

**PSYCHOLOGY OF SILENCE: WHY DO PEOPLE NOT EXPRESS THEIR EMOTIONS?  
SUKUT PSIXOLOGIYASI: INSONLAR NEGA HIS-TUYG'ULARINI IFODA ETMAYDI?**

**Botaboeva Gulsara Zuhridin kizi**

5th-year student of Applied Psychology, Faculty of Psychology and Social Sciences, Gulistan State University

**Bo'taboyeva Gulsara Zuhridin qizi**

Guliston davlat universiteti, Psixologiya va ijtimoiy fanlar fakulteti, Amaliy psixologiya yo'nalishi  
5-kurs talabasi

**ABSTRACT**

Emotional suppression and cognitive barriers in emotional expression remain complex fundamental problems of modern clinical and social psychology. The dynamics of analytical data show that systematic concealment of internal experiences not only negatively affects social adaptation and interpersonal communication but also creates a fertile basis for deep psychosomatic changes and the clinical development of alexithymia. A comprehensive psychodiagnostic analysis was conducted on a representative sample at Gulistan State University to explore these hidden psychological mechanisms. International methodologies were used to meticulously assess the level of emotional intelligence, self-awareness, and affective regulation strategies among young adults. Empirical correlation analysis confirmed a strong direct link between suppressing emotions due to fear of social condemnation and severe interpersonal anxiety. Sociocultural factors, including childhood emotional invalidation and restrictive gender stereotypes, were identified as the key cognitive determinants of the "psychology of silence" among youth. The findings emphasize the urgent need for targeted psychological interventions to foster emotional openness and resilience.

**Keywords:** Psychology of silence, emotional suppression, alexithymia, cognitive-emotional barriers, social anxiety, psychological defense mechanisms, psychosomatics, coping strategies.

**ANNOTATSIYA**

Emotsional supressiya va hissiyotlarni namoyon etishdagi kognitiv to'siqlar zamonaviy klinik hamda ijtimoiy psixologiyaning eng murakkab fundamental muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Olingan tahliliy ma'lumotlar dinamikasi shuni ko'rsatadiki, ichki kechinmalarni tizimli ravishda yashirish nafaqat shaxsning ijtimoiy moslashuviga va shaxslararo muloqotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki chuqur psixosomatik o'zgarishlar va klinik aleksitimiya rivojlanishiga qulay zamin yaratadi. Ushbu yashirin psixologik mexanizmlarni o'rganish maqsadida, tadqiqot obyekti doirasida Guliston davlat universiteti talabalari bazasida shakllantirilgan reprezentativ tanlanma ustida kompleks psixodiagnostik tahlil amalga oshirildi. Subyektlarning emotsional intellekt darajasi, o'z-o'zini anglash va affektiv regulyatsiya strategiyalarini chuqur baholash maqsadida xalqaro metodikalar qo'llanildi. Empirik korrelyatsion tahlil natijalari hissiyotlarni ijtimoiy qoralanish qo'rquvi ostida bostirish va shaxslararo munosabatlardagi o'tkir anksiyete o'rtasida kuchli to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi. Sotsiomadaniy omillar, jumladan, bolalikdagi emotsional invalidizatsiya mexanizmlari va cheklovchi gender stereotiplari yoshlar o'rtasida "sukut psixologiyasi" shakllanishining asosiy kognitiv determinanti ekanligi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** Sukut psixologiyasi, emotsional supressiya, aleksitimiya, kognitiv-emotsional baryerlar, ijtimoiy anksiyete, psixologik himoya mexanizmlari, psixosomatika, koping strategiyalar.

