

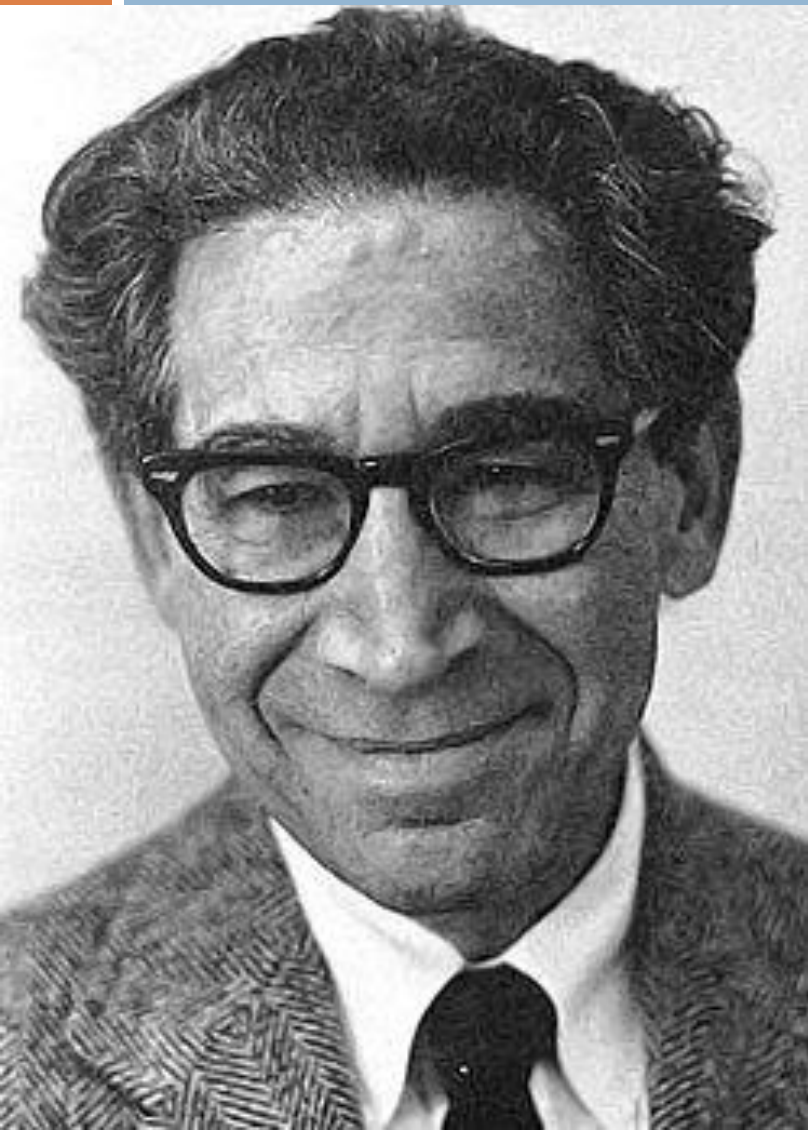
КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

«Давно замечено, что любой человек стремится к сохранению достигнутой им внутренней гармонии. Его взгляды и установки имеют свойство объединяться в систему, характеризующуюся согласованностью входящих в нее элементов. Конечно, не трудно найти исключения из этого правила».

Л.Фестингер

Теория когнитивного диссонанса

- социально-психологическая теория, созданная американским психологом Л. Фестингером, в которой логически противоречивым знаниям об одном и том же предмете приписывается статус мотивации, призванной обеспечить устранение возникающего при столкновении с противоречиями чувства дискомфорта за счет изменения существовавших знаний или социальных установок.



- Под термином когнитивный диссонанс понимается любое несоответствие между когнициями (т.е. между любыми знаниями, мнениями или убеждениями, относящимися к окружению, кому-либо или чьему-либо поведению).

