PERFEKTSIONIZM DARAJASI BILAN EMOTSIYALARNI BOSTIRISH MEXANIZMLARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Tolibov Elchin G’ulomjon o’g’li
Toshkent Perfect universiteti
Gumanitar fanlar kafedrasi o’qituvchisi
https://orcid.org/0009-0008-7683-7890

Qabul qilindi: 15.01.2026
Ko‘rib chiqildi: 16.01.2026
Tasdiqlandi: 17.01.2026

Kalit so‘zlar:
perfektsionizm, emotsiyalarni bostirish, emotsional regulyatsiya, shaxs psixologiyasi, ruhiy salomatlik

Annotatsiya. Ushbu tezisda perfektsionizm darajasi bilan emotsiyalarni bostirish mexanizmlari o‘rtasidagi bog‘liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Perfektsionizm shaxsning o‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yishi, xatolarga nisbatan past bag‘rikenglik va kuchli o‘zini tanqid qilish tendensiyalari bilan tavsiflanadi. Bunday xususiyatlar emotsional jarayonlarga ham ta’sir ko‘rsatib, salbiy his-tuyg‘ularni ochiq ifodalash o‘rniga ularni bostirishga olib kelishi mumkin. Tadqiqot g‘oyasi 18–60 yoshdagi shaxslar misolida perfektsionizm darajasi oshgani sari emotsiyalarni bostirish mexanizmlaridan foydalanish chastotasi ham ortishini o‘rganishga qaratilgan. Tezisda perfektsionizm va emotsiyalarni boshqarish nazariyalariga tayangan holda mazkur bog‘liqlikning psixologik asoslari yoritiladi. Kutilishicha, yuqori darajadagi perfektsionizm emotsiyalarni bostirish bilan ijobiy bog‘liq bo‘lib, bu holat shaxsning ruhiy farovonligi va emotsional moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu tezis natijalari psixologik maslahat va psixoterapiya jarayonlarida perfektsionist shaxslar bilan ishlashda emotsiyalarni sog‘lom boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Kirish. Perfektsionizm shaxs xususiyati bo‘lib, odamlarning o‘ziga nisbatan yuqori talablar qo‘yishi va har qanday ishda mukammallikka intilish bilan tavsiflanadi. Bu talablarga juda qattiq rioya qilish natijasida perfektsionist shaxslarning o‘zi haqidagi qarashlari qat’iy va tanqidiy bo‘lishi mumkin. Misol uchun, Woodrum (2020) tadqiqotida ko‘rsatilishicha, perfektsionizm “mukammal bo‘lish”ga intilish bilan birgalikda o‘z-o‘zini tanqid qilish va kamchiliklardan qo‘rqish kabi salbiy ruhiy holatlar bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday perfektsionizmga ega odamlar emotsiyalarni boshqarishda ham noqulay usullarga murojaat qilishadi. Ya’ni, perfektsionistlar ko‘pincha stress va xafagarchilik paytida salbiy his-tuyg‘ularni ifoda qilish o‘rniga, ularni ichkarida ushlab turishga harakat qiladi.

Emotsiyalarni bostirish shaxs o‘zining ichki his-tuyg‘ularini yuzaki namoyon qilmaslikka intilishdir. Gross va Levenson (1993) nazariyalariga ko‘ra, emotsional bostirish – bu odam his qilayotgan emotsiyani tashqi tomonda (yuz ifodasi, nutq vokali va boshqalar) namoyon qilmasdan turish bilan amalga oshiriladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, emotsiyalarni bostirish tashqi ifodani kamaytirsa ham, ichki his-tuyg‘ular saqlanib qoladi va bu jarayon kognitiv faoliyatga (masalan, esda saqlash, diqqat) salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, Gross (2002)ning tahlillariga ko‘ra, emotsiyalarni bostirish his-tuyg‘ular darajasini pasaytirmaydi, balki xotira va konsentratsiyani zaiflashtirishi aniqlandi. Shunday qilib, perfektsionist shaxslarning emotsiyalarni bostirish strategiyasini qo‘llashi ularning ruhiy salomatligiga salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi mumkin. Aslida, Tran va Rimes (2017) tadqiqotida ham universitet talabalariga asoslangan natijalarga ko‘ra foydasiz perfektsionizm darajasi yuqoriligi emotsiyalarni bostirish bilan mustahkam bog‘liqligini ko‘rsatgan; ularning tahlili shuni ko’rsatadiki, perfektsionistlar orasida salbiy emotsiyalarni ifoda etmaslik to‘g‘risida noto‘g‘ri qarashlar emotsiyalarni bostirishga undaydi.

