

PSIXOLOGIYADA KOGNITIV DISSONANS – RUHIY NOQULAYLIK HOLATI MUAMMOSI

Xoliqova Dilnavoz Alimatovna

O‘zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti dotsenti,
filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Annotatsiya. Ushbu maqolada kognitiv dissonans – ongda qarama-qarshi g‘oyalar, e‘tiqodlar, qadriyatlar to‘qnashuvi yoki xatti-harakatlarning o‘z e‘tiqodlariga mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan ruhiy noqulaylik holati tushunchasi va uning o‘rganishi bo‘yicha fikrlar qiyosiy tahlil qilingan. Shaxsning bilimlari, tamoyillari va xatti-harakatlarini "ikkiga bo‘linish" hissi va unga qarshi psixologik himoya tizimi borasida ma‘lumotlar muhokama qilingan.

Globalizatsiya, cheklanmagan ijtimoiy internet imkoniyatlari shaxsda fikrlar rang-barangligi, subyektiv analiz, sintez, shaxsiy fikr imkoniyatlarini berishi bilan bog‘liq ushbu hodisani kengroq o‘rganish zarurati maqolani dolzarbligini belgilaydi.

Kalit so‘zlar: kognitiv dissonans, qarama-qarshi g‘oyalar, e‘tiqodlar, qadriyatlar to‘qnashuvi, ruhiy noqulaylik holati, qiyosiy tahlil, shaxs bilimlari, tamoyillar, psixologik himoya tizimi, globalizatsiya, internet imkoniyatlari, fikrlar rang-barangligi, subyektiv analiz, sintez, shaxsiy fikr, ruhiy zo‘riqish, xulq-atvor.

КОГНИТИВНЫЙ DISSONANS В ПСИХОЛОГИИ – ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ДИССКОМФОРТА

Холикова Дилнавоз Алиматовна

Доцент Университета военной безопасности и обороны Республики
Узбекистан, кандидат филологических наук, доцент.

Аннотация.

В данной статье проведен сравнительный анализ понятия когнитивного диссонанса - состояния психического дискомфорта, возникающего в результате столкновения в сознании противоположных идей, убеждений, ценностей или несоответствия поведения своим убеждениям, и мнений по его изучению. Обсуждались данные о чувстве "раскола" знаний, принципов и поведения личности и системе психологической защиты от него.

Необходимость более широкого изучения этого феномена, связанного с глобализацией, неограниченными возможностями социального интернета, предоставляющего индивиду разнообразие мыслей, возможности субъективного анализа, синтеза, личного мнения, определяет актуальность статьи.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, противоположные идеи, убеждения, столкновение ценностей, состояние психологического дискомфорта, сравнительный анализ, знания личности, принципы, система психологической защиты, глобализация, возможности интернета, разнообразие мнений, субъективный анализ, синтез, личное мнение.

COGNITIVE DISSONANCE IN PSYCHOLOGY – THE PROBLEM OF MENTAL DISCOMFORT

Khalikova Dilnavoz Alimatovna

Associate Professor of the University of Military Security and Defense of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor.

Abstract. This article provides a comparative analysis of the concept of cognitive dissonance - a state of mental discomfort arising as a result of a clash of opposing ideas, beliefs, values in consciousness, or a behavior that does not correspond to one's beliefs, and opinions on its study. Data on the feeling of "division" of a person's knowledge, principles, and behavior, as well as the system of psychological protection against it, were discussed.

The relevance of the article is determined by the need for a broader study of this phenomenon, associated with globalization, the unlimited possibilities of the social internet, which provide an individual with the possibility of a diversity of opinions, subjective analysis, synthesis, and personal opinion.

Keywords: cognitive dissonance, conflicting ideas, beliefs, conflict of values, state of mental discomfort, comparative analysis, personal knowledge, principles, psychological defense system, globalization, Internet capabilities, diversity of opinions, subjective analysis, synthesis, personal opinion.

