

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Ι (2025-2026)

e-class: PSYCH440

ΛΟΥΚΑΣ ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΝΗΣ

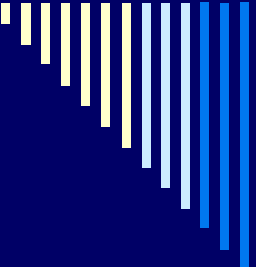
ΥΠ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

(loukark@psych.uoa.gr)

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΓΚΑΡΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

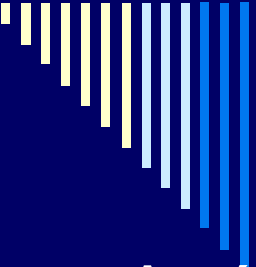
(agari@psych.uoa.gr)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Ι (2025-2026)

Θεωρία της Γνωστικής
Ασυμφωνίας

Αλλαγή των Στάσεων

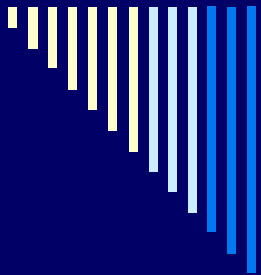


Γνωστικές Θεωρίες

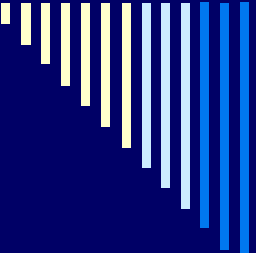
Από το τέλος της δεκαετίας του 1950 και στη δεκαετία 1960, οι γνωστικές προσεγγίσεις κυριάρχησαν έναντι των συμπεριφορικών προσεγγίσεων της ενίσχυσης.

Θεωρήθηκε ότι η απόκτηση στάσεων είναι μια γνωστική δόμηση συνεπών ή ασυνεπών συνδέσεων, ισορροπημένων ή μη

- Θεωρία Γνωστικής Συνέπειας F. Heider (1946)
 - Θεωρία Γνωστικής Ασυμφωνίας του L. Festinger (1957)
-

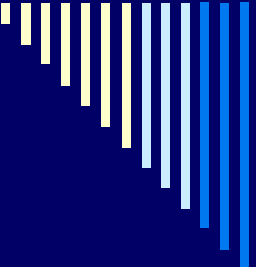


- Βασίστηκαν στη θέση ότι σε όλους μας αρέσει να διατηρούμε στάσεις που συμφωνούν μεταξύ τους, είναι συνεπείς, αρμονικές.
- Όταν αυτό ανατρέπεται (στάσεις αντικρουόμενες), μεταβάλλουμε κάποια από τις δύο στάσεις ώστε να κατακτήσουμε τη συνέπεια και να νιώσουμε «συνεπείς με τον εαυτό μας» και με τα πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος.



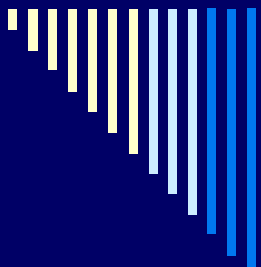
Θεωρία της Γνωστικής Ασυμφωνίας Festinger & Αλλαγή Στάσεων

- ❑ Πώς αλλάζει μία στάση μέσω ενδοσκόπησης και ανάλυσης που κάνουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας όταν βιώνουμε διλήμματα, δηλ. *γνωστική ασυμφωνία*;
 - ❑ Ποιοι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν αλλαγή των στάσεων;
 - ❑ Πώς χρησιμοποιούμε την πειθώ προς τους άλλους;
 - ❑ Πώς αντιμετωπίζουμε τις απόπειρες των άλλων να αλλάξουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε εμείς συγκεκριμένα ζητήματα;
-



Θεωρία Γνωστικής Ασυμφωνίας

- Επισημαίνει την ταυτόχρονη υιοθέτηση δύο αντιφατικών αντιλήψεων και στάσεων, όπου προκαλείται ένταση και δυσαρέσκεια (π.χ. ο καπνιστής που αγαπάει το κάπνισμα, αλλά αγωνιά για τις επιπτώσεις στην υγεία του).
- Οδηγεί στην αλλαγή, δηλ. σε απόρριψη της μίας από τις δύο αντιφατικές αντιλήψεις.



Κεντρικό συστατικό των στάσεων είναι τα γνωστικά στοιχεία, οι πεπτοιθήσεις/αντιλήψεις (σκέψεις, γνώμες ή καταστάσεις επίγνωση συμπεριφορών) και οτιδήποτε γνωρίζει το άτομο για τον εαυτό του, τους άλλους, το περιβάλλον.

