

KOGNITIVNA DISONANCA IN SAMOPODOBA

Larisa Kuhar in Špela Grandič, 2. SP

Kaj je kognitivna disonanca in kako nastane?

Definicija: psihološki koncept, ki ga je razvil Leon Festinger leta 1957. Nanaša se na stanje notranjega nelagodja, ki nastane, kadar imamo posamezniki hkrati dve nasprotujoči si ideji, prepričanji ali stališči. To nelagodje vodi k iskanju skladnosti med mislimi, prepričanji in vedenjem.

Pogoji za nastanek disonance: Disonanca pogosto nastane po sprejemanju pomembnih odločitev, kjer pride do konfliktov med pričakovanji in dejanskimi izidi ali vedenji. Pomembno je, da posameznik prostovoljno vstopi v določeno situacijo in da čuti odgovornost za posledice svojih odločitev. Na ta način doživlja osebno vpletenost v svoja dejanja, kar pomeni da občuti večjo disonanco, saj odgovornost pripisuje sebi, ne zunanjim dejavnikom.

Primer: Kadilec, ki verjame, da kajenje škoduje zdravju, vendar še naprej kadi, občuti disonanco, saj je njegovo vedenje v konfliktu s prepričanjem o zdravem življenju.



Dejavniki, ki vplivajo na intenzivnost disonance

- **Pomembnost nasprotujočih si kognitivnih elementov** (npr. znanje, prepričanja, stališča): Če oseba tem elementom pripisuje pomen, bo obseg disonančnega odnosa med elementi večji
- **Kulturni kontekst:** Kolektivistične kulture (npr. Japonska) manj izrazito zmanjšujejo disonanco kot individualistične kulture (npr. ZDA), saj je v kolektivističnih kulturah večji poudarek na medosebnih odnosih in družbenih vlogah, ki zmanjšujejo pomen individualnih notranjih konfliktov
- **Socialni kontekst** (norme/pričakovanja): Disonanca se povečuje, ko posameznik verjame, da so drugi opazili njegovo neskladje, še posebej, če so posledice v nasprotju z normami ali pričakovanji skupnosti.
- **Samopodoba:** disonanca je najmočnejše prisotna, kadar je vedenje posameznika v nasprotju z njegovo samopodobo ali pričakovanji glede lastnega vedenja.



Načini zmanjšanja kognitivne disonance

Spreminjanje vedenja: Posameznik lahko spremeni vedenje, da uskladi dejanja s prepričanji (npr. kadilec preneha kaditi).

Spreminjanje prepričanj: Posameznik prilagodi prepričanja, da so skladna z njegovimi dejanji (npr. kadilec zmanjša verodostojnost raziskav o škodljivosti kajenja).

Racionalizacija in opravičevanje: Disonanco lahko omili z zunanjimi razlogi ali opravičili (npr. kadilec si reče, da kajenje zmanjšuje stres).

Samopomoč s pozitivnimi mislimi: Posameznik si priključuje pozitivne vidike sebe, ki niso povezani z neskladnim vedenjem (npr. kadilec se spomni svoje ljubezni do športa kot pozitivnega vidika samopodobe).

Psihološka podpora skladnosti: Posamezniki lahko psihološko poudarijo pomen tistih elementov, ki podpirajo njihovo stališče, ali zmanjšajo pomen tistih, ki mu nasprotujejo. To pomaga vzdrževati skladnost prepričanj in stališč, kar zmanjšuje nelagodje.



Mehanizmi za obvladovanje kognitivne disonance

Povečanje pomena skladnih elementov: Posamezniki povečajo psihološki pomen prepričanj, ki so v skladu z njihovimi dejanji, da zmanjšajo nelagodje.

Zmanjšanje pomena nasprotujočih si elementov: Posamezniki zmanjšajo pomembnost tistih prepričanj, ki nasprotujejo njihovim dejanjem, da ohranijo občutek skladnosti.

Filtriranje informacij: Posamezniki selektivno obdelujejo informacije, pri čemer si bolje zapomnijo informacije, ki potrjujejo njihovo stališče, medtem ko informacije, ki jim nasprotujejo, hitreje pozabijo.

