

Date: 9<sup>th</sup> January-2025

## KOGNITIV DISSONANSIYA: PSIXOLOGIK QARAMA-QARSHILIKNI ANGLASH

To'ymurodov Abdurahmon Shuhratovich  
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Kognitiv dissonansiya, odamlar o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni va ichki injiqliklarni tushunishga yordam beruvchi psixologik tushuncha bo'lib, u shaxsning fikrlari, xatti-harakatlari yoki qarorlari bir-biriga ziddiyatli bo'lganda paydo bo'ladi. Ushbu maqolada kognitiv dissonansiyaning ta'rifi, uning qanday paydo bo'lishi, individning kognitiv dissonansiyaning kamaytirish uchun qanday strategiyalarni qo'llashi, shuningdek, bu fenomenning hayotiy holatlarda qanday namoyon bo'lishi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada kognitiv dissonansiya tushunchasining psixologiya va ijtimoiy psixologiya sohalaridagi ahamiyati, shaxsning o'z qarorlarini qanday qilib tasdiqlashga harakat qilishi va kognitiv dissonansiyaning turli psixologik ta'sirlari muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Kognitiv dissonansiya, qarama-qarshilik, xatti-harakatlar, o'zgarish, psixologik holatlar, qaror qabul qilish, motivatsiya, ijtimoiy ta'sir, dissonansiyaning kamaytirish, psixologik muammolar.

### **Kirish:**

Kognitiv dissonansiya psixologik jarayon bo'lib, shaxsning o'z fikrlari, xatti-harakatlari yoki qarorlarini bir-biriga ziddiyatli bo'lgan holatlarda yuzaga keladi. 1957-yilda Leon Festinger tomonidan kiritilgan bu tushuncha, psixologiyada shaxsning qarorlar va xatti-harakatlaridagi noqulaylikni tushunishga yordam beradi. Kognitiv dissonansiya odamlar o'z qarorlarini amalga oshirganidan so'ng, bu qarorlarning noto'g'ri yoki boshqacha bo'lishi haqidagi hislarni keltirib chiqarishi mumkin. Shaxs, ichki qarama-qarshiliklarni engillashtirish uchun turli strategiyalarni qo'llaydi, masalan, fikrlarni o'zgartirish, yangi ma'lumotlarni izlash yoki xatti-harakatlarni o'zgartirish orqali. Kognitiv dissonansiyaning psixologik ta'siri, individning o'zini anglashida, qarorlar qabul qilishda va ijtimoiy munosabatlarida muhim o'rin tutadi.

### **Asosiy qism:**

Kognitiv dissonansiya odamlar o'z fikrlari va xatti-harakatlarida ziddiyatlarga duch kelganda paydo bo'ladi. Misol uchun, bir shaxs chekishni noto'g'ri deb bilsa, ammo hali ham sigaret cheksa, bu ichki qarama-qarshilikni keltirib chiqaradi. Kognitiv dissonansiya esa odamni noqulay holatga soladi, chunki shaxs o'zining ichki dunyosida muvozanatni tiklashga harakat qiladi. Bu holatda, shaxs o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishi yoki yangi ma'lumotlarni qabul qilib, ichki ziddiyatni bartaraf etishga harakat qiladi.

Kognitiv dissonansiyaning paydo bo'lishi odatda ikki asosiy omilga asoslanadi: birinchisi, shaxsning fikrlari yoki qarorlari bilan yuzaga kelgan ziddiyat, ikkinchisi esa bu ziddiyatni kamaytirish uchun shaxsning o'zini qanday his qilishi. Kognitiv dissonansiya ikki yoki undan ortiq qarama-qarshi kognitiv elementlarning mavjudligi bilan bog'liq. Festingerning nazariyasiga ko'ra, odamlar bu ziddiyatni kamaytirishga intiladi va bu



Date: 9<sup>th</sup> January-2025

jarayonning natijasi sifatida xatti-harakatlarda o'zgarishlar yoki fikrlar o'zgarishi yuzaga keladi. Odamlar o'z qarorlarini oqlash va ichki tinchlikni tiklash uchun turli strategiyalarni qo'llaydilar. Bu, shuningdek, yangi ma'lumotlarni qabul qilish, mavjud fikrlarni o'zgartirish yoki ziddiyatni inkor etish orqali amalga oshiriladi.

Kognitiv dissonansiya ko'plab hayotiy holatlarda o'z ifodasini topadi. Masalan, odamlar ko'pincha noto'g'ri tanlovlar qilsalar ham, buni oqlashga intilishadi. Agar shaxs kashfiyoti yoki katta xarid qilish bilan bog'liq qarorlar qabul qilsa va keyinchalik bu qarorlar noto'g'ri bo'lsa, kognitiv dissonansiya paydo bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda, shaxs o'z qarorini oqlashga harakat qiladi yoki bu qarorlarni aslida to'g'ri deb his qiladi. Shu bilan birga, kognitiv dissonansiya ijtimoiy aloqalarda ham yuzaga keladi. Masalan, shaxslar guruhlarning ta'siriga qarshi turish yoki boshqa kishilar bilan kelishmovchiliklarda o'z qarorlarini oqlashda kognitiv dissonansiya uchun duch keladilar.

