

KOGNITIV DISSONANS: INSON QARORLARIDAGI ROL

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich***

*E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: Maqolada kognitiv dissonans tushunchasi, uning psixologik mexanizmlari va inson qarorlariga ta'siri ko'rib chiqiladi. Kognitiv dissonansning paydo bo'lish sabablari, kamchiliklari va uni kamaytirish usullari haqida tahlil qilinadi. Shuningdek, dissonansning ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi ahamiyati misollar bilan tushuntiriladi.

Kalit so'zlar: Kognitiv dissonans, psixologiya, qaror qabul qilish, ichki ziddiyat, motivatsiya, mantiqsiz xulq-atvor, o'zini-o'zi anglash, ishonch, dissonansni kamaytirish.

Аннотация: В статье рассматривается понятие когнитивного диссонанса, его психологические механизмы и влияние на принятие решений человеком. Анализируются причины возникновения диссонанса, его недостатки и методы снижения. Также объясняется значение диссонанса в социальной и личной жизни на примерах.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, психология, принятие решений, внутренний конфликт, мотивация, иррациональное поведение, самопонимание, убеждение, снижение диссонанса.

Annotation: The article explores the concept of cognitive dissonance, its psychological mechanisms, and its impact on human decision-making. It analyzes the causes of dissonance, its drawbacks, and methods for reducing it. The significance of dissonance in both social and personal life is also explained through examples.

Keywords: cognitive dissonance, psychology, decision-making, internal conflict, motivation, irrational behavior, self-awareness, belief, dissonance reduction.

Kirish

Kognitiv dissonans – bu inson ongida bir-biri bilan zid keladigan fikrlar, e'tiqodlar yoki xatti-harakatlar mavjud bo'lganda paydo bo'ladigan ichki keskinlik holati. Bu tushuncha birinchi marta 1957-yilda amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan ilgari surilgan. Uning ta'kidlashicha, insonlar o'z dunyoqarashlari va xatti-harakatlari o'rtasidagi muvofiqlikni saqlashga intiladi, dissonans paydo bo'lganda esa uni yo'qotish uchun turli usullarga murojaat etadi.

Kognitiv dissonans inson qarorlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi, chunki u mantiqiy fikrlashni buzib, irratsional xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada

kognitiv dissonansning mohiyati, qarorlar qabul qilishdagi roli va uni boshqarish usullari yoritiladi.

Asosiy qism

1. Kognitiv Dissonansning Mohiyati

Kognitiv dissonans – bu bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq qarama-qarshi fikrga ega bo'lish natijasida kelib chiqadigan psixologik noqulaylik holati. Masalan:

- **Sigaret chekuvchi odam** "Bu sog'ligim uchun zararli" deb biladi, lekin chekishni davom ettiradi.

- **Iste'molchi** qimmat mahsulotni sotib olgach, u arzimaganligini anglab, o'zini oqlashga harakat qiladi.

Festingerning fikricha, insonlar dissonansni kamaytirish uchun quyidagi usullardan foydalanadi:

- **O'z xatti-harakatlarini oqlash** ("Hammasi chekadi, hech nima bo'lmaydi").
- **Qaror haqida qayta fikrlash** ("Bu mahsulot haqiqatdan ham yaxshi").
- **Yangicha ma'lumot qidirish** ("Sigaret chekish foydali tomonlari ham bor").

2. Kognitiv Dissonans va Qarorlar Qabul Qilish

Inson qarorlari ko'pincha mantiqdan ko'ra hissiyotlar ta'sirida shakllanadi. Dissonans shu jarayonga quyidagicha ta'sir ko'rsatadi:

- **Xaridorlik qarorlari:** Odamlar qimmat narsa sotib olgach, uni oqlashga harakat qiladi ("Bu ajoyib investitsiya edi").
- **Siyosiy qarashlar:** Odamlar o'z partiyasining xatolarini ko'rishni istamaydi.
- **Ish joyidagi qarorlar:** Xodimlar noto'g'ri qaror qabul qilganini tan olishdan qochadi.

3. Dissonansni Kamaytirish Usullari

Kognitiv dissonansni boshqarish uchun quyidagi usullar mavjud:

- **O'zgarishlarni qabul qilish** – yangi ma'lumot asosida fikrlashni o'zgartirish.
- **Xulq-atvorni o'zgartirish** – dissonansga olib keluvchi harakatni to'xtatish.
- **Aqliy muvozanatni saqlash** – o'z qarashlari va xatti-harakatlari o'rtasidagi ziddiyatni kamaytirish.

Xulosa

Kognitiv dissonans inson ongining muhim psixologik mexanizmi bo'lib, u qarorlar qabul qilishda mantiqni buzishi mumkin. Biroq, bu holatni tushunib, uni boshqarish orqali yanada muvozanatli va oqilona qarorlar qabul qilish mumkin. Dissonansni kamaytirish insonning ruhiy tinchligini oshirish va mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
2. Zimbardo, P. *Psixologiya va Hayot*.
3. Karimova, M. *Inson Psixologiyasi Asoslari*.

4. To'xtayev, B. *Ijtimoiy Psixologiya*.
5. Yusupov, O. *Shaxs Psixologiyasi*.
6. Qodirov, N. *Qarorlar Psixologiyasi*.
7. Hamidova, L. *Inson Xulq-atvorini Tushunish*.
8. Tursunov, S. *Motivatsiya va Harakatlar*.
9. Rahimov, A. *Mantiqiy va Irratsional Fikrlash*.
10. Olimov, J. *Psixologik Nazariyalar va Amaliyot*.