Ασυμφωνία γνωστικών στοιχείων: είναι μία συνεχής μεταβλητή που διακρίνεται από *δυσαναλογία μεταξύ* των σύμφωνων, των ασύμφωνων και των αντιτιθέμενων *γνωστικών στοιχείων*.

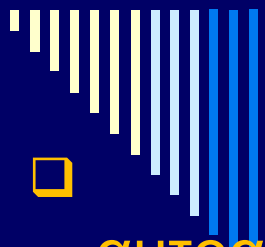


Η γνωστική ασυμφωνία αναφέρεται:

στο βαθμό της έντασης που βιώνει το άτομο όταν διαθέτει δύο ή περισσότερα γνωστικά στοιχεία που δεν ταιριάζουν μεταξύ τους ή που βρίσκονται σε αντίθεση.

Ερωτήματα που απαντά η θεωρία του Festinger:

- ❑ Τι κάνει το άτομο που νιώθει σύγκρουση, ασυμφωνία, προκειμένου ν' απαλλαγεί από αυτήν;
 - ❑ Τι βιώνει το άτομο όταν πιέζεται ή εξαναγκάζεται ή εξαγοράζεται από τους άλλους;
-



- Όσο πιο κεντρικά είναι τα γνωστικά στοιχεία στην αυτοαντίληψη του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη είναι η ένταση που βιώνει, π.χ. «είμαι φανατικός καπνιστής, καπνίζω πολλά τσιγάρα καθημερινά, πώς θα μπορέσω να το κόψω;»
 - Όσο μεγαλύτερη ήταν πριν η συμφωνία, τόσο μεγαλύτερη γίνεται και η ασυμφωνία.
 - Όσα περισσότερα είναι τα ασύμφωνα στοιχεία, τόσο μεγαλύτερη είναι και η σύγκρουση-ασυμφωνία που βιώνει το άτομο.
-

Γνωστική Ασυμφωνία & Το Παράδοξο του Καπνιστή

WARNING:

Tobacco smoke can harm your children.



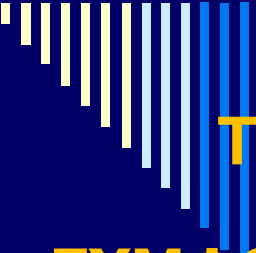
WARNING: Smoking during pregnancy stunts fetal growth.

WARNING:

Smoking causes bladder cancer, which can lead to bloody urine.



WARNING: Smoking reduces blood flow to the limbs, which can require amputation.



Παράδειγμα

Το κάπνισμα για κάποιον με στάση καπνιστή

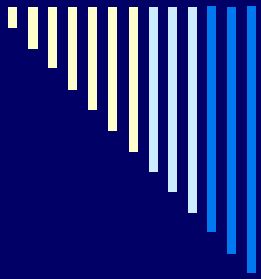
ΣΥΜΦΩΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Με ευχαριστεί πολύ
- Ταιριάζει με τον καφέ που αγαπώ
- Μετά το φαγητό συμπληρώνει τη γεύση του φαγητού

ΑΣΥΜΦΩΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Κάνει κακό στην υγεία μου
- Κιτρινίζει τα δόντια μου
- Λαχανιάζω εύκολα

Όσο μεγαλύτερη η ασυμφωνία, τόσο ισχυρότερες θα πρέπει να είναι οι προσπάθειες να μειωθεί!!!



Η βίωση της γνωστικής ασυμφωνίας είναι δυσάρεστη

Επομένως, επιδιώκεται η αποφυγή της ή η μείωσή της μέχρι την εξάλειψη ή την ανατροπή της.

Απαιτούνται:

➤ η αλλαγή ενός ή περισσότερων γνωστικών στοιχείων

ή

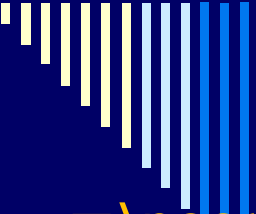
➤ η προσθήκη ανάλογων σύμφωνων στοιχείων προς τη μία από τις δύο γνωστικές τοποθετήσεις, ώστε να ενδυναμωθεί

ή

➤ μία άλλη ερμηνευτική προσέγγιση (συχνά ένας αμυντικός μηχανισμός).

Επιλεκτική Έκθεση





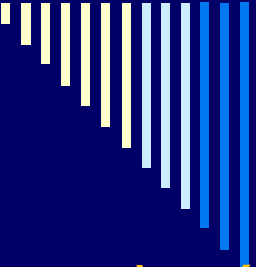
«Υπόθεση της επιλεκτικής έκθεσης»

Γινόμαστε εξαιρετικά επιλεκτικοί στις ασύμφωνες πληροφορίες ώστε να αποφεύγουμε όσες πληροφορίες μπορούν να αυξήσουν τη δυσαρέσκεια και την ασυμφωνία.

