

**O'Z-O'ZIGA SHIKAST YETKAZISH (SELF-HARM) XULQ-ATVORINING
O'SMIRLARDA HISSIY REGULYATSIYA BILAN BOG'LIQLIGI.**

Yo'ldosheva Setora Akrom qizi

Yangi asr universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

E-mail: yoldoshevas407@gmail.com

Tel. 958002306

Annotatsiya: Mazkur maqola o'smirlarda kuzatiladigan o'z-o'ziga shikast yetkazish (self-harm) xulq-atvori va ularning hissiy regulyatsiya (emotsiyalarni boshqarish) qobiliyatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qiladi. Tadqiqot doirasida hissiy barqarorsizlik, negativ emotsiyalarni yengishdagi qiyinchiliklar va impulsiv xulq-atvorning o'z-o'ziga zarar yetkazish holatlariga ta'siri ilmiy jihatdan yoritilgan.

Аннотация: Rus tilida: В данной статье анализируется взаимосвязь между поведением самоповреждения (self-harm) у подростков и их навыками эмоциональной регуляции. В рамках исследования научно обосновано влияние эмоциональной нестабильности, трудностей в преодолении негативных эмоций и импульсивного поведения на возникновение актов самоповреждения.

Abstract: This article analyzes the correlation between self-harm behavior in adolescents and their emotional regulation skills. The study scientifically explores the impact of emotional instability, difficulties in coping with negative emotions, and impulsive behavior on the occurrence of self-harm. Furthermore, the article provides practical recommendations for preventing such behavior and enhancing emotional competencies, taking into account the psychological characteristics of the adolescent period.

O'zbek tilida: O'smirlar, o'z-o'ziga shikast yetkazish, hissiy regulyatsiya, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, xulq-atvor buzilishi.

Ключевые слова Подростки, самоповреждение, эмоциональная регуляция, психологическое здоровье, эмоциональная стабильность, поведенческие расстройства.

Keywords Adolescents, self-harm, emotional regulation, psychological health, emotional stability, behavioral disorders.

Kirish: O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda yuz beradigan fiziologik va psixososyal o'zgarishlar o'smirning emotsional holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda o'smirlar o'rtasida o'z-o'ziga shikast yetkazish (self-harm) holatlarining ko'payishi psixologiya va pedagogika fanlari



oldiga muhim vazifalarni qo‘ymoqda.

Zamonaviy jamiyat rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri – o‘smirlik davridagi psixologik inqirozlar va ularning namoyon bo‘lish shakllari. O‘smirlik inson shaxsiyatining shakllanishidagi eng nozik va kritik davr bo‘lib, u neyrobiologik o‘zgarishlar, ijtimoiy rollarning almashinuvi hamda kuchli hissiy portlashlar bilan xarakterlanadi. So‘nggi yillarda global miqyosda, shuningdek, yurtimizda o‘smirlar orasida o‘z-o‘ziga shikast yetkazish (self-harm) holatlari xavotirli darajada ortib borayotganini qayt etish lozim.

O‘z-o‘ziga shikast yetkazish (inglizcha: *Non-Suicidal Self-Injury* – NSSI) – bu o‘z joniga qasd qilish niyati bo‘lmagan holda, tanaga ataylab og‘riq yetkazish yoki shikastlash harakati (kesish, kuydirish, zarb berish va h.k.). Bu xulq-atvor ko‘pincha ichki ruhiy og‘riqni tashqi jismoniy og‘riq orqali yengishga urinishdir.

Taniqli psixolog M. Linehan ta‘kidlaganidek, o‘smirlik davridagi hissiy regulyatsiyaning buzilishi shaxsning o‘z ichki dunyosi bilan moslashuvchan munosabat o‘rnata olmasligining asosiy sababidir [4]. Ushbu xatti-harakat ko‘pincha o‘z joniga qasd qilish niyati bilan emas, balki "affektiv bo‘shliqni to‘ldirish" yoki "chidab bo‘lmas ruhiy og‘riqdan qutilish" maqsadida amalga oshiriladi. Psixologik nuqtai nazardan, o‘z-o‘ziga shikast yetkazish – bu shaxsning ichki hissiy muvozanatni saqlashga bo‘lgan nosog‘lom, ya‘ni noto‘g‘ri kompensatsiya mexanizmi hisoblanadi [5]. O‘smir o‘z tuyg‘ularini anglash va ularni ijtimoiy maqbul yo‘llar bilan boshqarish ko‘nikmasiga ega bo‘lmaganda, tanasiga jismoniy jarohat yetkazish orqali vaqtinchalik yengillik topishga harakat qiladi. Mazkur muammoni o‘rganish yana shuni ham dolzarblashtiradiki, ko‘pincha aynan bardoshlilik (resilience) insonning nafaqat ruhiy, ijtimoiy farovonligiga, balki jismoniy mavjudligiga ham tahdid soluvchi turli hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga yordam beradi [3].