□ Появление диссонанса, являясь психологически дискомфортным, заставляет человека пытаться уменьшить его и добиться консонанса (соответствия когниций). Помимо этого при наличии диссонанса человек активно избегает ситуаций и информации, которые могут привести к его



Главные гипотезы теории

Леон Фестингер формулирует две основные гипотезы своей теории:

1. В случае возникновения диссонанса индивид будет всеми силами стремиться снизить степень несоответствия между двумя своими установками, пытаясь достичь консонанса (соответствия). Это происходит вследствие того, что диссонанс рождает «психологический дискомфорт».
2. Вторая гипотеза, подчеркивая первую, говорит о том, что, стремясь снизить возникший дискомфорт, индивид будет стараться обходить стороной такие ситуации, в которых

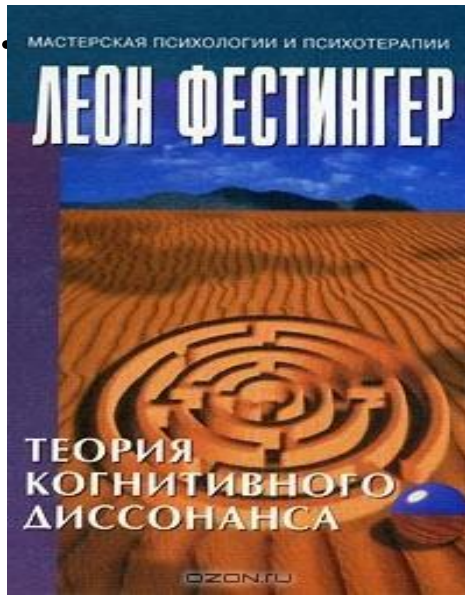
Возникновение диссонанса

Диссонанс может появиться по различным причинам:

- из-за логического несоответствия;
- «по причине культурных обычаев»;
- в том случае, если индивидуальное мнение входит в состав более широкого мнения;
- из-за несоответствия прошлого опыта с настоящей ситуацией.

Степень диссонанса

□ В различных ситуациях, которые возникают в повседневной жизни, диссонанс может усиливаться или ослабевать, — все зависит от проблемы, которая встает перед человеком.



□ Так, степень диссонанса будет минимальной в случае, если человек, к примеру, подаст на улице деньги нищему, который (как видно) не сильно нуждается в подаянии. Наоборот, степень диссонанса во много раз увеличится, в случае, если человеку предстоит серьезный экзамен, а он не пытается к нему подготовиться.

Чтобы уменьшить диссонанс, человек может прибегнуть к четырёх способам:

1. изменить свое поведение;
2. изменить «когницию», то есть убедить себя в обратном;
3. фильтровать поступающую информацию относительно данного вопроса или проблемы.
4. развитие первого способа: применить критерий истины к поступившей информации, признать свои ошибки и поступить в соответствии с новым, более полным и ясным пониманием проблемы.

Пример:

Человек — заядлый курильщик. Он получает информацию о вреде курения — от врача, знакомого, из газеты или из другого источника.

У него возникает когнитивный диссонанс, выйти из которого можно тремя путями:

- Изменить своё поведение, то есть бросить курить;
- Изменить знание, то есть убедить себя, что все рассуждения о вреде курения как минимум преувеличивают опасность, а то и вовсе недостоверны;
- Игнорировать информацию о вреде курения.

Главный практический вывод,

- вытекающий из теории Фестингера, состоит в том, что любой психологический элемент субъекта может быть изменен: подвергая сомнению то, что человек думает о самом себе, можно вызвать изменения в его поведении, а меняя поведение, человек изменяет и мнение о себе.
- Подвергая себя самоконтролю и самоанализу, работая над самооценкой, человек развивается, растет личностно. В противном случае он отдает свою душевную работу другим, становясь жертвой (или орудием) чужого влияния.

- *Для уменьшения диссонанса люди подчеркивают позитивные аспекты и преуменьшают значение негативных аспектов выбранных предметов и напротив - подчеркивают негативные стороны и преуменьшают значение позитивных сторон невыбранного предмета.*