Όσο περισσότερο ισχυρή είναι μία στάση, τόσο μεγαλύτερη αποφυγή εμφανίζεται στο άτομο προς τις αντίθετες πληροφορίες.

Αντίθετα, όταν η στάση είναι πολύ ανίσχυρη, υπάρχει μεγαλύτερη ανοικτότητα σε νέα μάθηση και έκθεση σε νέες διαφορετικές ή και αντίθετες πληροφορίες.

Π.χ. ο φανατικός καπνιστής ισχυροποιεί για τον εαυτό του όσα επιχειρήματα τάσσονται υπέρ του καπνίσματος και εναντίον της διακοπής του, κάνοντας επιλεκτική έκθεση σε ευνοϊκές προς το κάπνισμα πληροφορίες.

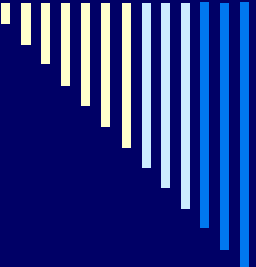


ΛΗΨΗ ΤΕΛΙΚΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ.....

Επιλέγουμε μία από τις δύο εναλλακτικές γνωστικές επιλογές της ασυμφωνίας, υπό την επιρροή εξωγενών συνήθως παραγόντων («από μηχανής θεός»!).

Η ασυμφωνία μπορεί να παρατηρείται και μετά τη λήψη μιας απόφασης, ιδιαίτερα όταν νιώθουμε ότι υπάρχουν λύσεις εναλλακτικές που μας έλκουν ...Πώς ενεργούμε τότε;

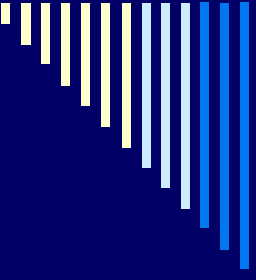
- ✓ Είτε, αποφεύγουμε να βλέπουμε τις εναλλακτικές λύσεις (τα μη-σύμφωνα γνωστικά στοιχεία), τις αγνοούμε
 - ✓ Είτε αυξάνουμε την απόσταση προς τα μη σύμφωνα γνωστικά στοιχεία, υπέρ της επιλογής των γνωστικών στοιχείων που ήδη επιλέξαμε.
-



Παράδειγμα: Ο φανατικός καπνιστής που αποφάσισε να σταματήσει τελικά να καπνίζει, και το πραγματοποίησε,

- *ισχυροποιεί για τον εαυτό του όσα επιχειρήματα τάσσονται εναντίον του καπνίσματος και αγνοεί όλα όσα είναι υπέρ του καπνίσματος*
- *«επιλεκτικά» διατηρεί όλα τα γνωστικά στοιχεία που ενισχύουν την επιλογή του να μην ξανακαπνίσει*
- *Αποφεύγει την παρέα καπνιστών*

Επομένως η στάση του να μην καπνίζει
«αποδεικνύεται στα μάτια του» ισχυρή και βέβαιη.



Επιλεκτική έκθεση σε πληροφορίες για εθνικά στερεότυπα

Για τους διεθνείς φοιτητές ανταλλαγών
(international students) αναμένεται να συλλέξουν
νέες πληροφορίες, στη νέα χώρα.

Αυτές ενδεχομένως συγκρούονται - μέσω γνωστικής
ασυμφωνίας - με τα αρνητικά ή με τα θετικά
στερεότυπα που όλοι έχουμε για λαούς και εθνικές
ομάδες που προϋπάρχουν στις στάσεις τους.



Διαπολιτισμική μελέτη με φοιτητές από ΗΠΑ σε Γερμανία και Γαλλία, σε ετήσιες ανταλλαγές φοιτητών βρήκε ότι οι φοιτητές επιστρέφοντας:

- ❑ από τη Γερμανία, διατήρησαν τις στάσεις τους με τα προηγούμενα αρνητικά στερεότυπα, γιατί η πραγματικότητα τα επιβεβαίωσε (φαινόμενο επιλεκτικής έκθεσης σε αρνητικές πληροφορίες που επιβεβαίωσαν τα στερεότυπα).
- ❑ από τη Γαλλία, άλλαξαν στάση, δηλ. έχοντας ξεκινήσει με θετικά στερεότυπα (φαινόμενο ανοικτής έκθεσης σε πληροφορίες), βρήκαν χειρότερη την πραγματικότητα και άλλαξαν στάση προς την αρνητική κατεύθυνση, δηλ. αντίθετα προς τις θετικές υπάρχουσες θετικές στερεοτυπίες τους (Stroebe, Lenkert, & Jonas, 1988).



