchilar va ruhiy salomatlik xodimlari koping xulq-atvorlarini yaxshiroq tushunishlari mumkin, bu ularga talabalarda chidamlilikni shakllantirish va ularning o'ziga xos psixologik ehtiyojlarini qondirish uchun o'z qo'llab-quvvatlashlarini o'zgartirishga yordam beradi.

### **NATIJA**

O'quvchilarning qiyinchiliklarni qanday yengishlarini o'rganish ko'pincha talabalarning murakkab va xilma-xil tajribalarini to'liq aks ettirmasligi mumkin bo'lgan zamonaviy nazariy g'oyalar bilan cheklangan. Misol uchun, Zimmerman va Pintrich kabi o'zini o'zi tartibga soluvchi ta'limning (SRL) yaxshi ma'lum bo'lgan modellari, puxta bo'lsa-da, ko'pincha talabalarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi hissiy va vaziyat omillarining ta'sirini o'tkazib yuboradi. Ushbu muammo yangi turdagi o'zaro ta'sirlarga, masalan, odamsimon xizmat robotlari bilan bo'lgan munosabatlarga nazar tashlasak, dolzarb nazariyalar ushbu yangi majburiyatlardan kelib chiqadigan o'ziga xos psixologik reaksiyalarni hisobga olmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar gumanoid robotlar bilan muloqot qilganda o'zlarini noqulay his qilishlari mumkin, bu esa mavjud nazariyalarga zid bo'lgan kompensator iste'mol kabi xatti-harakatlarga olib keladi

<sup>12</sup> Alexandre, J, Calado, F, Griffiths, MD (2014) Mom, Dad It's Only a Game! Perceived Gambling and Gaming Behaviors among Adolescents and Young Adults: an Exploratory Study. doi: <https://core.ac.uk/download/30650469.pdf>

<sup>13</sup> O.A. Ulyanina, L A Aleksandrova, S.O. Dmitrieva (2023) Features of the Current State of Students in Regions with High Involvement in the Consequences of Hostilities. Volume(15), 171-189. Social Psychology and Society. doi: <https://doi.org/10.17759/sps.2024000001>

<sup>14</sup> Laura Nyblade, Melissa A. Stockton, Kayla Giger, Virginia Bond, Maria L. Ekstrand, Roger Mc Lean, Ellen M.H. Mitchell, et al. (2019) Stigma in health facilities: why it matters and how we can change it. Volume(17). BMC Medicine. doi: <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1256-2>

O'quvchilarning o'zini qanday tutishini o'rganish ko'pincha talabalarning murakkab va xilma-xil tajribalarini to'liq aks ettirmasligi mumkin bo'lgan zamonaviy nazariy g'oyalar bilan cheklangan. Masalan, Zimmerman va Pintrich kabi o'zini o'zi tartibga soluvchi ta'limning (SRL) yaxshi ma'lum bo'lgan modellari puxta bo'lsa-da, ko'pincha talabalarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi hissiy va vaziyat omillarining ta'sirini o'tkazib yuboradi. Ushbu muammo yangi turdagi o'zaro ta'sirlarga, masalan, hozirgi nazariyalar ushbu yangi majburiyatlardan kelib chiqadigan o'ziga xos psixologik reaksiyalarni hisobga olmaydigan gumanitar xizmat robotlari bilan bo'lgan munosabatlarga nazar tashlasak, kuchayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar gumanitar robotlar bilan muloqot qilganda o'zlarini noqulay his qilishlari mumkin, bu esa mavjud nazariyalar yaxshi tushuntirishga tayyor bo'lmagan kompensator iste'mol kabi xatti-harakatlarga olib keladi. Shunday qilib, biz talabalarning o'zlashtirishiga ta'sir qiluvchi ta'lim va texnologik o'zaro ta'sirning o'zgaruvchan manzarasini yaxshiroq hal qilish uchun mavjud nazariy g'oyalarimizni qayta ko'rib chiqishimiz kerakligi aniq<sup>15</sup>.

