**Дубровський Р.**

**ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОГНІТИВНОГО ДИСОНАНСУ**

Когнітивний дисонанс визначає стан особистості, що характеризується невідповідністю і суперечливістю поглядів, переконань, установок і зовнішніми умовами. Автором теорії та самого поняття когнітивного дисонансу є Л. Фестінгер. Дане вчення базується на прагненні людини до стану душевного комфорту. Тільки дотримуючись шляхом досягнення намічених цілей і успіхів, людина отримує задоволення від життя.

Дисонанс – це стан внутрішнього дискомфорту, що викликається протиріччями між стійкими уявленнями особистості і новими фактами або умовами.

Це відчуття викликає прагнення стимулювати процес пізнання з метою упевнитися в істинності нової інформації. Теорія когнітивного дисонансу Фестингера дає пояснення конфліктних ситуацій, які виникли в когнітивної системі окремо взятої людини. Основні конфліктуючі подання у свідомості людини – це релігійні, ідейні, ціннісні, емоційні та інші невідповідності.

Стану дисонансу може виникнути внаслідок наступних причин:

* у разі логічного невідповідності;
* при входженні думки індивідуума до складу групової думки;
* з причини усталених традицій і звичаїв;
* у разі невідповідності минулого досвіду з новою ситуацією.

Сучасна психологія вивчає стан когнітивного дисонансу з метою пояснення та дослідження стану внутрішнього невідповідності, що виникає в окремої людини або групи людей. Індивідуум, накопичивши певний життєвий досвід, має діяти врозріз йому, згідно умов, що змінилися. Це і викликає відчуття дискомфорту. Для ослаблення цього почуття, людина йде на компроміс, намагаючись згладити внутрішній конфлікт.

Цілком зрозуміло, що кожній людині хотілося б знизити дисонанс, а при можливості і зовсім усунути. Досягти цього можна трьома способами:

1. Зміна когнітивних елементів навколишнього середовища

Точно так же як можна змінити поведінкові когнітивні елементи, змінюючи поведінку,яке вони відображають, іноді можливо змінити когнітивні елементи середовища за допомогою зміни відповідної їм ситуації. Звичайно, цей процес є більш важким, ніж зміна поведінки, з тієї простої причини, що для цього потрібно мати достатній ступінь контролю над навколишнім середовищем, що зустрічається досить рідко.

1. Додавання нових когнітивних елементів

Наприклад, якщо існує дисонанс між когнітивними елементами, що стосуються шкодикуріння і відмови кинути палити, то загальний дисонанс можна зменшити додаванням нових когнітивних елементів, що узгоджуються з фактом куріння. Тоді, при наявності подібного дисонансу від людини можна чекати активного пошуку нової інформації, яка могла б зменшити загальний дисонанс. При цьому він буде уникати тієї інформації, яка могла б збільшити існуючий дисонанс.

1. Опір зміні поведінкових когнітивних елементів

Перше і найголовніше джерело опору зміни будь-якого когнітивного елемента - чуйність на вплив реальності. Якщо людина бачить, що трава зелена, йому дуже важко думати, що це не так. Людина, що прогулюється по вулиці, неминуче буде усвідомлювати цей факт.

Робота виконана під керівництвом професора кафедри КП і ІВ Лазарєва М.І.