Άσκηση 4η

Διαμορφώστε ζευγάρια.

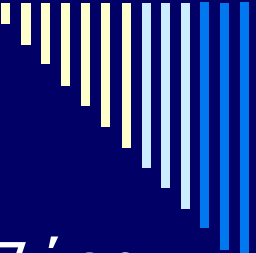
Επιλέξτε και συζητήστε με το άλλο μέλος του ζευγαριού 2 στάσεις που έχετε υιοθετήσει, μία θετική και μία αρνητική π.χ. Θετική για το αγαπημένο σας είδος τέχνης (κινηματογράφο, θέατρο, φωτογραφία, ζωγραφική κλπ) και αρνητική για ένα φαγητό που αντιπαθείτε και αποφεύγετε να τρώτε όταν σερβίρεται στη γονική σας οικογένεια.

Απαντήστε ο καθένας για τις δικές του στάσεις:

- Βιώσατε γνωστική ασυμφωνία κάποια χρονική περίοδο για κάποια στάση σας;
 - Πώς την επιλύσατε και επιλέξατε τη στάση που έχετε σήμερα;
-

Το Πείραμα Festinger & Carlsmith





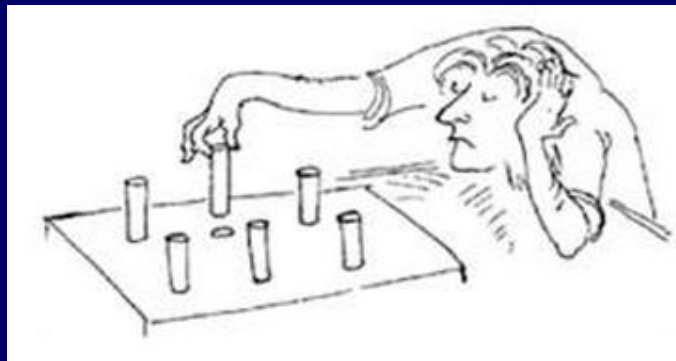
Στο βασικό πείραμα, οι Festinger & Carlsmith μελέτησαν σε συνθήκες πίεσης ή εξαναγκασμού

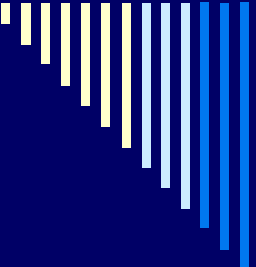
Πώς η γνωστική ασυμφωνία επιφέρει αλλαγή στις στάσεις.

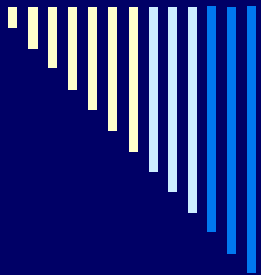
- Οι συμμετέχοντες έπρεπε να ολοκληρώσουν 2 βαρετά έργα:
- να αδειάσουν και να ξαναγεμίσουν ένα δίσκο με καρούλια
 - να αναποδογυρίσουν επανειλημμένα 48 ξύλινα μανταλάκια απλωμένα πάνω σε μια επιφάνεια.

Μετά το έργο αυτό διάρκειας περίπου 1 ώρας, ο ερευνητής εξηγούσε ότι στην πραγματικότητα η μελέτη αφορούσε στις επιδράσεις της προϋπάρχουσας γνώσης στην αντίληψη ενός έργου (δεν έδινε πληροφορίες για τον πραγματικό σκοπό).

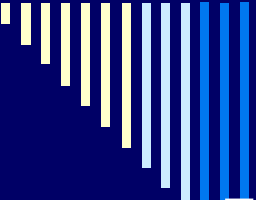
- ❑ Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ότι είχαν τοποθετηθεί *στη συνθήκη ελέγχου* & ότι δεν έπαιρναν καμία πληροφορία από πριν.
- ❑ Τους υπόλοιπους ενημέρωναν ατομικά, κάθε φορά που ένας συμμετέχων ολοκλήρωνε το έργο, ότι άλλοι συμμετέχοντες είχαν την πληροφορία ότι το έργο ήταν πολύ ευχάριστο.



- 
- Αμέσως μετά, ο ερευνητής ανακοίνωνε ότι ο βοηθός του αδυνατούσε να βοηθήσει με τον επόμενο συμμετέχοντα, στον οποίο θα έπρεπε να πει ότι το πείραμα ήταν διασκεδαστικό και ευχάριστο.
 - Ρωτούσε επομένως, κάθε συμμετέχοντα που μόλις είχε ολοκληρώσει το έργο, εάν δεν τον πείραζε να βοηθήσει λέγοντας ψέματα.