Olimlar o'quvchilarning qanday ishlashini batafsil o'rganar ekan, kelajakdagi nazariyalar shaxsiy, ijtimoiy va ekologik jihatlar qanday o'zaro ta'sir qilishini ko'rsatadigan batafsilroq ramkalarni qabul qilishi kerak. Bu o'zgarish nafaqat koping strategiyalariga qaraydigan, balki talabalarning chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan kontekstni o'z ichiga olgan modellarni talab qiladi. Kopingni o'rganishning batafsil usullariga e'tibor qaratish ta'lim hamjamiyatlari haqidagi zamonaviy nazariyalarning g'oyalari bilan bog'lanishi mumkin, bu esa ularning samaradorligini baholash uchun yanada murakkabroq modellar zarurligini qo'llab-quvvatlaydi<sup>16</sup>. Shuningdek, gender muammoni hal qilish strategiyalariga qanday ta'sir qilishi kabi turli xil nuqtai nazarlarni kiritish kelajakdagi tadqiqotlar uchun qimmatli imkoniyatlarni taqdim etishi mumkin. Feministik bilimlardan foydalanish va koping modellarida tenglik zarurligini tan olish orqali olimlar Elinor Ostrom tomonidan ta'kidlanganidek, umumiy resurslar haqidagi nazariy tushunchani oshirishlari mumkin, bu esa turli xil talabalar guruhlarida koping xulq-atvorining kengroq ko'rinishiga olib keladi<sup>17</sup>.

## **XULOSA**

O'quvchilarning muvaffaqiyatiga nima ta'sir qilishini tushunish uchun biz psixologik xususiyatlar, ijtimoiy omillar va madaniy kelib chiqish kabi turli sohalarga qarashimiz kerak. Masalan, o'ziga ishonch va hissiy muvozanat kabi xususiyatlar

<sup>15</sup> Ernesto Panadero (2017) A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. Volume(8). Frontiers in Psychology. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>

<sup>16</sup> Jessup-Anger, Jody E. (2015) Theoretical Foundations of Learning Communities. doi: <https://core.ac.uk/download/213078876.pdf>

<sup>17</sup> Lapniewska, Zofia (2016) Reading Elinor Ostrom through a gender perspective. doi: <https://core.ac.uk/download/293881450.pdf>

uchinchi madaniyat bolalariga (TCK) bardoshli bo'lishga yordam berish uchun muhimdir, bu shaxsiy fazilatlar stressni yengishda muhimligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, kuchli ijtimoiy aloqalarga ega bo'lish muhimdir, chunki qo'llab-quvvatlovchi do'stlar yolg'izlik va tashvish hissini kamaytirishi mumkin, bu esa samarali kurashish ko'nikmalarini oshiradi. Bundan tashqari, ekspertlar va boshlovchilar o'rtasidagi ko'z xatti-harakatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, uzoqroq sokin ko'z vaqtlari stress ostida yaxshiroq ishlash bilan bog'liq bo'lib, aqliy jarayonlar koping usullariga ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatadi. Shunday qilib, ushbu elementlarning aralashmasi - shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kognitiv strategiyalar - koping xulq-atvor va ularning o'quvchilarning o'quv yutuqlariga ta'sirini ko'rib chiqish uchun to'liq manzarani yaratadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress: Appraisal and Coping*. In Encyclopedia of Behavioral Medicine. <https://www.semanticscholar.org/paper/b622a5220969ed0cd518dd2d61efa1671e5c46a5>
2. Rahimyan, M., & Bozorgi, Z. (2021). The Coronavirus Anxiety in the Elderly: The Role of Coping Styles with Stress and Meta-Worry. *Volume 7*. <https://www.semanticscholar.org/paper/318317f4f187a98e5977fe66f7adec08a827d8e>
3. Boyle, J., Hunter, S., & Warden, D. (2006). Emotion and coping in young victims of peer-aggression. <https://core.ac.uk/download/9026913.pdf>
4. Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., & Gillham, J. E. (2016). Social Support Seeking and Early Adolescent Depression and Anxiety Symptoms: The Moderating Role of Rumination. *Journal of Early Adolescence*, 36(8), 1118–1143. <https://doi.org/10.1177/0272431615594460>
5. Frost, D. M., Hammack, P. L., Lightfoot, M., Meyer, I. H., et al. (2020). The Qualitative Interview in Psychology and the Study of Social Change: Sexual Identity Development, Minority Stress, and Health in the Generations Study. <https://core.ac.uk/download/287624276.pdf>
6. Parris, L. N. (2013). The Development and Application of the Coping with Bullying Scale for Children. <https://core.ac.uk/download/71424443.pdf>