Kognitiv dissonans (lot. *cognitio* - "fikr" va *dissonantia* - "nomutanosib," "tartibsizlik," "uyg'un bo'lmagan") - insonning ongida ziddiyatli tasavvurlar (faktlar, g'oyalar, qadriyatlar) yoki hissiy reaksiyalar to'qnashgan vaziyatdagi ruhiy noqulaylik holati ifodasini beradi. U odamda qandaydir o'zidan tashqi holatga, atrofdagi odamlar yoki guruhlarining xatti-harakatlariga yoki madaniy me'yorlarga, ijtimoiy tuzilmalarga nisbatan yoqimsiz, noqulay reaksiya sifatida paydo bo'ladi. "Kognitiv dissonans" atamasini fanga 1957-yilda amerikalik psixolog Leon Festinger kiritgan, ushbu tushunchani eng ko'p o'rgangan olim ham aynan Festinger bo'ladi. Uning nazariyasi kognitiv psixologiyaning shakllanishi davrida paydo bo'lgan va oddiy g'oyaga asoslangan edi, ya'ni inson o'z e'tiqodlari, bilimlari va xatti-harakatlarining uyg'unligiga intiladi[1]. Darhaqiqat, uyg'unlikka esa qarama-qarshi fikrlar analizi bilan erishiladi.

Sobiq sovet tuzumi davrida ijtimoiy jamiyatda yagona ideologik tarbiya sababli bu tushuncha psixologiyada o'rganilmagan. To'g'rirog'i, dissonans hodisasi dolzarb hisoblanmagan. Sovet jamiyati parchalanishi va globalizatsiya, cheklanmagan ijtimoiy internet imkoniyatlari shaxsda fikrlar rang-barangligi, subyektiv analiz, sintez, shaxsiy fikr imkoniyatlarini berdi.

Kognitiv dissonans nazariyasi asosan ijtimoiy psixologiyada o'rganiladi. Ammo so'nggi 2-3 yil ichida bu atama butun dunyoda ommalashdi. Chunki bugun biz

turli qarama qarshi fikrlar, g'oyalar kurasi muhitida yashayotgan, bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli g'oyalar yoki talablar tinimsiz taklif qilinayotgan vaziyatda insonning tashqi talablarga moslashish holati ham beqarorlashmoqda. Hattoki bir-biriga qarshi bo'lmagan, ammo subyektiv manfaatli individual takliflar ham dissonansni keltirib chiqaradi. Masalan bitta kasallikni davolovchi turli vositalar taklifi shaxsda yagona qarorga kelishiga to'sqinlik qiluvchi ishki fikrlar qarama-qarshiligini hosil qiladi.

Taniqli polyak filosofi Zigmund Bauman o'tgan asrdagi barqaror industrial jamiyat yangi asrda beqaror, betartib jamiyatga o'zgarishini tadqiq qilar ekan – "oqimli zamonaviylik"(Liquid Modernity) konsepsiyasini ishlab chiqqan. Ushbu konsepsiya zamonaviy inson va jamiyat munosabatlariga salbiy qarashlar paydo qiladi. Noturg'un qarashlar, iqtisodiyot, siyosat va jamiyatdagi talablar buzilishi, hattoki inson ongi va biologik tuzilishida ham o'zgartirish kiritish erkinligi kabilar, albatta kishini mahzun qiladi[2].

