

# КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

У человека имеется потребность в гармонии (конгруэнтности) внешнего мира и себя самого.

Диссонанс переживается как неприятное, дискомфортное состояние, которое побуждает активность, направленную на его устранение (редукцию) и восстановление согласованности содержаний сознания.

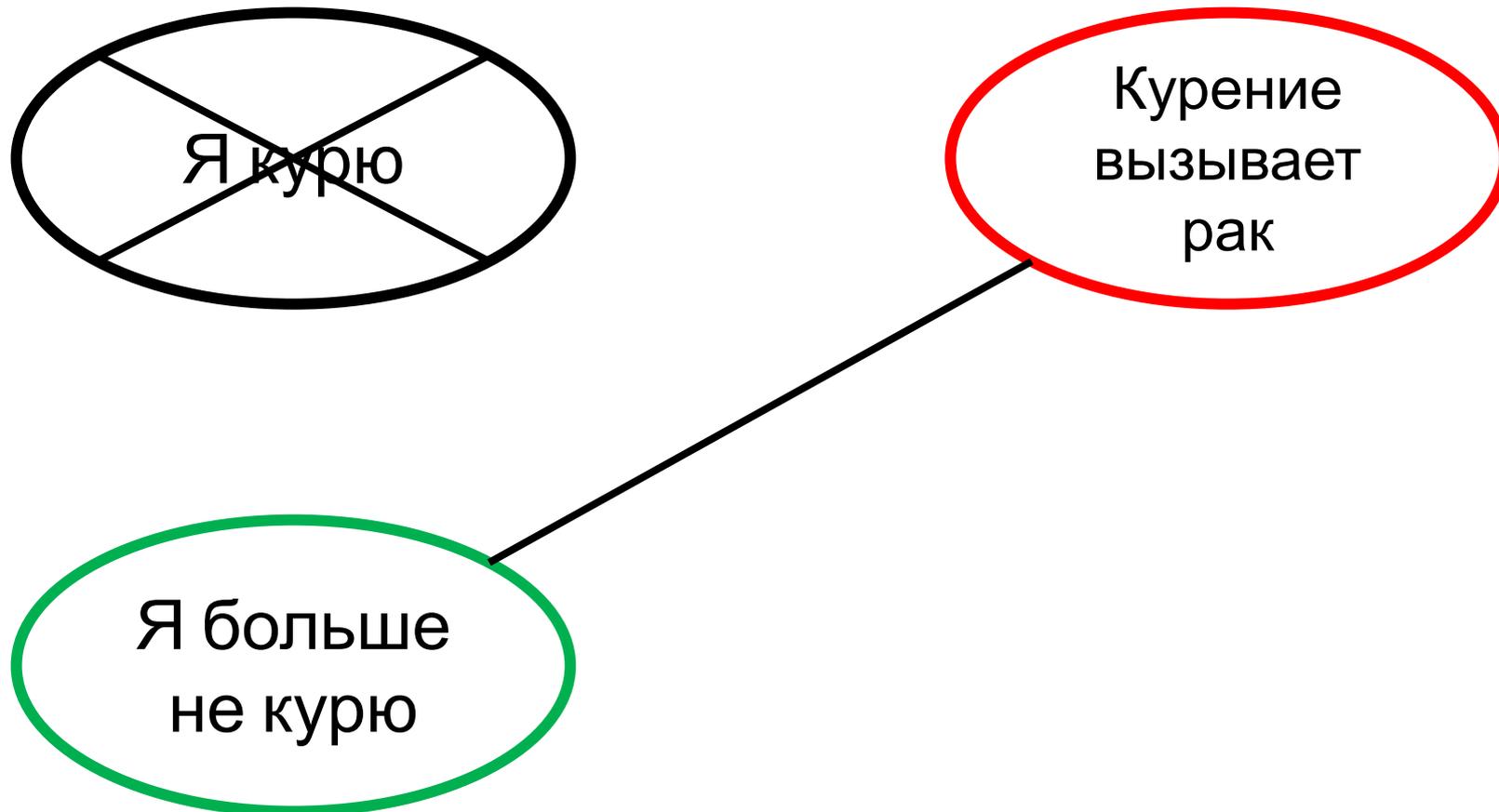
# Стратегии уменьшения диссонанса

- Изменение поведения
- Отрицание ответственности
- Изменение когниции
- Переоценка когниции
- Введение новой когниции
- Поиск социальной поддержки

# КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС



# Изменение поведения



~~Я курю~~

Курение  
вызывает  
рак

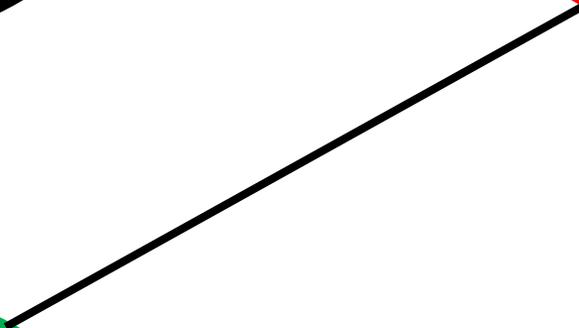
Я больше  
не курю

# Отрицание ответственности

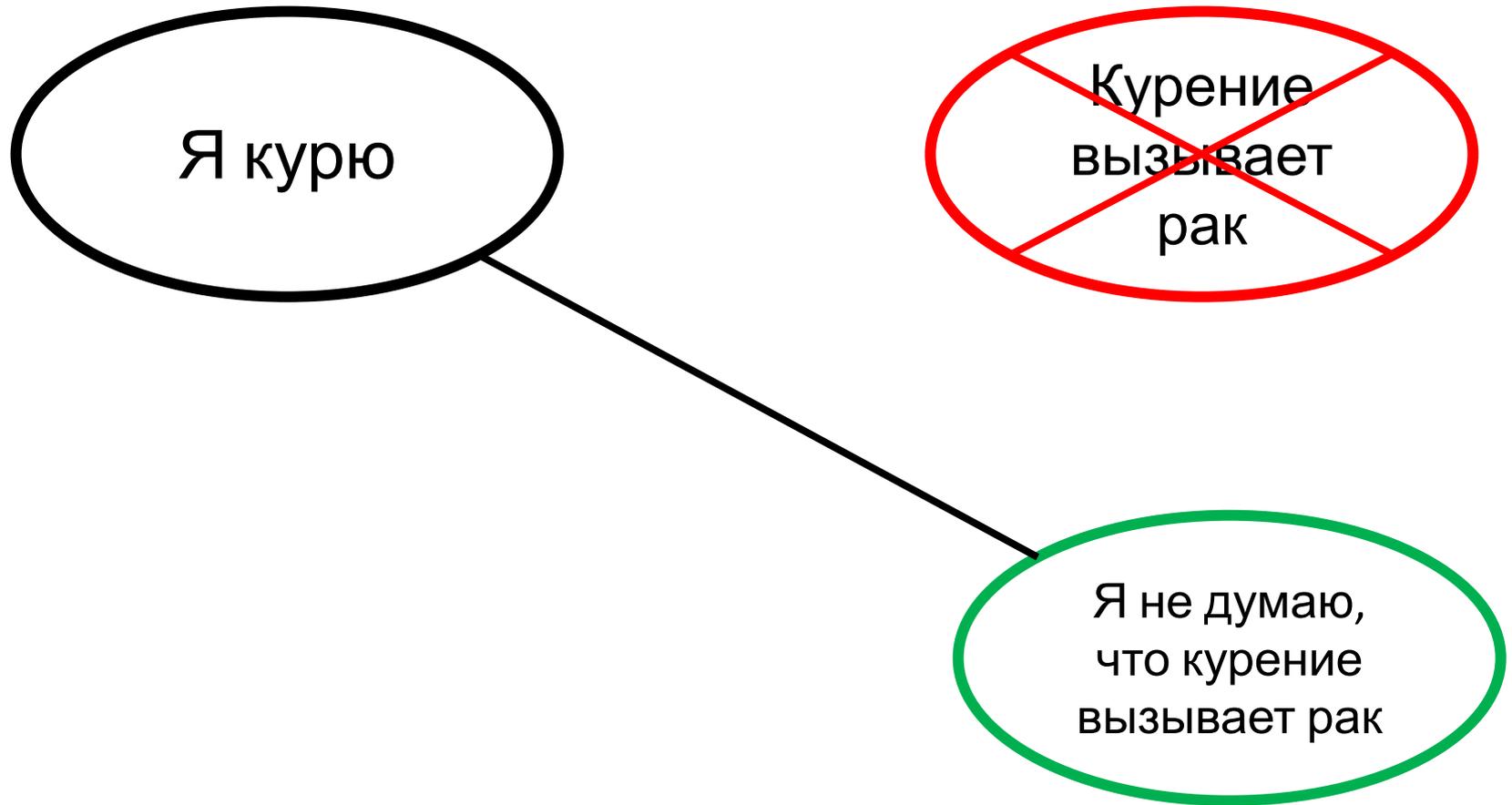
~~Я курю~~

Курение  
вызывает  
рак

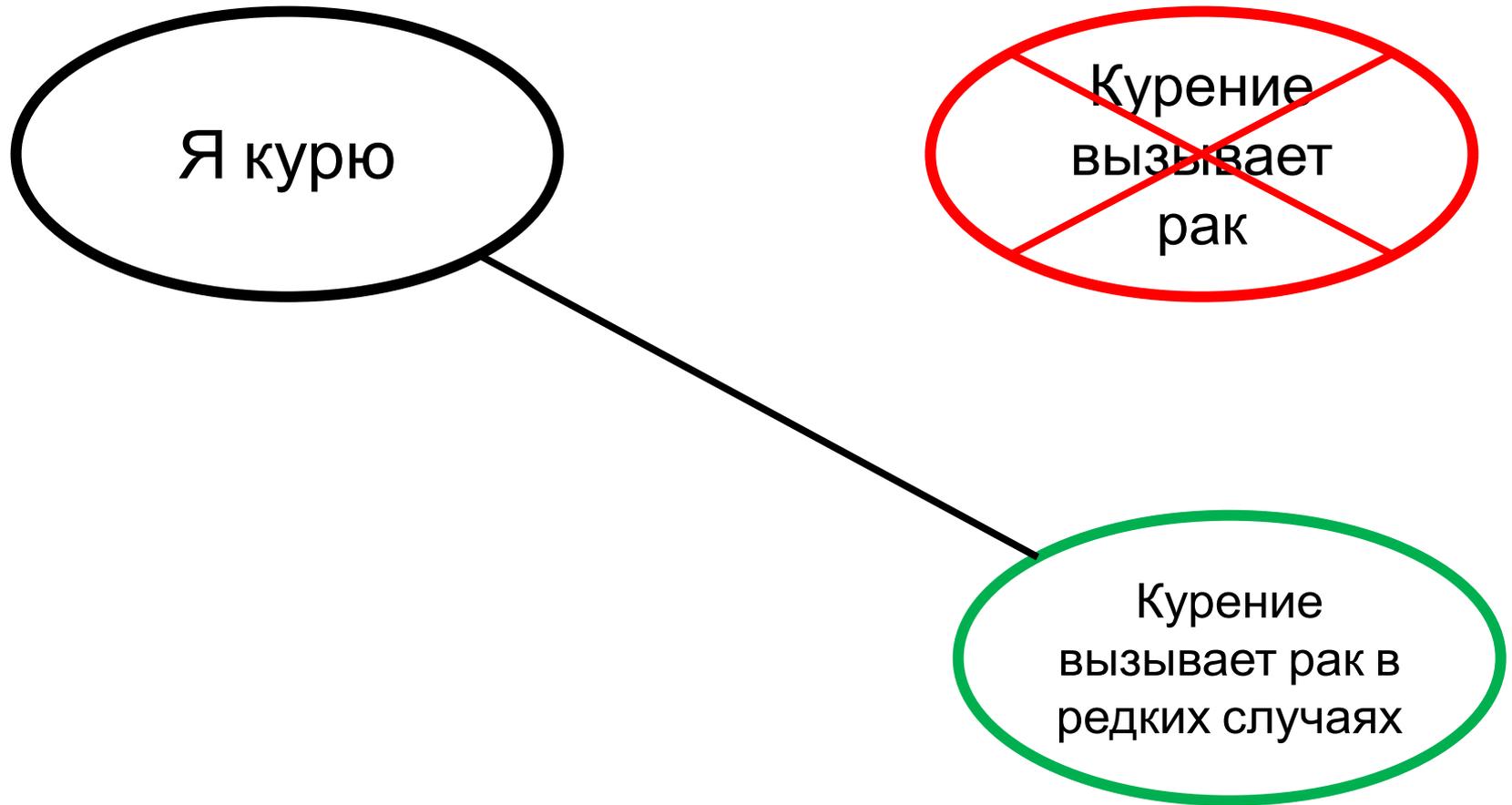
Я курю и  
