

# En tankevekkende studie av kognitiv dissonans

9. aug. 2014

**I en klassisk studie viste Leon Festinger hva som skjer når tankene og verdiene våre ikke stemmer overens med det vi gjør.**

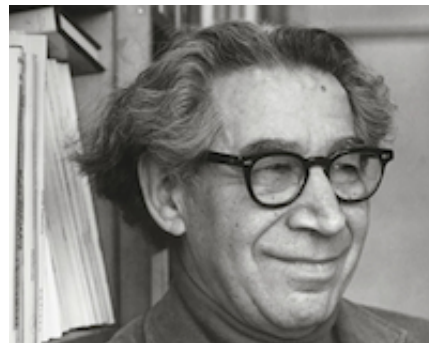
TEKST: Madeleine Dalsklev og Karen Eimot

Hva skjer når oppførselen vår ikke stemmer overens med oppfatningene og verdiene våre? Dette sjekket Leon Festinger i en rekke klassiske eksperimenter som undersøkte det psykologiske fenomenet kognitiv dissonans.

Den amerikanske sosialpsykologen Leon Festingers (1919–1989) klassiske teori om kognitiv dissonans ble hovedsakelig utformet ved Stanford University i California i på 1950-tallet. Begrepet kognitiv dissonans viser til det psykologiske ubehaget som oppstår når tankene og verdiene våre ikke stemmer overens med det vi gjør. Dette ubehaget motiverer oss til å endre enten tankene eller oppførselen, eller innhente ny informasjon som kan rasjonalisere handlingene vi har utført.

I et eksperiment som ble utført i 1959 undersøkte Festinger og Carlsmith hvilke taktikker personer kan bruke for å endre den ubehagelige følelsen av kognitiv dissonans. Syttien studenter utførte en kjedelig og monoton oppgave. De skulle blant annet plassere spoler på et bånd i en hel time. De kjedelige oppgavene skulle gi deltakerne en sterk negativ opplevelse av eksperimentet. Da oppgaven var fullført, ble noen av studentene bedt om å fortelle nye deltakere at eksperimentet var morsomt. Den ene gruppen fikk én dollar i bytte mot å uttrykke positive holdninger til eksperimentet, mens den andre gruppen fikk 20 dollar. En tredje kontrollgruppe ble ikke bedt om å overtale de nye deltakerne. Til slutt måtte alle studentene rangere hvor positivt eller negativt de syntes eksperimentet var.

Det viste seg at deltakerne som fikk én dollar, rangerte eksperimentet betydelig mer



**INNFLYTELSESRIK:** Leon Festinger lanserte den innflytelsesrike teorien om kognitiv dissonans på 1950-tallet. Foto: Andy Schmitz / 2012books.lardbucket.org.

positivt enn både kontrollgruppen og deltakerne som fikk 20 dollar. Festinger forklarte dette med teorien om kognitiv dissonans. I utgangspunktet var det liten grunn til å tro at noen av deltakerne var positive til det kjedelige eksperimentet de nettopp hadde gjennomført. Dette gjaldt også deltakerne som bare fikk én dollar for å fortelle nye deltakere at eksperimentet var morsomt. Deltakerne som mottok 20 dollar for samme jobb, hadde en ytre rasjonalisering og begrunnelse for at de løy til en annen om oppgaven. En så sterk rasjonalisering hadde ikke gruppen som fikk én dollar for å lovprise eksperimentet. Det å lyve førte da til en ubehagelig opplevelse av kognitiv dissonans fordi deltakernes tanker stred mot deres oppførsel. For å redusere den ubehagelige følelsen tilpasset deltakerne holdningene til eksperimentet – kanskje det ikke var så ille likevel.

Her er et gammelt videoklipp om eksperimentet og resultatene:

Kognitiv dissonans har senere blitt brukt til å forklare en rekke andre fenomener – som hvorfor vi fortsetter å utføre handlinger som vi vet at vi ikke har godt av. For eksempel vil en person som røyker, men samtidig vet at det er usunt, sannsynligvis kunne oppleve kognitiv dissonans fordi handlingen strider imot tankene. Ubehaget kan likevel reduseres ved å rasjonalisere røykingen med at den for eksempel kan føre til lavere vekt eller at det egentlig ikke er så usunt som mange tror.

## Kilder

Cherry, K. (2014). What is cognitive dissonance? Last ned fra [Psychology.about.com](http://Psychology.about.com).

Festinger, L. & Carlsmith, J. M. (1959). [Cognitive consequences of forced compliance](#). *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(2), 203–210. doi: [10.1037/h0041593](https://doi.org/10.1037/h0041593).