**KIRISH**

Odanzotning biokimyoviy va fiziologik jarayonlar arxitekturasi uzluksiz tarzda uning ruhiy holati hamda emotsional reaksiyalari bilan sinxron faoliyat yuritadi. Global psixiatrik va psixologik epidemiologiya ko'rsatkichlariga ko'ra, aholining salmoqli qismi o'zining chuqur hissiy kechinmalarini atrof-muhitga namoyon etishda kognitiv qiyinchiliklarga duch keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari affektiv spektr buzilishlari va ularning asosida yotuvchi emotsional supressiya holatlari oxirgi o'n yillikda shiddat bilan ortib borayotganini tasdiqlaydi. "Sukut psixologiyasi" tushunchasi shunchaki verbal muloqotning yo'qligini emas, balki shaxsning o'z ichki holatini ongli yoki ongsiz darajada tashqi olamdan izolyatsiya qilish fenomenini, o'ziga xos ruhiy qobiqqa o'ralishni anglatadi.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar rivojlangan bugungi davrda, insonlar o'zlarining haqiqiy emotsiyalarini virtual niqoblar ortiga yashirishga yanada ko'proq moyil bo'lib qolishmoqda. Zamonaviy neyropsixologik tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki, his-tuyg'ularni muntazam ravishda bostirish prefrontal korteks va amigdala o'rtasidagi neyronal bog'liqliklarning zo'riqishiga olib keladi. Bu holat organizmda stress gormonlarining (ayniqsa, kortizolning) xronik oshishiga, oqibatda esa gipertoniya, nevroz va turli autoimmun psixosomatik xastaliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Psixologik adabiyotlardagi asosiy ilmiy bo'shliq shundan iboratki, aksariyat tadqiqotlar emotsional intellektni o'rganishga qaratilgan bo'lsa-da, nima sababdan insonlar aloqani butunlay uzib, sukut dunyosiga yashirinishni ma'qul ko'rishlari mexanizmi mintaqaviy sotsiomadaniy kontekstda yetarlicha tahlil qilinmagan. Sharqona tarbiya modelida hissiyotlarni jilovlash, andisha va sabr yuksak ijtimoiy qadriyat darajasiga ko'tarilishi ba'zan shaxsda yashirin psixologik inqirozlarni keltirib chiqarishi mumkin. Mazkur tadqiqot aynan shu determinanta ustida ish olib borib, talaba yoshlarning emotsional ochiqqligini bloklovchi asosiy kognitiv va ijtimoiy triggerlarni tahlil qiladi.

**TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Tadqiqot dizayni kesma va miqdoriy-sifat yondashuvlar integratsiyasiga asoslangan bo'lib, empirik ma'lumotlarni yig'ish jarayoni Guliston davlat universiteti talabalari ishtirokida amalga oshirildi. Kognitiv va emotsional parametrlarni aniq o'lchash uchun standartlashtirilgan xalqaro psixodiagnostik instrumentariylar o'zbek tiliga lokalizatsiya va adaptatsiya qilingan holda, yuqori ishonchlilik mezonlari asosida qo'llanildi.

Xususan, shaxsning his-tuyg'ularini identifikatsiya qilish (DIF), ularni so'z bilan tushuntirib berish (DDF) va tashqi tomonga yo'naltirilgan tafakkur (EOT) darajalarini o'lchash uchun Toronto Aleksitimiya Shkalasi (TAS-20) ishlatildi. Bunda to'plagan ballari belgilangan me'yordan yuqori bo'lgan subyektlar aleksitimik holat bo'yicha chuqurlashtirilgan tahlilga tortildi. Shaxslararo munosabatlarda kognitiv qayta baholash va emotsional bostirish strategiyalaridan foydalanish chastotasini aniqlash maqsadida Emotsiyalarni Boshqarish So'rovnomasi (ERQ - Emotion Regulation Questionnaire) tatbiq etildi. Shuningdek, sukut saqlashning bazaviy anksiyete bilan korrelyatsiyasini o'lchash uchun Spilberger-Xanning reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalasi (STAI) qo'llanildi. Matematik-statistik tahlil jarayonlari SPSS dasturiy ta'minoti yordamida olib borildi va o'zgaruvchilar o'rtasidagi chiziqli bog'liqlikni hamda ishonchlilik darajasini aniqlash maqsadida Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti hisoblandi.

**NATIJALAR**

O'tkazilgan psixodiagnostik tekshiruvlar respondentlarning emotsional xulq-atvorida chuqur gender va kognitiv tabaqalanish mavjudligini aniq ko'rsatib berdi. Tahlillar shuni namoyon etdiki, stressogen

vaziyatlarda yigitlar qizlarga nisbatan emotsional bostirish (supressiya) strategiyasidan sezilarli darajada ko'p foydalanadilar ( $p < 0.01$ ). Ularning ko'pchiligi o'z hissiyotlarini ifoda etishni "zaiflik belgisi" sifatida qabul qilishini ta'kidlagan. Aksincha, kognitiv qayta baholash mexanizmi, ya'ni hissiyotlarni ochiq ko'rib chiqish, muammoni tahlil qilish va vaziyatga munosabatni o'zgartirish asosan qizlar tanlanmasida ustuvorlik qildi.