мне плевать  
на рак



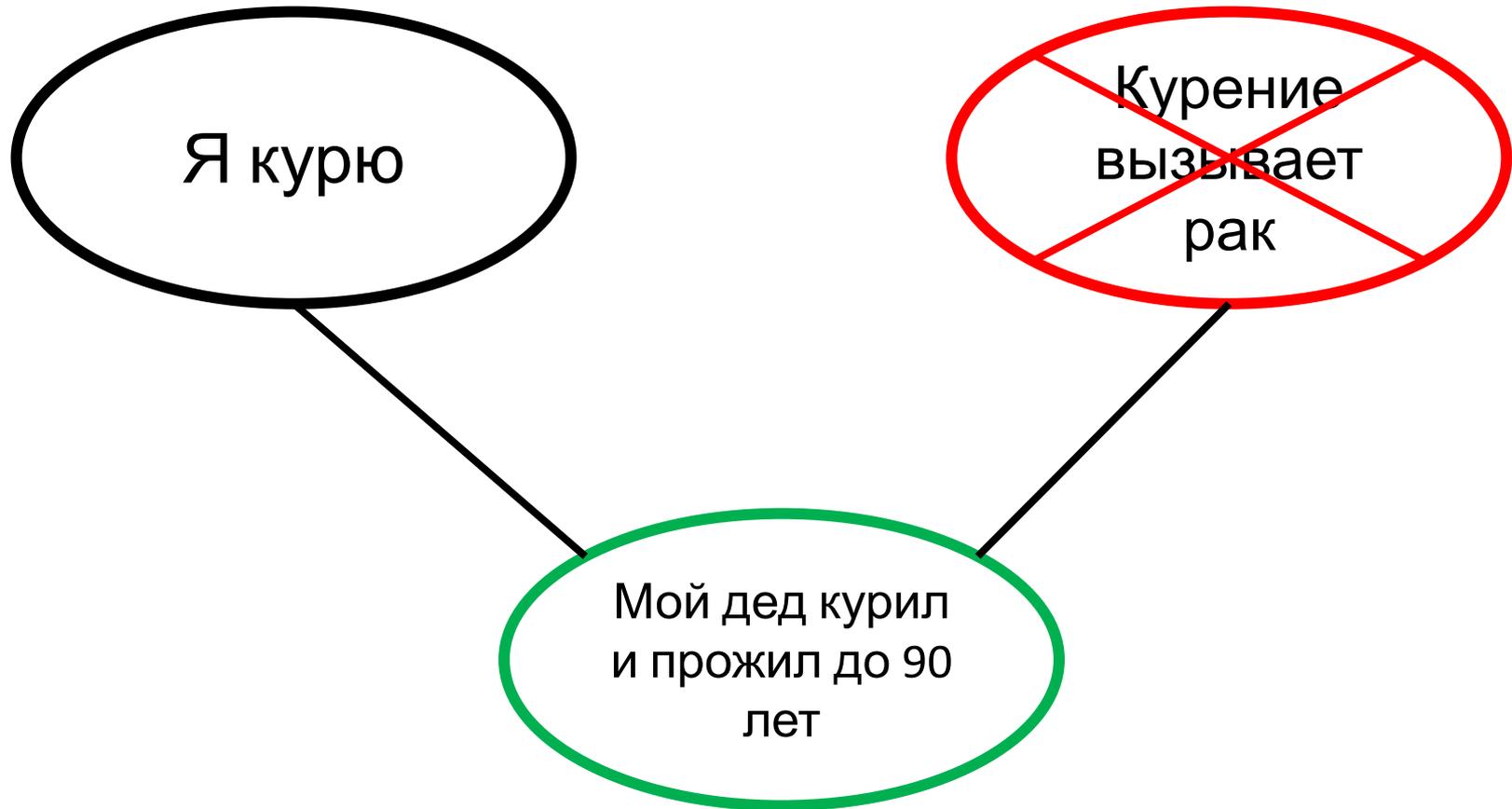
# Изменение когниции



# Переоценка когниции



# Введение новой КОГНИЦИИ



# Поиск социальной поддержки