Samoprepričevanje: Posameznik lahko razvije samoprepričevanje, ki mu pomaga ohraniti skladnost z lastnimi stališči, tudi če dejansko ne verjame v to, kar govori ali počne (npr. zagovarjanje stališča, s katerim se sprva ne strinja, vodi v dejansko spremembo tega stališča).

Teorije in koncepti v povezavi s samopodobo

- I. **Teorija samokonsistence** predvideva, da posamezniki čutijo neskladje, ko njihovo vedenje ne ustreza predstavi o sebi. Posamezniki z višjo samopodobo težje sprejmejo neskladna dejanja, saj si prizadevajo ohraniti skladno in pozitivno podobo.
- II. **Teorija samoafirmacije** omogoča posameznikom, da zmanjšajo disonanco z ohranjanjem pozitivne samopodobe kot celote. Namesto osredotočanja na specifično neskladje se lahko osredotočijo na druge pozitivne vidike sebe, kar zmanjša nelagodje.
- III. **New Look model** predlaga, da je doživljanje disonance povezano predvsem z družbenimi normami in pričakovanji. Neskladje se pojavi, kadar posameznikovo vedenje krši družbene norme, kar lahko ogrozi samopodobo, saj posameznik zaznava negativen odziv okolice.

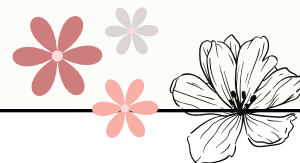
Definicija samopodobe

Samopodoba je kompleksen pojem, ki zajema naše predstave, misli, čustva in prepričanja o sebi. Vključuje vse, kar verjamemo o svojih sposobnostih, lastnostih in življenjskih uspehih ter neuspehih. Je organizirana celota, ki vpliva na posameznikovo ravnanje in je oblikovana skozi socialne interakcije ter osebne izkušnje.

Samopodoba se pogosto zamenjuje s samospoštovanjem in samozavestjo, vendar se ti pojmi razlikujejo. Samospoštovanje se nanaša na vrednostni odnos do sebe, medtem ko samozavest odraža mnenje posameznika o svojih sposobnostih.

Razvoj samopodobe

Razvoj samopodobe poteka skozi celo življenje, pri čemer jo oblikujejo izkušnje in socialno okolje. Začetki se oblikujejo okoli 15. meseca starosti in se razvijajo do poznega mladostništva, ko se stabilizirajo. Starši in družinsko okolje igrajo ključno vlogo pri oblikovanju samopodobe. Pozitivno samopodobo je treba spodbujati, vendar je pomembno, da temelji na realnosti, saj lahko pretirano visoka samopodoba vodi do neodgovornosti.



Grajenje pozitivne samopodobe

Ljudje težimo k gojenju pozitivne javne (samo)podobe, kar nas spodbuja k iskanju socialnih situacij, ki potrjujejo našo ugodno samopodobo. Verjamemo bolj pozitivnim povratnim informacijam kot negativnim, kar vodi do pripisovanja uspehov sebi in neuspehov drugim. Tudi naša težnja po pozitivnem samoocenjevanju je odvisna od kulturnega konteksta, pri čemer so individualistične kulture, kot je zahodna, nagnjene k močnejšemu pozitivnemu samoocenjevanju kot kolektivistične, kot je na primer Japonska.

Prizadevanje za pozitivno samopodobo vključuje ravnotežje med osebnimi uspehi in pričakovanji drugih, kar zahteva usklajenost med našimi lastnostmi, vedenjem in ocenami drugih. Za to uporabljamo različne strategije, kot so kognitivno prestrukturiranje in selektivna interakcija. Ohranjanje ugodnega vtisa o sebi je ključno za socialne odnose. Posamezniki z visoko samopodobo verjamejo v svoje sposobnosti, medtem ko tisti z nizko samopodobo pogosto doživljajo občutke manjvrednosti in negotovosti. Samopodoba pomembno vpliva na motivacijo, dosežke in splošno počutje, saj posamezniki z višjo samopodobo aktivneje iščejo izzive.