Kognitiv dissonansiya faqat individual xatti-harakatlarni tushunishga yordam bermaydi, balki ijtimoiy o'zgarishlar va kollektiv qarorlar qabul qilishda ham muhim ahamiyatga ega. Shaxslar o'zlarining kognitiv dissonansiyalarini ijtimoiy guruhlarda boshqarish va boshqalar tomonidan tasdiqlanishi uchun harakat qiladilar. Bu, shuningdek, ijtimoiy normativlar va jamiyatdagi qadriyatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

#### Xulosa:

Kognitiv dissonansiya psixologik jarayon sifatida shaxsning qarorlar, xatti-harakatlar va fikrlaridagi ziddiyatlarni tushunishga yordam beradi. Bu fenomen shaxsni noqulay holatga soladi va odamlar ichki muvozanatni tiklash uchun turli strategiyalarni qo'llaydi. Kognitiv dissonansiya odamlarning qarorlar qabul qilish jarayonini, o'zini anglashini va ijtimoiy munosabatlarini shakllantiradi. Shaxslar o'zlarining ichki qarama-qarshiliklarini kamaytirish uchun fikrlarni o'zgartirish, yangi ma'lumotlarni qabul qilish yoki xatti-harakatlarni o'zgartirish orqali kognitiv dissonansiyaning bartaraf etishga harakat qiladilar. Kognitiv dissonansiyaning psixologik ta'siri nafaqat individuallarning xatti-harakatlarida, balki jamiyatdagi ijtimoiy normativlar va guruh qarorlarida ham aks etadi. Ushbu tushuncha psixologik tahlilning muhim jihatlaridan biri sifatida qoladi.

#### ADABIYOTLAR:

1. Elov, Z., & Mamatov, O. T. (2024). TALABA SHAXSIDA BILISH FAOLIYATIGA MOTIVLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(10).
2. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
4. Axmadovna, G. M., & Sattorovich, E. Z. (2024). INKLYUZIV TA'LIMDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING KASBIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 477-480.



Date: 9<sup>th</sup> January-2025

5. Elov, Z. (2024). HARBIY XIZMATCHI KASBIY KOMPETENTLIGI NAMOYON ETILISHI VA RIVOJLANISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IMRAS*, 7(1), 800-803.
6. Elov, Z. (2023). РУЖИЙ-ЖИНСИЙ БУЗИЛИШЛАР ШАХСДА ИЖТИМОЙИ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 43(43).
7. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). O 'Z JONIGA QADS QILISH MASALASI JAMIYAT OLDIDA TURGAN MUHIM IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(12), 50-54.
8. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SHAXSDA FOBIYA HOLATI VA UNING DIAGNOSTIKASI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(11), 66-74.
9. Elov, Z. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR:(Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida). *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 42(42).
10. Elov, Z. (2023). O'SMIRLAR ORASIDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA KORREKSIYALSHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 41(41).
11. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SUITSIDIAL XULQ-ATVOR HAQIDA TANLILLAR VA NAZARIYALAR. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(10), 11-22.
12. Elov, Z. (2023). ЎСМИР ШАХСИДА ДЕЛИКВЕНТ АХЛОҚ–ДЕВИАНТ ХУЛҚАТВОРНИНГ ШАКЛИ СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
13. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ–АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ҲАҚИДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ТАҲЛИЛЛАР. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
14. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР ТОМОНИДАН СОДИР ЭТИЛАЁТГАН НОҚОНУНИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
15. Elov, Z. (2023). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DETERMINING AND CORRELATING MOTIVATION FOR SUICIDAL TENDENCIES IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
16. Elov, Z. (2023). O'Z JONIGA QASD QILISH DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
17. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАРДА СУИЦИДАЛ АХЛОҚ ПСИХОЛОГИЯСИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
18. Elov, Z. (2023). СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА САМОУБИЙСТВА У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).