- ❑ Ο συμμετέχων έπρεπε επομένως να πει ένα ψέμα στον επόμενο εθελοντή.
- ❑ Αυτό ήταν το κρίσιμο σημείο του πειράματος, δηλ. οι συμμετέχοντες καλούνταν να συμπεριφερθούν με έναν τρόπο που ήταν αντίθετος προς τις στάσεις τους δηλαδή να πουν σε κάποιον ότι το έργο ήταν ευχάριστο, ενώ στην πραγματικότητα τους ήταν ξεκάθαρο ότι ήταν βαρετό (αυτή ήταν η έως τότε στάση τους).



3 πειραματικοί χειρισμοί πραγματοποιήθηκαν

- ❑ Στους συμμετέχοντες που κλήθηκαν να πουν το ψέμα ότι το έργο ήταν ευχάριστο προσφέρθηκαν διαφορετικά χρηματικά ποσά, σε άλλους 1 \$ και σε άλλους 20 \$ («δωροδοκία»).

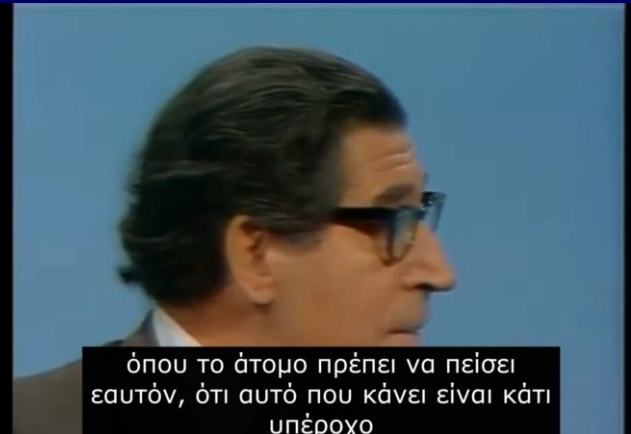
Σε άλλους συμμετέχοντες δεν δόθηκε η οδηγία να πουν ψέματα και δεν τους προσφέρθηκαν καθόλου χρήματα· απλώς ολοκλήρωσαν το βαρετό έργο.

- ❑ Στη συνέχεια, αφού είχαν ολοκληρώσει το έργο προς τον επόμενο συμμετέχοντα, όλοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εκφράσουν την πραγματική στάση τους σχετικά με το πόσο διασκεδαστικό έβρισκαν πραγματικά το έργο.

Leon Festinger



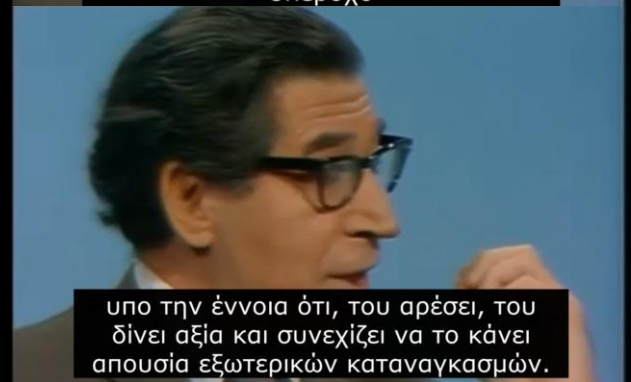
τότε ξεκινά μια
γνωστική διαδικασία



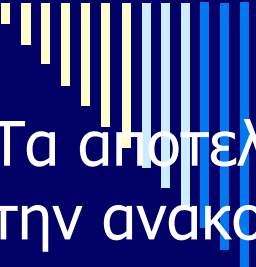
όπου το άτομο πρέπει να πείσει
εαυτόν, ότι αυτό που κάνει είναι κάτι
υπέροχο



Και κάτω από αυτές τις συνθήκες,
αρχίζει η εσωτερικευση...



υπο την έννοια ότι, του αρέσει, του
δίνει αξία και συνεχίζει να το κάνει
απουσία εξωτερικών καταναγκασμών.



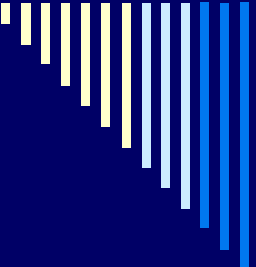
Ευρήματα

Τα αποτελέσματα διέφεραν σημαντικά ως προς την οδηγία για την ανακοίνωση ενός ψέματος και τη χρηματική αμοιβή.

1. **στη συνθήκη ελέγχου** αξιολόγησαν το έργο με λιγότερο ευνοϊκούς όρους, δηλ. παραδέχθηκαν ότι ήταν βαρετό. Εύρημα αναμενόμενο.

2. **οι συμμετέχοντες που πήραν 1 \$ για να πουν ψέματα στον επόμενο συμμετέχοντα** αξιολόγησαν στη συνέχεια το έργο σημαντικά πιο ευχάριστο, από ό,τι οι συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου. Αλλαγή στάσης.