Kognitiv dissonansni pasaytirish ijodiy adaptatsiya bilan amalga oshiriladi. Kognitiv dissonansda ijodiy moslashuv kelayotgan axborotni filtrlash yoki ko'rinishini o'zgartirish bilan amalga oshiriladi. Zigmund Freydning "axborot filtrlari" "psixologik himoya" nazariyasi va Leon Festingerning dissonans nazariyasini 2000-yil rus psixologi Viktor Allaxverdov birlashtirib Freyd-Festinger qonunini taklif qildi. Qonunga – qarama-qarshi fikr hosil bo'lganida ong dissonansda himoyalanih va o'z-oz'ini oqlash chorasini k o'radi. Ya'ni qonunining mohiyati: ichki e'tiqodlar bir-biriga zid bo'lsa yoki xulq-atvorga mos kelmasa, psixologik noqulaylik yuzaga keladi. Bu kognitiv dissonansdir. Festinger bu mexanizmni quyidagicha tushuntirdi: har bir odamda dunyo va o'zi haqidagi tasavvurlar – e'tiqodlar, qadriyatlar, bilimlar to'plami mavjud. Ular voqelik manzarasini shakllantiradi. Ammo ko'pincha tasavvurlar haqiqatda sodir bo'layotgan voqealarga mos kelmaydi. Shunda voqelik ichki e'tiqodlarni faktlarga moslashtirishni talab qilib, insonga bosim o'tkaza boshlaydi [4]. Shuningdek, Festinger nazariyasida ikkita asosiy gipoteza ilgari surilgan. Bu gipotezalar shaxsda psixologik himoya tizimi bilan asoslanadi. Ushbu gipotezalar: dissonans yuzaga kelgan taqdirda, shaxs konsonansga (muvofiglikka) erishishga harakat qilib, o'zining ikki (yoki undan ortiq) ustanovkalari o'rtasidagi nomuvofiqlik darajasini kamaytirishga bor kuchi bilan harakat qiladi, ya'ni o'ziga ma'qul keladigan fikrni qo'llab quvvatlashga intiladi;

yuzaga kelgan noqulaylikni kamaytirishga intilib, shaxs yuzaga kelgan noqulaylik kuchayishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni chetlab o'tishga harakat qiladi[5].

Adaptatsiya nazariyasi nuqtayi nazaridan avtomatizm kabi mexanizmlar ham "ijodiy moslashuv"ning bir varianti bo'lib, juda ko'p g'arb tadqiqotchilari bu "moslashuv"ni – "insonning o'z-o'zidan voz kechishi" deb hisoblaydilar va uni salbiy hodisa sifatida qaraydilar[4].

Ijtimoiy munosabatlarda kuzatsak, odamlar o'zlarining fikrlari, pozitsiyalari, e'tiqodlarini soddalashtirish yoki o'zgartirishni boshlagan yoki o'zlarining

fikrlashlarini soddalashtirgan yoki ayni vaziyatda ma'nolar to'qnashuvi yoki kontekstlar to'qnashuvidan qochish uchun "nevrotik alomatlar"ni ko'rsatadilar, yoki bo'lmasa fikrlarini o'zgartirmasalarda, suhbatdosh nazdida unga yon bosadilar" – go'yoki "hamfikir"dek o'zlarini tutishlari orqali dissonans holatidan o'zini himoyalash jarayonini aks ettiradi.

Kognitiv dissonansda shaxs o'zi sezmagan holda noqulaylik zonasidan chiqishga harakat qiladi. Dissonansga qarama-qarshi narsa fikrda – konsonansga borish, ya'ni kognitiv muvofiqlikka intilish, inson o'zi uchun qulay bo'lgan holatga erishish istagini hosil qiladi. Ya'ni psixika bu bosimni yengishga va qarama-qarshilikni bartaraf etishga harakat qiladi, chunki u izchillikka intiladi. Agar urinishlar muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, yuzaga kelgan ziddiyat noqulaylik tug'diradi. Xo'p u qanday namoyon bo'ladi, misollar yordamida oydinlashtiramiz:

Salomatlik va odatlar: sutkada qancha vaqt va kunning qaysi vaqtida uxlash organizm uchun zarurligini bilgan holda tunda internet tarmoqladini kuzatish. Yoki bo'lmasa, birnecha oy (yil) davomida sport (suzishga) bilan shug'ullanish rejalashtirilgan, lekin zalga borishni yana bir (kun) haftaga kechiktirish uchun sabablar topilishi.

Moliya va rejalashtirish. Har oyda ma'lum miqdorda jamg'arishni maqsad qilish, lekin pulni impulsiv xaridlarga sarflash. Moliyaviy mustaqil bo'lishni orzu qilish, ammo byudjet bilan murosa qilishni istamaslik.