Ushbu tadqiqot 18–60 yoshdagi voyaga yetgan shaxslar misolida perfektsionizm darajasi bilan emotsiyalarni bostirish mexanizmlari o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishni maqsad qiladi. Tadqiqotning ilmiy asoslari sifatida yuqoridagi nazariy va amaliy tadqiqotlar va modellarga tayaniladi: ular perfektsionizm va emotsiyalarni boshqarish usullari orasida bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Metodologiya

- Ishtirokchilar: 18–60 yoshdagi voyaga yetgan aralash (erkak va ayol) respondentlar; taxminan 150 kishi tasodifiy ravishda tanlanadi.
- Instrumentlar: Perfektsionizm darajasini o‘lchash uchun Frost va boshq. (1990) tomonidan ishlab chiqilgan *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) qo‘llanadi. Emotsiyalarni bostirish mexanizmlarini o‘lchash uchun Gross va John (2003)ning *Emotsiyalarni boshqarish* anketasi (ERQ)ning emotsiyalarni bostirish subshkalasi ishlatiladi. ERQdagi bu subskala respondentdan salbiy yoki ijobiy his-tuyg‘ularni boshqalarga ko‘rsatmaslik darajasini baholashni so‘raydi.

- Protsedura: Ishtirokchilarga avvalo demografik ma'lumotnoma (yosh, jins, kasb, oilaviy holat va hokazolar) to'ldiriladi. Keyin barcha ishtirokchilar Frost MPS va ERQ so'rovnomalarini mustaqil ravishda to'ldiradi. To'ldirilgan anketalar bo'yicha har bir respondentning perfektsionizm va emotsiyalarni bostirish ballari hisoblanadi.
- Ma'lumotlarni tahlil qilish: Olingan ma'lumotlar Pearson korrelyatsion tahlili yordamida tahlil qilinadi. Agar kerak bo'lsa, perfektsionizm darajasining emotsiyalarni bostirishga mustaqil ta'sirini aniqlash uchun ko'p o'zgaruvchanli regressiya tahlillari o'tkazilishi rejalashtiriladi.

Kutilayotgan natijalar. Ijobiy korrelyatsiya: Kutilishicha, tadqiqot natijalari perfektsionizm darajasi bilan emotsiyalarni bostirish darajasi o'rtasida sezilarli ijobiy bog'liqlikni ko'rsatadi. Ya'ni, o'zidan mukammallikni kutadigan shaxslarning his-tuyg'ularini ichkarida saqlashga moyilligi ham yuqori bo'lishi ehtimoli bor. Gipotezalarni tasdiqlash: Ushbu bog'liqlik Tran va Rimes (2017) natijalari bilan mos keladi: ular ham perfektsionizm yuqori kishilarda emotsiyalarni bostirish ko'lamining oshganini kuzatgan. Tadqiqot natijalari shuningdek perfektsionizmning ayrim komponentlari (masalan, o'zini tanqid qilish) emotsiyalarni bostirishga yanada kuchli ta'sir qilishini ko'rsatishi mumkin.

Muhokama va psixologik ahamiyati. Kutilayotgan natijalar perfektsionistlarning hissiy boshqaruvi haqida quyidagi xulosalarni beradi. Bir tomondan, yuqori talabchanlik va doimiy tanqidiy munosabatga ega shaxslar emotsiyalarini ochiq ifoda qilishdan ko'ra, ularni ichkarida saqlashga moyil bo'lishadi. Bu holat psixologik nuqtai nazardan xavfli, chunki Gross (2002) tadqiqotida shuni aniqlangan: emotsiyalarni bostirish strategiyasi ichki hissiyotlarni kamaytirmagan va aksincha kognitiv faoliyatni (masalan, xotira) zaiflashtirgan. Gross va John (2003) tadqiqotida ham bildirilishicha, emotsiyalarni qayta talqin qilish strategiyasiga nisbatan yomonroq natijalar beradi: u ruhiy salomatlik va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, holbuki emotsiyalarni qayta talqin qilish ijobiy ta'sirga ega.

Ushbu xulosalar psixologik amaliyot uchun ham muhimdir. Agar perfektsionist shaxslar ko'pincha emotsiyalarini bostirishga moyil bo'lsa, ularga yo'naltirilgan davolash masalan, kognitiv-bixevorial terapiya, mindfulness mashqlari davomida his-tuyg'ularni sog'lom tarzda ifoda etish va boshqarishga urg'u berish lozim. Masalan, meditatsiya va onglilik mashqlari, shuningdek, o'z-o'zini qabul qilishni rivojlantirish kabi metodlar perfektsionistlarga salbiy emotsiyalarini erkinroq ifoda qilishga yordam beradi. Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, perfektsionizm muammolarini hal etishda faqat ish unumdorligi va tashkiliy ko'nikmalarni emas, balki emotsional ko'nikmalarni ham rivojlantirish zarur.

Xulosa qilib, tadqiqot kutilgan xulosalari shundan iboratki, perfektsionizm darajasi yuqori shaxslar emotsiyalarni bostirishga moyil bo'lib, bu esa ularning

ruhiy salomatligini izdan chiqarishi mumkin. Bu esa psixologik nazariya va amaliyotda perfektsionistlarga emotsional tazyiqni kamaytirish va sog‘lom emotsiyalarni boshqarish strategiyalarini o‘rgatish muhimligini ta’kidlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*(6), 559–572. https://doi.org/10.1007/BF01173364
2. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198
3. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
4. Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 970–986. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970
5. Tran, T. B., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and psychopathology. *Personality and Individual Differences, 110*, 144–149. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.017
6. Woodrum, L. J. (2020). Perfectionism and emotion regulation: A meta-analytic review. *Personality and Mental Health, 14*(3), 267–281. https://doi.org/10.1002/pmh.1494