3. **οι συμμετέχοντες που έλαβαν 20 \$ δεν αξιολόγησαν το έργο πιο ευχάριστο, αλλά βαρετό, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου.** Διατήρηση στάσης.



Γιατί και πώς οι Festinger & Carlsmith ερμήνευσαν τα ευρήματα για την αλλαγή στάσης;

Μη αναμενόμενα ευρήματα, με βάση τη Θεωρία της *Συντελεστικής Εξαρτημένης Μάθησης*: αναπτύσσουμε ευνοϊκές στάσεις απέναντι σε κάποια συμπεριφορά μας, επειδή μας ανταμείβουν συστηματικά.

Οι συμμετέχοντες που είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μια ευνοϊκή στάση, λέγοντας ότι ήταν ευχάριστο, θα ήταν αυτοί που θα ανταμείβονταν με υψηλή ανταμοιβή! Όσο μεγαλύτερη θα ήταν η ανταμοιβή, τόσο ισχυρότερα θα ήταν θετικά συναισθήματα που θα ανέπτυσσαν. **Ωστόσο το αποτέλεσμα ήταν αντίστροφο.**

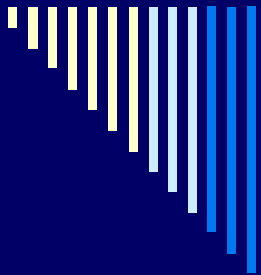


Αν και οι συμμετέχοντες που πήραν 20 \$ θα έπρεπε να δουν τη στάση τους αυτή να ενισχύεται και να πουν ότι το έργο ήταν ευχάριστο, συνέβη το ακριβώς αντίθετο και η ομάδα των συμμετεχόντων που έλαβε μόνο 1 \$ ανέφερε πιο ευνοϊκές στάσεις για το πείραμα.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

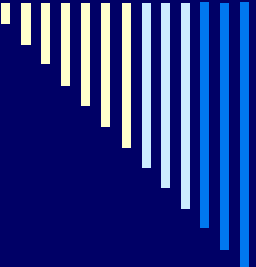
Η επίγνωση ότι έχουμε υιοθετήσει ή θα υιοθετήσουμε μία συμπεριφορά που δεν συνάδει με τις στάσεις μας, είναι **ασύμφωνη**, προκαλεί μια άβολη εσωτερική κατάσταση και θέλουμε οπωσδήποτε να την επιλύσουμε, χρησιμοποιώντας όποιες γνώσεις μάς είναι διαθέσιμες.

Αν δεν μας είναι διαθέσιμη άλλη πληροφορία, **δεν έχουμε άλλη επιλογή από το να αλλάξουμε την ίδια τη στάση μας, ώστε να ταιριάζει με τη συμπεριφορά που έχουμε επιδείξει.**



Στο πείραμα επομένως, οι αμοιβές του 1 και των 20 \$ αντιπροσωπεύουν διαφορετικά επίπεδα του:

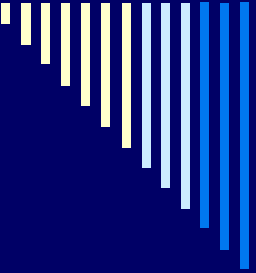
- πώς οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν την ανταμοιβή τους
- πώς αιτιολογούσαν την υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς.



Στη συνθήκη των 20\$, οι συμμετέχοντες είχαν μια επαρκή δικαιολογία για να εξηγήσουν το γεγονός ότι θα έχουν πει ψέματα στον επόμενο συμμετέχοντα και να επιλύσουν την ασυμφωνία μεταξύ:

- μιας προϋπάρχουσας στάσης (είναι βαρετό το πείραμα)
- και της επίγνωσης ότι θα έχουν συμπεριφερθεί με τρόπο που αντιτίθεται στη στάση τους (είναι ευχάριστο το πείραμα).

Έτσι, από τη μια μεριά διατήρησαν την αρχική τους αρνητική στάση και εισέπραξαν και τα 20 δολάρια και είπαν ψέματα στον επόμενο εθελοντή



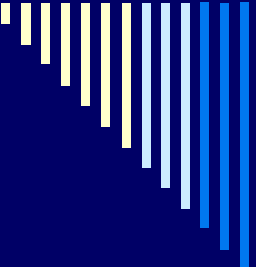
Αντίθετα, οι συμμετέχοντες που έλαβαν 1\$, άρχισαν να αναρωτιούνται για ποιον ακριβώς λόγο δέχτηκαν να πουν ψέματα στον επόμενο συμμετέχοντα (ότι είναι ευχάριστο πείραμα), αφού το 1\$ δεν συνιστά επαρκή δικαιολόγηση εκτέλεσης της συμπεριφοράς αυτής που αντιβαίνει προς τη στάση τους (είναι βαρετό).