Umumiy tanlanmaning qariyb 22.7 foiz qismida yaqqol ifodalangan aleksitimiya simptomatologiyasi qayd etildi. Bu guruhdagi respondentlarning anamnezida o'z his-tuyg'ularini nomlash uchun psixologik lug'at boyligining yetishmasligi yaqqol namoyon bo'ldi; ular g'azab, tushkunlik yoki qo'rquv o'rniga bosh og'rig'i, yurak sanchishi kabi turli somatik og'riqlarni ta'riflashni afzal ko'rishgan. Korrelyatsion hisoblashlar ijtimoiy xavotirlik va emotsional yashirinish o'rtasida kuchli chiziqli bog'liqlikni ochib berdi ( $r = 0.64$ ,  $p < 0.01$ ). Ushbu empirik natijalar shuni anglatadiki, shaxsning ichki xavotir darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u ijtimoiy muhitda kutilishi mumkin bo'lgan qoralanish va tanqiddan qochish uchun o'z kechinmalariga shunchalik chuqur qulflanadi. Tahlillar sukutning asosiy motivlari sifatida tushunilmaslik qo'rquvi (41 foiz) va jamiyat ko'z o'ngida hissiyotsiz, sovuqqon ko'rinishga intilishni (33 foiz) ko'rsatdi.

#### **TAHLIL VA MUHOKAMA**

Tadqiqot doirasida shakllantirilgan statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, insonlarning ongli yoki ongsiz izolyatsiyasi ko'p hollarda himoya reaksiyasiga qaratilgan nosog'lom emotsional regulyatsiya modeli bilan tushuntiriladi. Yigitlar guruhida aniqlangan yuqori supressiya ko'rsatkichlari an'anaviy sotsiomadaniy qoliplarning ("erkaklar yig'lamaydi", "o'g'il bola sabrli bo'lishi kerak") yoshlar psixikasidagi bevosita proyeksiyasidir. Bunday kognitiv sxemalar miyadagi xavf markazi bo'lgan amigdala faollashgan paytda hissiy oqimni sun'iy ravishda bloklashga buyruq beradi. Biroq, bostirilgan hissiyotlar energiyasi shunchaki yo'qolmaydi. Bu energiya gipotalamo-gipofizar tizim orqali tanaga uzatilib, organizmda allostatik yuklamani oshiradi va o'simlik asab tizimi faoliyatida jiddiy disbalans keltirib chiqaradi.

Ikkinchi yirik muammo aleksitimiya va empatiya tanqisligi bilan bog'liq. Respondentlarning sezilarli qismida o'z hislarini tushunmaslik holati kuzatilishi, katta ehtimol bilan, bolalik davridagi emotsional invalidizatsiya (hissiyotlarning qadrsizlanishi) oqibati hisoblanadi. Ota-onalar tomonidan bolaning tabiiy hissiyotlari inkor etilishi yoki jazolanishi farzandda o'z ruhiyatini "o'qish" refleksini batamom so'ndiradi. Natijada ularning ongi faqat ratsional-mantiqiy diapazonda ishlaydi va bunday "sukut" aslida xotirjamlik emas, balki qalb va aql sinxronizatsiyasining fojiali ravishda buzilishidir. Xalqaro klinik tajribalar shuni ko'rsatadiki, hissiyotlarni to'g'ri nomlash va ularni qabul qilish qobiliyati stressni kamaytirishning eng samarali biokimyoviy usulidir, ammo bizning mintaqaviy kuzatuvlarimizda bu mexanizm ishtirokchilar tomonidan o'ta past darajada o'zlashtirilgani ma'lum bo'ldi.

#### **ILMIY YANGILIGI VA AMALIY AHAMIYATI**

Birinchi marta mintaqaviy akademik muhitda, xususan, o'zbek milliy mentaliteti va sotsiomadaniy qadriyatlarini (andisha, sabr, hissiyotlarni jilovlash) doirasida talaba yoshlarning sukut saqlash hamda hissiyotlarni bostirish qonuniyatlari obyektiv psixometrik o'lchovlar orqali integral tarzda baholandi. Ilgari asosan nazariy yoki umumiy pedagogik jihatdan yondashilgan ushbu muammo mazkur tadqiqotda klinik va kognitiv psixologiya instrumentlari yordamida chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot natijasida emotsional supressiya va ijtimoiy xavotirlik o'rtasidagi patogenetik bog'liqlik shaxs rivojlanishidagi va uning ijtimoiy adaptatsiyasidagi asosiy kognitiv to'siq sifatida kashf etildi.

