

Date: 19th April-2026

KOGNITIV DISSONANS VA QAROR QABUL QILISH

Iskandarov Asilbek Alisherovich

Qarshi xalqaro universiteti talabasi

COGNITIVE DISSONANCE AND DECISION MAKING

Iskandarov Asilbek Alisherovich

Student Karshi International University

Annotatsiya. Mazkur maqolada kognitiv dissonans hodisasining psixologik mohiyati hamda uning insonning qaror qabul qilish jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Kognitiv dissonans shaxs ongida qarama-qarshi fikrlar, e'tiqodlar yoki xatti-harakatlar o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan psixologik noqulaylik holati sifatida talqin etiladi. Maqolada ushbu ziddiyatning paydo bo'lish sabablari, shaxs xulq-atvoriga ta'siri va qaror qabul qilish jarayonidagi o'rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, kognitiv dissonansni kamaytirishning psixologik mexanizmlari hamda uning shaxsning ongli va muvozanatli qarorlar qabul qilishiga ta'siri ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: kognitiv dissonans, qaror qabul qilish, psixologik ziddiyat, kognitiv jarayonlar, motivatsiya, ijtimoiy psixologiya, shaxs xulqi, ratsionalizatsiya.

Annotation. This article analyzes the psychological essence of the phenomenon of cognitive dissonance and its impact on the human decision-making process. Cognitive dissonance is interpreted as a state of psychological discomfort that arises as a result of inconsistency between opposing thoughts, beliefs, or actions in the mind of an individual. The article scientifically sheds light on the causes of this conflict, its impact on individual behavior, and its role in the decision-making process. It also shows the psychological mechanisms for reducing cognitive dissonance and its impact on a person's conscious and balanced decision-making.

Keywords. cognitive dissonance, decision-making, psychological conflict, cognitive processes, motivation, social psychology, personality behavior, rationalization

Inson hayotida qaror qabul qilish jarayoni eng muhim psixologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Har kuni inson turli xil tanlovlar oldida turadi va ushbu tanlovlar uning shaxsiy hayoti, ijtimoiy munosabatlari hamda kelajakdagi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq qaror qabul qilish har doim ham oddiy va oson jarayon emas. Ko'pincha inson muayyan qarorni qabul qilgandan so'ng ichki psixologik noqulaylikni his qiladi. Ushbu holat psixologiyada kognitiv dissonans deb ataladi. Kognitiv dissonans shaxs ongida mavjud bo'lgan qarashlar, e'tiqodlar va xatti-harakatlar o'rtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda paydo bo'ladigan psixologik ziddiyatni anglatadi. Shu sababli kognitiv dissonans va qaror qabul qilish jarayonlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish psixologiya fanida muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.



Date: 19th April-2026

Kognitiv dissonans nazariyasi ijtimoiy psixologiyada keng o'rganilgan tushunchalardan biri hisoblanadi. Ushbu nazariya birinchi marta amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan ilmiy asoslangan. Uning fikriga ko'ra, inson ongida mavjud bo'lgan bilimlar, e'tiqodlar va xatti-harakatlar o'rtasida muvofiqlik bo'lishi zarur. Agar ushbu elementlar o'rtasida ziddiyat yuzaga kelsa, shaxs psixologik noqulaylikni his qiladi va bu holatni kamaytirishga intiladi. Aynan shu jarayon kognitiv dissonansni kamaytirish mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Qaror qabul qilish jarayonida kognitiv dissonans ayniqsa muhim rol o'ynaydi. Inson muayyan tanlovni amalga oshirgandan so'ng, tanlanmagan variantlar haqida ham o'ylashi mumkin. Agar rad etilgan variantlar ham ma'lum darajada jozibali bo'lsa yoki tanlangan qarorning ayrim kamchiliklari mavjud bo'lsa, shaxsda ichki ziddiyat paydo bo'ladi. Bu holat qarordan keyingi dissonans deb ataladi. Natijada inson o'z qarorini oqlashga yoki tanlangan variantni yanada ijobiyroq baholashga harakat qiladi.

Kognitiv dissonans ko'pincha insonning xatti-harakatlari va e'tiqodlari o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladi. Masalan, inson sog'lom turmush tarzining foydali ekanligini yaxshi bilishi mumkin, biroq shu bilan birga zararli odatlarga ega bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda uning bilimlari va xatti-harakatlari o'rtasida ziddiyat paydo bo'ladi. Natijada shaxs psixologik bosimni his qiladi va ushbu ziddiyatni kamaytirish uchun turli psixologik strategiyalardan foydalanadi.

