

W życiu codziennym każdy z nas bardzo często doświadcza dysonansu poznawczego zazwyczaj nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Ten stan, w którym dwa sprzeczne ze sobą elementy zderzają się ze sobą w naszym systemie poznawczym został opisany po raz pierwszy przez Leona Festingera w 1957 roku.

Dobrym przykładem może być sytuacja, w której, mimo, że jesteśmy na diecie w chwili zapomnienia zjadamy pizzę. Sprzeczność, która pojawia się w naszym umyśle wprawia nas w dyskomfort, który musi zostać szybko zredukowany abyśmy mogli odzyskać psychologiczną spójność. Zgodnie z teorią istnieją różne ścieżki, aby taki dysonans, niespójność zredukować. Możemy uznać, że zjedzenie pizzy raz na jakiś czas wcale nie oznacza złamania diety albo szybko udać się na siłownię żeby spalić zbędne kalorie. Przed długi czas uważano, że wysiłek, który wkładamy, aby odzyskać spójność zależy tylko od siły doświadczanego dysonansu, czyli im większy on jest tym większy nakład wysiłku zostanie zainwestowany, aby go zredukować.

Przykład z pizzą pokazuje jednak, że są ścieżki, które pozwalają zredukować dysonans w sposób łatwiejszy (uznanie, że nie złamaliśmy diety) czy trudniejszy (wizyta na siłowni). Co więcej, jednak intuicyjnie wiemy nie dla każdej osoby wizyta na siłowni będzie tak samo wysiłkowa. Stąd wniosek, że istnieje pewna luka teoretyczna w myśleniu o redukcji dysonansu poznawczego i wysiłku, który mu towarzyszy. Podstawowym celem niniejszego projektu jest zaproponowanie szerszego modelu redukcji dysonansu z uwzględnieniem takich czynników jak trudność ścieżki, która prowadzi do odzyskania spójności czy indywidualne umiejętności (zdolności) niezbędne do jej wykonania.

Nasze założenia testować będziemy w metodologii eksperymentalnej za zastosowaniem pomiaru sercowo- naczyniowego.