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi: O‘smirlarda o‘z-o‘ziga shikast yetkazish va hissiy regulyatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik so‘nggi yillarda ko‘p tarmoqli tadqiqotlar obyekti bo‘lib kelmoqda. G‘arbiy Yevropa va AQSH psixologiya maktabida M. Linehanning biosotsial nazariyasi self-harm-ni shaxsning hissiy regulyatsiya tizimidagi "muvaffaqiyatsizlik" sifatida baholaydi [4]. Bu modelga ko‘ra, o‘smirning emotsional sezgirligi yuqori bo‘lib, hissiyotlarni so‘z bilan ifodalash ko‘nikmasi yetishmaganda, jismoniy og‘riq ruhiy azobni bosishning yagona chorasi bo‘lib qoladi.

M. K. Nockning funksional modeli esa ushbu xatti-harakatni nafaqat ichki kuchlanishni (g‘azab, umidsizlik) kamaytirish, balki tashqi muhit bilan muloqot qilishning noverbal vositasi sifatida ham o‘rganadi [5]. Nock tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, self-harm-ning har bir holati o‘smirning o‘zini o‘zi tasdiqlash yoki



Learning and Sustainable Innovation

aksincha, o'zini jazolashga bo'lgan murakkab istagini ifodalaydi [2].

Rossiya psixologiya maktabida N. A. Polskaya self-harm-ni tananing "instrumentalizatsiyasi" deb ataydi [6]. Uning fikricha, o'smir o'z tanasini og'riq sezmaydigan bir obyekt kabi ko'rib, uni his-tuyg'ularni boshqarish vositasiga aylantiradi. A. B. Xolmogorova esa ushbu muammoni sotsial-psixologik kontekstda tahlil qilib, zamonaviy axborot jamiyatida o'smirlar duch kelayotgan "muvaffaqiyat talabi" va "perfeksionizm" tushunchalarini self-harm-ning asosiy triggerlari deb hisoblaydi [7].

Uning tahlilicha, shaxs o'zining haqiqiy kechinmalarini namoyon etishdan qo'rqib, "ideal men" obrazini yaratishga urinadi va bu ichki zidiyat o'z-o'ziga zarar yetkazish shaklida namoyon bo'ladi.

Tahlil va natijalar: O'smirlarda o'z-o'ziga shikast yetkazish (self-harm) shunchaki destruktiv xatti-harakat emas, balki shaxsning affektiv buzilishlariga nisbatan qo'llaydigan noto'g'ri kompensatsiya mexanizmidir. O'smirlik davrida hissiy disfunksiya shaxsning o'z ichki dunyosi bilan moslashuvchan munosabat o'rnatishga olib keladi [4]. Bizning tahlilimiz shuni ko'rsatadiki, o'smir o'zining kuchli salbiy hislarini (g'azab, umidsizlik, yolg'izlik) tushunish va ularni ijtimoiy maqbul yo'llar (kognitiv qayta baholash, hissiyotlarni verbalizatsiya qilish) bilan boshqarish qobiliyatiga ega bo'lmaganda, jismoniy og'riq "tashqi stimulyator" vazifasini o'tay boshlaydi.