Psixologiyada kognitiv dissonansni kamaytirishning bir necha usullari mavjud. Birinchi usul – shaxs o'z qarashlarini o'zgartirishi mumkin. Ikkinchi usul – inson o'z xatti-harakatlarini o'z e'tiqodlariga moslashtirish orqali ichki muvozanatni tiklashga harakat qiladi. Uchinchi usul esa mavjud ma'lumotlarni qayta talqin qilish yoki yangi ma'lumotlarni qabul qilish orqali ziddiyatni kamaytirishdan iborat. Ushbu jarayon ko'pincha ratsionalizatsiya deb ataladi va insonning psixologik muvozanatini saqlashga yordam beradi.

Kognitiv dissonans nafaqat individual psixologiyada, balki ijtimoiy muhitda ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, reklama, marketing, siyosiy kommunikatsiya va ijtimoiy ta'sir jarayonlarida ham ushbu psixologik mexanizmdan foydalaniladi. Inson o'z qarorlarini oqlashga moyil bo'lgani sababli, u tanlagan mahsulot yoki g'oyaga nisbatan ijobiy munosabatni mustahkamlashga intiladi. Shu sababli kognitiv dissonans insonning ijtimoiy xulq-atvori va qaror qabul qilish strategiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Kognitiv dissonans nafaqat ichki psixologik holat, balki shaxsning axborotni qayta ishlash mexanizmlariga ham bevosita ta'sir qiladi. Inson dissonansni kamaytirish uchun ko'pincha tanlab idrok qilish mexanizmidan foydalanadi, ya'ni u o'z qarorini qo'llab-quvvatlaydigan ma'lumotlarni ko'proq qabul qiladi, qarama-qarshi ma'lumotlarni esa inkor etishga moyil bo'ladi. Bu jarayon qaror qabul qilishda subyektivlikni kuchaytiradi. Shuningdek, kognitiv dissonans motivatsion kuch sifatida ham ishlaydi. Shaxs ichki ziddiyatni yo'qotish uchun o'z qarorini oqlashga yoki yangi ma'lumot izlashga majbur bo'ladi. Bu holat ba'zan o'sishga turtki beruvchi omil bo'lsa, ba'zan esa noto'g'ri qarorlarni mustahkamlab qo'yishi mumkin. Shuningdek, kognitiv dissonans shaxsiy



Date: 19th April-2026

rivojlanish jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Inson o'z qarorlarini tahlil qilishi, xatolarini anglab yetishi va yangi qarashlarni shakllantirishi orqali shaxsiy rivojlanishga erishishi mumkin. Agar shaxs kognitiv dissonansni to'g'ri tushunsa va uni konstruktiv tarzda boshqara olsa, u yanada ongli, muvozanatli va mas'uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Qaror qabul qilish psixologiyasida "qarordan keyingi afsus" tushunchasi ham muhim o'rin tutadi. Bu holat inson muhim tanlovdan so'ng alternativ variantlarni idealizatsiya qilib, o'z qaroridan shubhalanishi bilan namoyon bo'ladi. Natijada kognitiv dissonans kuchayadi va shaxs o'z qarorini qayta baholashga intiladi.

Amaliy jihatdan kognitiv dissonans marketing, siyosiy propaganda va ijtimoiy ta'sir jarayonlarida ham keng qo'llaniladi. Inson o'z qarorini oqlashga moyil bo'lgani uchun, u tanlagan mahsulot yoki g'oyaga nisbatan ijobiy munosabatni saqlab qolishga harakat qiladi. Shu sababli dissonans inson xulqini boshqarishda muhim psixologik mexanizm hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, kognitiv dissonans va qaror qabul qilish jarayonlari o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. Qaror qabul qilingandan so'ng yuzaga keladigan psixologik ziddiyat insonni o'z qarorlarini qayta baholashga, ularni oqlashga yoki o'z qarashlarini o'zgartirishga undaydi. Bu jarayon shaxsning psixologik muvozanatini saqlashga xizmat qiladi. Shu sababli kognitiv dissonansni chuqur o'rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy psixologiya, ta'lim va ijtimoiy muhitda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1957.
2. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, 2011.
3. Aronson E., Tavris C. *Mistakes Were Made (But Not by Me)*. Harcourt, 2020.
4. Harmon-Jones E., Mills J. *Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology*. American Psychological Association, 2019.
5. Myers D. G. *Social Psychology*. McGraw-Hill Education, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari uchun psixologiya darsliklari (ijtimoiy psixologiya bo'limi).