Povezava med samopodobo in kognitivno disonanco:

Vpliv samopodobe na toleriranje disonance: Ljudje z visoko samopodobo so pogosto manj tolerantni do disonance, saj si prizadevajo ohranjati skladno in pozitivno samopodobo. Nasprotno pa tisti z nižjo samopodobo lažje prenašajo neskladje, saj njihova pričakovanja o sebi niso tako visoka. Na primer, oseba, ki se ne vidi kot kompetentna za modre odločitve, bo verjetno občutila manj disonance ob napačnih odločitvah, saj njene predstave o sebi niso v konfliktu z njenim vedenjem.

Vpliv samopodobe na obvladovanje disonance: Posamezniki z visoko samopodobo pogosteje aktivno iščejo načine za zmanjšanje disonance, saj je pomembno ohraniti občutek osebne skladnosti. Med pogoste metode sodijo racionalizacija, opravičevanje in poudarjanje pozitivnih vidikov samopodobe. Nasprotno bodo ljudje z nižjo samopodobo disonanco zmanjšali že s sprejemanjem situacije, saj ni v nasprotju z njihovimi pričakovanji o sebi.

Primeri iz vsakdanje prakse:

Kariera: Posameznik, ki verjame, da je sposoben in uspešen, lahko občuti disonanco, če mu v službi ne uspe dokončati pomembnega projekta. Občutek neuspeha je v konfliktu s pozitivno podobo o sebi kot uspešni osebi, kar vodi v iskanje načinov za opravičevanje neuspeha (npr. pripisovanje težav zunanjim dejavnikom).

Zdravje: Oseba, ki verjame, da živi zdravo življenje, lahko občuti disonanco, če pogosteje uživa hitro hrano ali ne izvaja dovolj telesne aktivnosti. Konflikt med samopodobo »zdravega posameznika« in vedenjem, ki zdravju škoduje, lahko povzroči občutek nelagodja in prizadevanja, da to vedenje spremeni ali opraviči.

Odnosi: Nekdo, ki verjame, da je zvest prijatelj, lahko občuti disonanco, če obrekuje bližnjega prijatelja. To vedenje nasprotuje njegovi podobi o sebi, kar povzroča nelagodje in vodi v potrebo po opravičevanju vedenja ali spreminjanju samopodobe.



Aronson, E. (1969). The theory of cognitive dissonance: A current perspective. *Advances in experimental social psychology* (4), 1-34.

Academic Press. Pridobljeno na:

<http://nwpsych.rutgers.edu/~kharber/selectedtopicsinsocialpsychology/READINGS/Aronson%201969%20Cognitive%20dissonance.pdf>

Vaidis, M. in Bran, K. (2019). Respectable challenges to respectable theory: Cognitive dissonance theory requires conceptualization clarification and operational tools. *Frontiers in Psychology*, 10 (1189)

DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01189.

Metin, I. in Camgoz, S. M. (2011). The advances in the history of cognitive dissonance theory. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(6), 131-136.

Harmon-Jones, E. in Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. V E. Harmon-Jones. (2019) *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology*. 3-24. American Psychological Association.

Bern, D. J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74(3), 183-200. <https://doi.org/10.1037/h0024835>

Harmon-Jones, E. in Harmon-Jones, C. (2007). Cognitive dissonance theory after 50 years of development. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38(1), 7-16. <https://doi.org/10.1024/0044-3514.38.1.7>

Stone, J. in Cooper, J. (2001). A Self-Standards Model of Cognitive Dissonance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37(3), 228-243. <https://doi.org/10.1006/jesp.2000.1446>

Denison, E. M. (2016). *Our Relationship with Cognitive Dissonance*. University of Wyoming, library sciences

Trpin, B. (2015). Pravih izbir teoretično sploh ni. Spletna revija za kognitivno znanost: Črna škatla.

Dostopno na: <https://www.crnaskatla.si/2015/01/pravih-izbir-teoretično-sploh-ni/>

Egan, L. C., Santos, L. R. in Bloom, P. (2007). The Origins of Cognitive Dissonance: Evidence From Children and Monkeys. *Psychological Science*, 18(11), 978-983. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.02012.x>

Chen, M. K. in Risen, J. L. (2010). How choice affects and reflects preferences: Revisiting the free-choice paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 573-594. <https://doi.org/10.1037/a0020217>

Ule, M. (2004). *Socialna psihologija*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za družbene vede.