Επομένως, η μόνη λύση που είχε απομείνει για να επιλύσουν την ασυμφωνία ήταν να αλλάξουν την πραγματική στάση τους.

Τελικά, οι συμμετέχοντες στη συνθήκη του 1\$ ήταν αυτοί που ανέφεραν ότι αισθάνονταν θετικότερα από όλους, σε σχέση με το έργο που είχαν ολοκληρώσει και είπαν ότι ήταν ευχάριστο.

Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ασυμφωνία

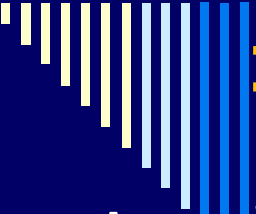




Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ασυμφωνία

3 βασικοί παράγοντες καθορίζουν εάν θα προκύψει γνωστική ασυμφωνία στις περιπτώσεις που τα άτομα εκδηλώνουν μια συμπεριφορά που δεν συμβαδίζει με τις στάσεις τους και, επομένως, εάν θα ακολουθήσει κάποια αλλαγή στάσης:

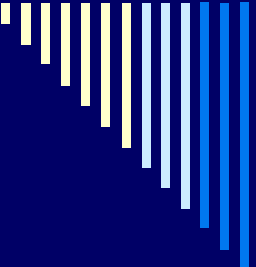
- ❑ 1. *δικαιολόγηση*
 - ❑ 2. *επιλογή*
 - ❑ 3. *επένδυση.*
-



1. Δικαιολόγηση

Αφορά στο κατά πόσο νιώθουμε ότι μπορούμε να *δικαιολογήσουμε* το γεγονός ότι συμπεριφερθήκαμε με έναν τρόπο που είναι αντίθετος με τις στάσεις μας.

Στο πείραμα, όταν οι συμμετέχοντες έχουν έναν λόγο για να εξηγήσουν γιατί συμπεριφέρθηκαν με ένα συγκεκριμένο τρόπο που ήταν αντίθετος προς τις στάσεις τους, δηλ. τα 20\$ μπορούσαν να εξηγήσουν αυτή τη συμπεριφορά λέγοντας «το πείραμα είναι ευχάριστο» αλλά και η στάση τους να παραμείνει αμετάβλητη.



Δικαιολόγηση της προσπάθειας (Aronson & Mills, 1959)

- ❖ Είναι η περίπτωση γνωστικής ασυμφωνίας όπου το άτομο βιώνει ασυνέπεια όταν καταβάλλει σημαντική προσπάθεια για ένα μέτριο ή και έναν ασήμαντο στόχο.
 - ❖ Σχετίζεται με την ελεύθερη επιλογή και την ασυμφωνία που προκύπτει πριν από την τελική λήψη της απόφασης.
 - ❖ Εν μέσω πολλών εναλλακτικών λύσεων, συνήθως επιλέγει να δικαιολογήσει θετικά μια επιβαρυμένη προσπάθεια, αλλά έχοντας ένα σημαντικό στόχο.
-

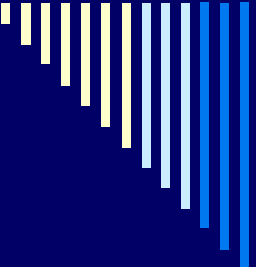


Έρευνα των Cooper & Axsom (1992)

Σε πρόγραμμα αδυνατίσματος, γυναίκες συμμετέχουσες θα δοκίμαζαν μια νέα μέθοδο αδυνατίσματος για να χάσουν βάρος (σημαντικός στόχος).

- ❑ Η συνθήκη «υψηλής προσπάθειας» εκφραζόταν όχι μέσω δίαιτας, αλλά με χρονοβόρες και κοπιαστικές προσπάθειες ψυχολογικού τύπου (5 συναντήσεις σε 3 εβδομάδες).
- ❑ Αντίθετα, στη συνθήκη «χαμηλής προσπάθειας» οι γυναίκες απλώς ζυγίζονταν και έρχονταν σε επόμενη συνάντηση.

Βρέθηκε ότι οι γυναίκες υψηλής προσπάθειας είχαν χάσει βάρος περισσότερο από τις γυναίκες χαμηλής προσπάθειας (με δύο επόμενες μετρήσεις, μετά από 6 και 12 μήνες).

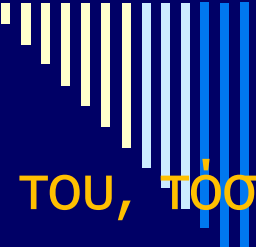


2. Επιλογή

Η ελευθερία της επιλογής είναι σημαντική.