Shuningdek, aleksitimiya va bolalikdagi emotsional invalidizatsiya (hissiyotlarning qadrsizlanishi) holatlari yoshlarning psixosomatik salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishi matematik-statistik usullar bilan isbotlanib, milliy psixologiya maktabi uchun mutlaqo yangi empirik va fundamental baza yaratildi. Ushbu ma'lumotlar Sharqona tarbiya modelidagi "jimlik" har doim ham ijobiy xususiyat emasligini, balki chuqur ruhiy inqiroz va kognitiv zo'riqish belgisi bo'lishi mumkinligini ilmiy asoslab berdi.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati va joriy etish istiqbollari:** Mazkur ilmiy ishning amaliy qadri olingan natijalarning bevosita psixologik yordam va ta'lim tizimiga tadbiiq etilishi bilan izohlanadi:

Diagnostik va terapevtik algoritmlarni takomillashtirish: Tadqiqot xulosalari amaliy psixologlar, kognitiv-bixevioral terapevtlar va oliy ta'lim muassasalari pedagog-tyutorlari uchun mijozning (yoki talabani) sukut saqlash tub sabablarini to'g'ri va tez aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mutaxassislar insonning jim qolishi ijtimoiy qo'rquv, aleksitimiya (so'z topa olmaslik) yoki bolalik travmasi ekanligini farqlay olishi uchun aniq diagnostik algoritmlarni ishlab chiqish imkoniga ega bo'ladilar. Bu shablonli maslahatlar berishdan voz kechib, har bir shaxsning o'ziga xos kognitiv to'sig'iga mos maqsadli terapiya rejasini tuzishga yordam beradi.

Ta'lim tizimida emotsional intellekt (EQ) modullarini joriy etish: Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning emotsional savodxonligini va stressga chidamliligini rivojlantiruvchi maxsus trening-dasturlarini yaratish uchun tayyor metodologik qo'llanma bo'lib xizmat qiladi. Bu dasturlar yoshlarga o'z his-tuyg'ularini to'g'ri tanish, ularni boshqarish va destruktiv (o'zini yemiruvchi) holatlardan qutilish ko'nikmalarini amaliy tarzda o'rgatishga xizmat qiladi.

Xavfsiz muhit va terapiya guruhlarini tashkil qilish: Tadqiqot yoshlar o'z dardu hasratlari, xavotirlari va chuqur hislarini hech qanday tanqid, hukm yoki ustidan kulishlarsiz baham ko'ra oladigan "xavfsiz terapiya guruhlarini"ni (safe spaces) tashkil etish bo'yicha muhim amaliy yo'riqnoma vazifasini o'taydi. Universitetlar va yoshlar markazlarida bunday ishonchli psixologik muhitning yaratilishi jamiyatda depressiya, autoagressiya va suitsidal holatlarning oldini olishda eng kuchli preventiv (oldini oluvchi) chora bo'lib xizmat qiladi.

## XULOSA

Hissiyotlarni tizimli ravishda bostirish va "sukut saqlash" shaxsning atrof-muhit bilan muvozanatli aloqasini saqlab qoluvchi samarali ijtimoiy usul emas, balki organizmni chuqur psixosomatik yemirilishga olib boruvchi o'ta xavfli himoya mexanizmidir. Empirik dalillar shuni qat'iy isbotladiki, qo'rquv, sotsial invalidizatsiya va noto'g'ri stereotiplar ta'sirida o'zini ruhiy qafasga qulflagan insonlarning ichki xavotir darajasi barqaror ravishda ortib boradi va vaqt o'tishi bilan o'ziga qaratilgan autoagressiyaga aylanadi. Psixologik xizmat va oliy ta'lim tizimi oldidagi asosiy strategik maqsad — bu har bir shaxs o'z tuyg'ularini tushunilmaslik yoki masxara qilinish qo'rquvisiz erkin, sog'lom ifoda eta oladigan emotsional xavfsiz muhitlarni shakllantirishdir. Insonning emotsional ochiqlik qobiliyatini tiklash shunchaki psixologik yordam emas, balki barqaror mental salomatlik va to'laqonli hayotning fundamental negizidir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York: Times Books; 2007.
2. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. 1998;2(3):271-299.

3. Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD. Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge: Cambridge University Press; 1997.
4. Bagby RM, Parker JD, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale. Journal of Psychosomatic Research. 1994;38(1):23-32.
5. Brown B. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham Books; 2012.
6. Xolmatova Z.A. Shaxs psixologiyasi va emotsional holatlar boshqaruvi. Toshkent: O'zMU; 2019.
7. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet; 2010.
8. Pennebaker JW. Expressive writing in psychological science. Perspectives on Psychological Science. 2018;13(2):226-229.
9. Rimes KA, Chalder T. The Beliefs about Emotions Scale. Journal of Psychosomatic Research. 2010;68(3):285-292.
10. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology. Clinical Psychology Review. 2010;30(2):217-237.