Date: 9<sup>th</sup> January-2025

19. Elov, Z. (2023). O 'SMIRLIK DAVRI INQOROZLARINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 35(35).
20. Elov, Z. (2023). VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINI OLDINI OLISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 34(34).
21. Элов, З. С. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida dotsenti, Psixologiya fanlari bo 'yicha falsafa doktori (PhD). *Образование и инновационные исследования междунароный научно-методический журнал*, (10), 325-328.
22. Ропиев, М. Ю., & Элов, З. С. (2023). Идентификация жараёни шахс ижтимоийлашуви муаммосининг психологияда ўрганилиши. *Science and Education*, 4(10), 387-392.
23. Elov Z.S. [Sud psixologik ekspertizasi tarixi rivojlanish jarayoni bosqichlari.](#) PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 306-313
24. M.A.Gafarova., Z.S.Elov. [Inklyuziv ta'limda pedagog-psixologning kasbiy psixologik xususiyatlari.](#) PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 477-480
25. Z.Elov. [Социально-психологические причины формирования девиантного поведения у подростков.](#) Pedagogik mahorat. Ilmiy jurnal. 2024
26. Z.S.Elov. [Zo'raonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi.](#) Pedagogik akmeologiya. Ilmiy jurnal 5/3. 2024
27. Элов Зиёдулло, Я. САМИНЖОНОВ. [Ўсмирлар орасида ўз жонига қасд қилиш ҳолати психологик муаммо сифатида.](#) 2024. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (2), 69-78
28. O.Mamatov., Z.Elov. [Talabalarni bilish faoliyatiga motivlashtirishning psixologik va pedagogic asoslari.](#) Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (1), 37-42. 2024
29. Z.Elov. [Identifikatsiya jarayoni muammosining psixologiyada o'rganilishi.](#) ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR INTEGRATSIYASI. Ilmiy konferensiya to'plami. 2023
30. Z.Elov. [O'z joniga qads qilish masalasi jamiyat oldida turgan muhim ijtimoiy-psixologik muammo sifatida.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (12), 50-54
31. Z.Elov. [Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (11), 66-74
32. Z.Elov. [Suitsidial xulq-atvor haqida tahlillar va nazariyalar.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (10), 11-22
33. Z.S.Elov. [Suitsidial xulq-atvorning zamonaviy psixologiyada o'rganilishi: tahlillar va nazariyalar.](#) 2023. Science and Education 4 (10), 326-342
34. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELITIRUVCHI



Date: 9<sup>th</sup> January-2025

SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).

35. Сатторович, Э. З. НУТҚДАГИ АЙРИМ НУҚСОНЛАРНИНГ БОЛА РУҲИЯТИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ. *ZAMONAVIY DUNYODA AMALIY FANLAR: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR (RESPUBLIKA ILMIY*.

36. Элов, З. С. (2021). Суицид муаммосининг илмий-назарий асослари. In *Proceedings of the 10 th International Scientific-Practical Distance Conference* (pp. 294-296).

37. Элов, З. С. (2016). Суицидал хулқ шаклланиши ижтимоий-психологик муаммо сифатида (ички ишлар идоралари ходимлари мисолида). *Psixologiya*, 3, 23.

38. Elov, Z. S. (2015). Issledovaniya prichin usloviy, faktorov suisidalnogo riska. *Yevraziyskiy yuridicheskiy jurnal*, 7, 86.

39. Элов, З. (2021). Қадимги халқлар урф-одатлари ва ривожланган жамиятда ўз жонига қасд қилишнинг ижтимоий психологик сабаблари. Тарих ва бугун (қадимги халқлар урф-одатлари ва бугунги замон). *Общество и инновации*, 2(10/S), 169-173.

40. Elov, Z. S. (2022). Suicide among adolescents with deviant behavior as a social psychological problem. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. Ярославль*, (26).

41. Элов, З. С. (2016). СУИЦИДАЛ ХУЛҚ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРДА ЎРГАНИЛИШИ: НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАР. *ЎзМУ хабарлари*, 269-271.

42. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELTIRUVCHI SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).

43. QODIROV, J., & Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda globallashuv jarayonining ta'siri. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 47-52.

44. Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). SUD-PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI (ilmiy manbalar tahlili asosida). *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 3-8.

45. Sattorovich, E. Z. (2024). JINOYAT SODIR ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SABABLAR. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 103-107.

46. Elov, Z. (2024). Zo'ra vonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" *международный научно-методический журнал*, 1(9).

47. Sattorovich, E. Z. (2022). Psychological influence of speech disorders and the causes that cause them on the child's psyche. *Academicia Globe*, 3(01), 39-42.

48. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. *Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive*, 5(1), 49-53.

49. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.



Date: 9<sup>th</sup> January-2025

50. Sattarovich, E. Z. (2017). Conditions and the reasons of cases of the suicide among the staff of law-enforcement bodies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 5(3).
51. Elov, Z. S. (2021). Causes and analysis of suicidal thoughts among adolescents. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 6(11), 75-76.
52. Элов, З. С. (2020). Психологические особенности самоубийств среди сотрудников оvd. *Психология XXI столетия*, 401-403.
53. Элов, З. С. (2014). Теоретические основы суицидального поведения. *Psixologiya*, 4, 16.
54. Элов, З. (2015). Исследования причин, условий, факторов суицидального риска. *Евразийский юридический журнал*, (7), 310-312.
55. Qizi, S. M. Z., & Sattarovich, E. Z. (2022). Priorities of psychological services in preschool educational organizations. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 900-904.
56. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.
57. Элов, З. С. (2017). Профилактика самоубийств сотрудников оvd. *Вестник интегративной психологии*, 208-212.
58. Furqatovich, U. F., & Sattarovich, E. Z. (2022). Suicide—as a global problem facing humanity.
59. Элов, З. С. (2016). Причины суицидального поведения: социальные и асоциальные факторы. *Вестник интегративной психологии*, 14, 112-115.
60. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
61. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.