Munosabatlar va qadriyatlar. Yaqinlar bilan vaqt o'tkazishni muhim deb bilish, shu ma'nodagi roliklarni yaqinlarga ibrat sifatida jo'natish, lekin ish tufayli doim uchrashuvlarni ortga surish. Munosabatlarda halollikni ilgari surish, lekin ziddiyatdan qochish uchun ba'zi tafsilotlarni sir saqlash.

Ish va muvozanat. Ish va hayot muvozanati muhimligi to'g'ri anglash, ishdagi va uydagi muammolarni o'z joyida qoldirish istagi bor, lekin dam olish kunlari va ta'tilda hatto har kecha uyda ish haqida eng kamida fikr yuritish.

Ekologiya va iste'mol. Shahar havosi holati haqida qayg'urish bor, lekin mashina haydash istagini yo'qolmasligi.

Ijtimoiy tarmoqlar va ogohlik. Telefonga qaramlikni qoralash, lekin birinchi navbatda ertalabdan xabarlarini tekshish ehtiyojo borligi.

Demak, qabul qilingan qarashlarni rad etuvchi faktlar paydo bo'laaveradigan zamonda yashar ekanmiz, fikrda qarama-qarshiliklar yuzaga kelishi ham uzluksiz davom etaveradi. Shunday muhitda yashar ekanmiz inson qanday qilib dissonansdan chiqadi, bu savolga quyidagi imkoniyatlarni taklif etish mumkin:

Dissonans beradigan bosimda "fakti rad etish" orqali ruhiy yengillik tuyush mumkin. Ya'ni noma'qul informatsiyani noto'g'ri deb qabul qilish. Masalan, yaxshi ko'radyan taomi agar salomatligiga xavf tug'ditsa – bu holatda, ushbu taom sifati yomon, yaxshi tayyorlanmagan, degan fikr bilan uni rad etish mumkin.

Ziddiyatli elementlardan birining ahamiyatini pasaytirish ham xotirjamlik beradi. "Ha, men pul yig'mayman, nima, pul yig'ish shunchalik muhimmi? O'zi

shunaqasiga ham hayot qisqa, hozirdan zavqlanib yashash kerak." Yoki "pul infilyatsiyasi ketayotganda uni yig'ish foydasiz".

Fikrlarni tanlab idrok qilish ham psixologik barqarorlik beradi. Inson faqat o'z pozitsiyasini tasdiqlaydigan ma'lumotlarni payqay boshlaydi va qarama-qarshi ma'lumotlarni e'tiborsiz qoldiradi. Ijtimoiy tadqiqotlarda dindorlar din haqidagi ijobiy ma'lumotlarni tanlab qabul qilishga moyil bo'lishlari o'rganilgan.

Eng konstruktiv, ammo eng murakkab strategiyalardan biri ziddiyatli elementlardan birini o'zgartirishdir. Yoki xulq-atvor e'tiqodlarga moslashtiriladi (agar sportning foydasiga ishonsangiz, u bilan shug'ullanishni boshlang), yoki e'tiqodlar voqelikka mos ravishda qayta ko'rib chiqiladi. Shunday qilib, psixika o'zini dissonansdan himoya qilishi mumkin.

XULOSA.

Muammo shundaki, psixika ko'pincha inkor etish, ratsionalizatsiya, qadrsizlanish kabi osonroq yo'llarni tanlaydi. Ular kamroq kuch talab qiladi va hayotda biror narsani o'zgartirishga majbur qilmaydi. Ammo ular muammoni hal qilmaydilar, balki uni faqat niqoblaydilar.

Kognitiv dissonans ong uchun normal holatdir. Ichki qarama-qarshiliklardan butunlay qutulishning iloji yo'q: hayot juda murakkab, barcha e'tiqodlar va xatti-harakatlar bir-biriga mos kelmaydi. Ammo ba'zi vaziyatlarda dissonans jiddiy muammoga aylanishi mumkin. Dissonans bartaraf etilmay, to'planib borsa, doimiy ichki zo'riqish xavotir va davomli stressga olib kelishi mumkin. Inson kim bo'lishni xohlashi va aynan kimligi o'rtasida qoladi. Bu hissiy resurslarni kamaytiradi [6].

