

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ :
ТЕОРИЯ
КОГНИТИВНОГО
ДИССОНАНСА
ФЕСТИНГЕРА;
ИНФОРМАЦИОННАЯ
КОНЦЕПЦИЯ ЭМОЦИЙ
СИМОНОВА

Теория когнитивного диссонанса Фестингера

- Когнитивный диссонанс (cognitio — «познание» и dissonantia — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии») — состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций.
- Понятие впервые введено американским психологом Леоном Фестингером в 1957г.



- Теория когнитивного диссонанса объясняет конфликтные ситуации, которые нередко возникают «в когнитивной структуре одного человека». Теория ставит своей целью объяснить и исследовать состояние когнитивного диссонанса, возникающее у человека как реакция на некую ситуацию, действия индивидов или целого общества.

Главные гипотезы теории

- В состоянии когнитивного диссонанса человек неизменно будет стремиться к устранению несоответствий, вызвавших его. На это влияет, главным образом, сопутствующее диссонансу состояние психологического дискомфорта.
- Для нейтрализации этого дискомфорта человек будет стремиться избегать ситуаций, которые могут его усугубить.

Возникновение диссонанса

- - Какая-либо ситуация из настоящего не соответствует опыту из прошлого
- - Мнение одного человека идёт вразрез с мнением окружающих
- - Незнакомые человеку традиции и обычаи других народов
- - Логическое несоответствие каких-либо фактов

- Когнитивный диссонанс возникает из-за несоответствия двух когний (знаний) индивида. Индивид, располагая информацией по какому-либо вопросу, бывает вынужден пренебречь ею при принятии некоторого решения. Как следствие, возникает несоответствие (диссонанс) между установками человека и его реальными поступками.
- В результате такого поведения происходит смена определённых установок человека, а оправдать это изменение можно исходя из того, что человеку жизненно необходимо поддерживать согласованность своих знаний.
- Поэтому люди готовы оправдать свои заблуждения: человек, совершивший проступок или ошибку, склонен оправдывать себя в мыслях, постепенно сдвигая свои убеждения относительно случившегося в сторону того, что происшедшее на самом деле не так страшно. Таким образом индивид «регулирует» своё мышление, чтобы уменьшить конфликт внутри себя.

Ослабление диссонанса

- Существование диссонанса, независимо от степени его силы, принуждает человека избавиться от него полностью, а если по каким-то причинам это сделать пока невозможно, то значительно уменьшить его. Чтобы уменьшить диссонанс, человек может прибегнуть к четырём способам:
 - - Изменить своё поведение.
 - - Изменить одну из когний, то есть убедить себя в обратном.
 - - Фильтровать поступающую информацию относительно данного вопроса или проблемы.
 - - Развитие первого способа: применить критерий истины к поступившей информации, признать свои ошибки и поступить в соответствии с новым, более полным и ясным пониманием проблемы.

- Появления когнитивного диссонанса можно избежать. Чаще всего в этом помогает простое игнорирование всякой информации касаясь проблемы, которая может отличаться от уже имеющейся. А в случае уже возникшего состояния диссонанса, нейтрализовать дальнейшее развитие этого процесса можно, добавив в систему своих убеждений новые, заменив ими старые. Получается, что нужно найти такую информацию, которая «оправдает» имеющиеся мысли или поведение, и стараться избегать противоположной информации.
- Чтобы не воспринимать когнитивный диссонанс болезненно, нужно просто принять тот факт, что это явление вообще имеет место быть. По сути, гораздо проще принять факты такими, какие они есть, и постараться подстроиться под обстоятельства, не тратя свои силы на мысли о том, что, возможно, что-то сделано не так, какое-то решение было принято неверно, какой-то выбор был осуществлён не совсем правильно. Если что-то уже свершилось, значит, так тому и быть. Человек может сомневаться и раздумывать до того момента, пока он не принял решение. Но сделав свой выбор, он должен отбросить прочь все свои сомнения и мысли, сделать то, что нужно, и спокойно принять результат каким бы он ни был.

Информационная теория эмоций Симонова

- Отечественный физиолог П.В.Симонов попытался в краткой символической форме представить свою совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции.
- Он предложил для этого следующую формулу:
 - $\mathcal{E} = \Pi \times (\text{Ин} - \text{Ис}),$
- где \mathcal{E} — эмоция (её сила, качество и знак); Π — сила и качество актуальной потребности; $(\text{Ин} - \text{Ис})$ — оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности, на основе врождённого и приобретённого опыта; Ин — информация о средствах, необходимых для удовлетворения существующей потребности; Ис — информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.
- Из формулы хорошо видно, что при $\text{Ис} < \text{Ин}$ эмоция приобретает отрицательный характер, а $\text{Ис} > \text{Ин}$ — положительный.

- Симонов полагал, что потребность выступает как побудительная сила любого поступка, в том числе действий обыденных, автоматизированных, осуществляемых на эмоционально нейтральном фоне. Таким образом, мы не имеем никаких оснований рассматривать эмоцию в качестве прямого и обязательного следствия возникновения потребности.
- В своих работах Симонов ставит себе задачу сосредоточить внимание на тех фактах, которые показывают, что потребность, влечение (мотивация), возбуждение нервного аппарата эмоций и, наконец, действие представляют тесно связанные, но самостоятельные звенья адаптивного поведения, имеющие относительно самостоятельное анатомическое представительство в мозге. Таким образом, он считает, что за развитие мотиваций и эмоций отвечают различные анатомические структуры нервной системы.

- Согласно теории Симонова, в организме человека объективно существуют определенные потребности, которые не зависят от сознания.
- Мотивация есть результат осознания этой потребности, которое приводит к формированию цели активности. При этом активность может быть двоякого рода: по приближению желаемого события и по устранению нежелаемого.