Αν είμαστε εξαναγκασμένοι να κάνουμε κάτι, αυτή η ίδια η συνθήκη του εξαναγκασμού αποτελεί μία εξήγηση, μία δικαιολόγηση για την υιοθέτηση μίας συμπεριφοράς μας αντίθετης προς τη στάση μας.

Επειδή όμως δεν επιθυμούμε την ασυμφωνία, θα εξαναγκαστούμε σε μία συμπεριφορά, θα δράσουμε ανάλογα, θα δικαιολογήσουμε την εξαναγκασμένη επιλογή μας ως τέτοια, αλλά και η στάση μας θα διατηρηθεί.

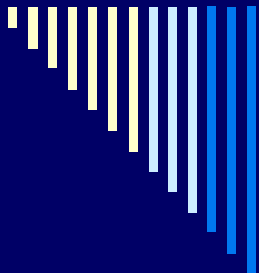


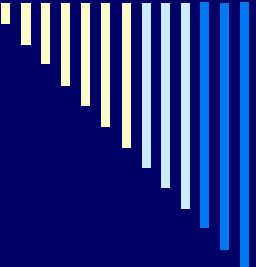
3. Επένδυση

Όσο περισσότερο έχει επενδύσει κάποιος στη στάση του, τόσο *ισχυρότερες* θα είναι και οι επιδράσεις της και τόσο πιο σημαντική θα είναι η ασυμφωνία για την αντίληψη του εαυτού, και επομένως τελικά θα διατηρήσει τη στάση του.

Συμπερασματικά, όταν:

- α) υπάρχει ικανοποιητική δικαιολόγηση της συμπεριφοράς (20\$)
 - β) έχουμε επιλέξει ελεύθερα μία συμπεριφορά, και
 - γ) η σχετική στάση είναι σημαντική για εμάς είναι πιθανό να δημιουργηθεί μία κατάσταση της γνωστικής ασυμφωνίας που θα υποβληθεί σε μία συμπεριφορά λόγω εξαναγκασμού, αλλά θα διατηρήσουμε την ίδια τη στάση μας.
-





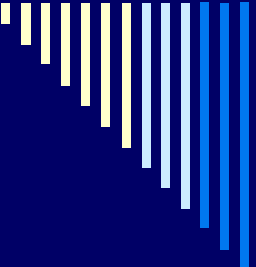
Ασυμφωνία ή Αυτοαντίληψη;

Τόσο η Θεωρία της Γνωστικής Ασυμφωνίας, όσο και η Θεωρία της Αυτοαντίληψης υποστηρίζουν ότι οι στάσεις συνάγονται από τις συμπεριφορές. Ποια από αυτές τις ερμηνείες είναι σωστή;

Είναι πιθανό και οι δύο να είναι σωστές, αλλά να εφαρμόζονται σε διαφορετικές καταστάσεις.

Ο Aronson (1969) υποστηρίζει ότι η γνωστική ασυμφωνία εφαρμόζεται όταν:

- οι αποκλίσεις/ασυμφωνίες είναι σαφείς και διακριτές
- η στάση είναι σημαντική για την αντίληψη του εαυτού
- όταν η απόκλιση στάσης και συμπεριφοράς δεν είναι δυνατόν να αιτιολογηθεί.



Αντίθετα, όταν οι αποκλίσεις είναι ήπιες ή και η ίδια η στάση δεν είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον εαυτό μας, τότε είναι πιθανό να τεθούν σε λειτουργία οι διαδικασίες της Αυτοαντίληψης και η στάση να συνάγεται από τη συμπεριφορά μας, θεωρώντας ότι η συμπεριφορά μας υποδηλώνει μια στάση μας.

Αυτό ισχύει περισσότερο σε συνθήκες ελεύθερης επιλογής της συμπεριφοράς μας (και όχι επιβολής ή καταναγκασμού).



ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ

- ❑ Είναι διατυπωμένη με ευρύ και γενικό τρόπο
- ❑ Βρίσκει εφαρμογή σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις είτε αλλαγής μιας στάσης ή μιας συμπεριφοράς
- ❑ Προσφέρει δυνατότητες πρόβλεψης μιας συμπεριφοράς, όταν προκαλείται ασυμφωνία.
- ❑ Έχει εφαρμογές:
 - ✓ Σε καταστάσεις αλλαγής της αρχικής στάσης μέσω μεταμέλειας ή άσκησης πίεσης ή εξαναγκασμού
 - ✓ Στο πώς τα άτομα αναζητούν νέες πληροφορίες και πώς εκτίθενται σε αυτές επιλεκτικά σε σχέση με τις στάσεις τους.