Bir nechta muhim qadriyatlar o'rtasidagi kuchli dissonans qaror qabul qilishni imkonsiz qilishi mumkin. Natijada, odam harakatlarni kechiktiradi, bu esa tashvishni yanada kuchaytiradi.

Noqulaylikni bostirishga urinishlar zararli odatlarga yetaklashi mumkin. Spirtli ichimliklar, chekish, qimor, haddan tashqari ko'p ovqatlanish, ijtimoiy tarmoqlarga cheksiz osilib olish, impulsiv xarajatlar - bularning barchasi qarama-qarshiliklar haqida o'ylamaslik usullari sifatida odatga aylanadi. Ammo ular muammoni hal qilmaydi, balki yangisini yaratadi.

Dissonansga qarshi himoya reaksiyalari atrofdagilar bilan ziddiyatli munosabatlarni hosil qilishi mumkin. O'zidagi qarama-qarshilikni tan olishga tayyor bo'lmagan odam muammoni boshqalarga to'nkay boshlaydi, ularni ayblaydi yoki o'zini chetga oladi.

Dissonans muammoga aylanganining asosiy belgisi – u yashashga xalaqit beradi. Nafaqat noqulaylik tug'diradi, balki haqiqatan ham salomatlikka, munosabatlarga, oldinga intilish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

Tavsiyalar:

ongdagi ziddiyatni tahlil qilish va to'g'ri qaror qabul qilish;

o'z harakatlarini tanqidiy tahlil qilish;

muhim qadriyatni ajratib ustuvor ko'rish;

Xulq-atvorni o'zgartirish yoki e'tiqodni qayta ko'rib chiqish;

Yana bir muhim tavsiya barcha dissonanslarni hal qilish kerak emas[6]. Ba'zida ziddiyat murakkab hayotning tabiiy qismi sifatida qabul qilinishi fikrlash sifatini oshiradi.

Kognitiv dissonans ruhiy patologiya yoki xarakterning zaifligi alomati emas, u qarama-qarshiliklarga odatiy javob hisoblanadi[7]. Ya'ni tafakkur jarayoni talabi. Undan butunlay qutulishning iloji yo'q, lekin psixika himoyani ishga soladigan – faktlarni inkor etadigan, bahonalar qidiradigan, muhim narsalarni qadrsizlantiradigan lahzalarni aniqlab olish mumkin. Bu ongli tanlov qilishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. [https://www.google.com/search?q=Kognitiv+dissonans+bu+nima&rlz=1C1GCEV_enUZ1173UZ1173&oq=Kognitiv+dissonans+bu+nima&gs_lcrp=\(08.04.2026-y soat 11.22. da murojaat qilindi.\)](https://www.google.com/search?q=Kognitiv+dissonans+bu+nima&rlz=1C1GCEV_enUZ1173UZ1173&oq=Kognitiv+dissonans+bu+nima&gs_lcrp=(08.04.2026-y soat 11.22. da murojaat qilindi.))
2. Бауман З. Текущая современность. — СПб.: Питер, 2008. — 240 с. — ISBN 978-5-469-00034-1.
3. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Психолог <https://psychologos.ru/articles/view/teoriya-kognitivnogo-dissonansa>. 02 октября 2022 г. (08.04.2026-y soat 11.22 da murojaat qilindi.)
4. Савицкая Т.В. Становление теории когнитивного диссонанса. <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-teorii-kognitivnogo-dissonansa>.
5. Петрова Е. Когнитивный диссонанс, проблема выбора, тревога и практическая работа гештальт-терапевта. // <https://psy.su/feed/11699/31.10.2023> (08.04.2026-y soat 12.10. da murojaat qilindi.)
6. Бабич Н. С., Юрьева В. И. Методика измерения когнитивного диссонанса в массовых опросах // Социологические исследования. – 2022. – Номер 1 С. 52-62.
7. Georges Wollants. Gestalt Therapy. Therapy of the Situation. SAGE Publ., 2012.