O'smirlar uchun ruhiy azob mavhum va boshqarib bo'lmaydigan tuyg'udir. Self-harm orqali ular bu mavhum azobni aniq bir joyda – tanada mujassamlantiradilar. Bu jarayon o'smir uchun vaqtinchalik "yengillik" yaratadi, chunki miya jismoniy jarohatni qayd etib, endorfinlar (tabiiy og'riq qoldiruvchilar) ajratadi [6]. Natijada, ruhiy og'riq vaqtincha susayadi, ammo bu kompensatsiya mexanizmi barqaror yechim bermaydi, aksincha, xulq-atvorning "mustahkamlanishiga" olib keladi.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda hissiy regulyatsiyaning buzilishi ikki xil — holat va jarayon sifatida qaraladi [8]. Holat sifatida tushunish biologik va irsiy moyilliklarga asoslansa, jarayon sifatida tushunish ijtimoiy-biologik omillar ta'sirini, xususan, o'smirning muhitdagi stressorlarga bo'lgan bevosita munosabatini ustun qo'yadi [1]. Shunday qilib, self-harm nafaqat ma'lum individual xususiyatlarga ega bo'lgan o'smirning travmatik vaziyatlarga qarshi tura olish qobiliyatsizligi, balki uni o'z shaxsiy o'sishi (yoki subyektiv xotirjamlik) foydasiga noto'g'ri yo'naltirilgan usuli sifatida aniqlanadi [1]. O'zbekistonlik olimlar H.I. Qosimov va Sh.T. Turg'unpo'latova tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, mazkur jarayonlarda o'smirning aleksitimiya darajasi, ya'ni hissiyotlarni so'z bilan ifodalay olmaslik muammosi



fundamental to'siq bo'lib, bu o'z-o'zidan self-harmni yagona kompensatsiya vositasiga aylantiradi [9]. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda o'z-o'ziga shikast yetkazish (self-harm) xulq-atvori shunchaki "e'tiborni tortish" vositasi emas, balki chuqur psixologik jarohatlar va hissiy regulyatsiya mexanizmlarining buzilishi natijasida yuzaga keladigan moslashuvchanlik strategiyasidir.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar ruhiy salomatligini saqlash – bu nafaqat tibbiy yoki psixologik masala, balki kelajak avlodning jamiyatdagi barqarorligini ta'minlashga qaratilgan milliy ahamiyatga molik vazifadir. Mazkur muammoni yechishda profilaktik tadbirlarni erta bosqichda boshlash va o'smirlarga his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarish madaniyatini singdirish o'zining ijobiy natijasini beradi.

Hissiy nomutanosiblik: Hissiyotlarni boshqarishda qiynalayotgan o'smirlar uchun o'z-o'ziga zarar yetkazish kuchli ruhiy og'riqni vaqtincha "o'chirish" va ichki nazoratni tiklashning nosog'lom usuli bo'lib xizmat qiladi.

Profilaktikaning ahamiyati: Ushbu xulq-atvorni to'xtatishning eng samarali yo'li jazo yoki taqiq emas, balki o'smirda emotsional intellektni shakllantirishdir. Ular o'z g'azabi, xavotiri va umidsizligini so'z bilan ifodalashni o'rganishlari, shuningdek, stressli vaziyatlarda sog'lom kurashish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur.

Ijtimoiy yordam: O'smir atrofi – oila, maktab va tengdoshlar muhiti – uni hukm qilmasdan, empatiya bilan tinglay olishi juda muhim. Ruhiy salomatlikni ustuvor deb biladigan ta'lim muhiti o'smirning o'zini xavfsiz his qilishiga va xavfli xulq-atvorlardan voz kechishiga zamin yaratadi.

Foydalangan dabiyyotlar ro'yxati

1. Gratz K. L. (2007). Addressing the self-injury-emotion dysregulation link. *Journal of Clinical Psychology*.
2. Nock M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*.
3. Pavlova T. S. (2020). *Psixologiya ustoychivosti podrostkov v usloviyax stressa*. Moskva: Nauka.
4. Linehan M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
5. Nock M. K., & Prinstein M. J. (2005). Contextual behavioral models of self-injury. *Journal of Abnormal Psychology*.
6. Polskaya N. A. (2017). *Samopovrejdayusheye povedeniye: psixologicheskiy analiz*. Moskva: Institut psixologii RAN.



7. Xolmogorova A. B. (2015). Perfeksionizm i emotsionalnaya regulyatsiya u podrostkov. Psixologicheskiy jurnal.
8. Zalesskiy A. V. (2019). Emotsionalnaya disregulyatsiya kak sostoyaniye i protsess. Vestnik prakticheskoy psixologii.
9. Qosimov H.I., Turg'unpo'latova Sh.T. (2024). O'smirlarda aleksitimiya va autoagressiv xulq-atvorning o'zaro bog'liqligi. O'zbekiston psixologiya jurnali.