

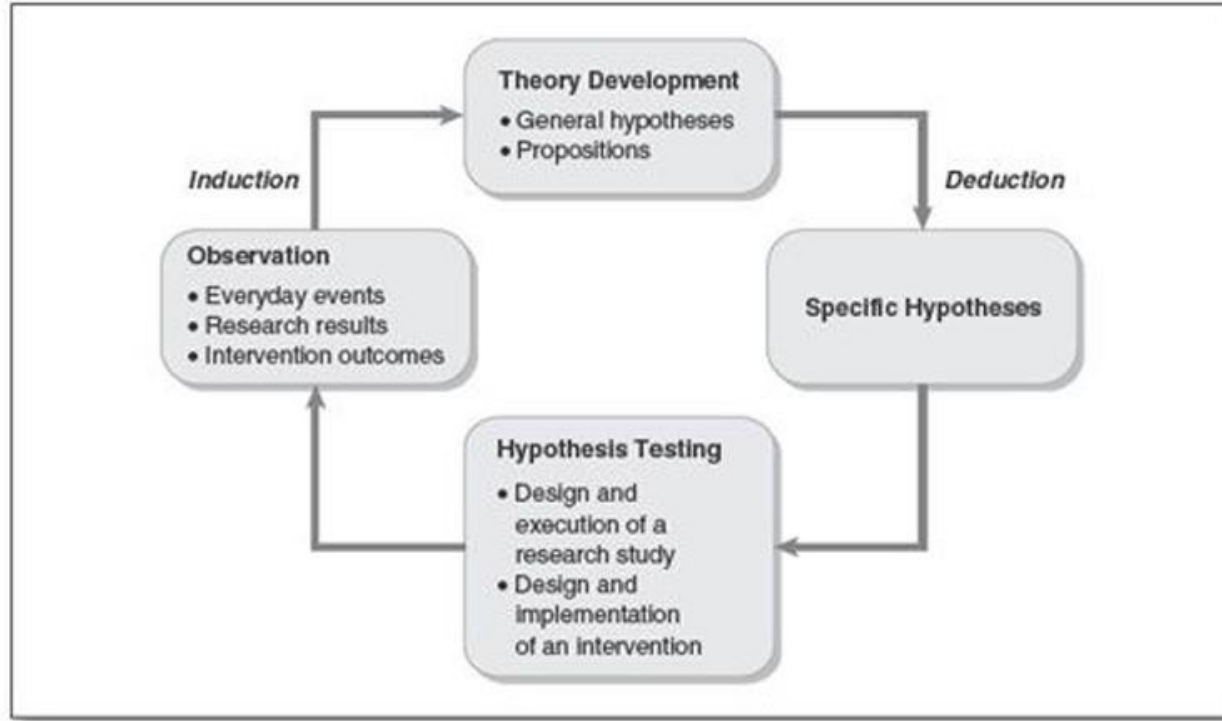


SOSYAL PSİKOLOJİK KURAM

6.03.2025

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PSİ 523
2. HAFTA

BİLİMSEL SÜREÇ



Bilimin beş hedefi:

1. tanımlama,
2. açıklama,
3. öngörü,
4. nedenselliği açıklama,
5. kontrol

BİLİMSEL SÜREÇ

- Sürecin ilk adımı **gözlem**dir.
- Sosyal psikologlar için gözlem aşaması, günlük yaşamdan tek bir canlı olaydan, sistematik bir tanımlayıcı veri toplama programından, mevcut araştırma kanıtlarının gözden geçirilmesinden veya müdahale sonuçlarının analizinden oluşabilir.
- Örneğin sosyal psikologlar John Darley ve Bibb Latané'nin yardım etme davranışı kuramı, New York City'de kurbanı yardım etmek için müdahale etmeyen birçok seyircinin önünde meydana gelen bir cinayeti çevreleyen olaylara ilişkin algılarıyla tetiklendi (Darley ve Latané, 1968).
- Irving Janis'in grup düşüncesi kuramı, Janis'in (1972) grup kararı almayı içeren birçok duruma ilişkin gözlemlerine dayanıyordu.
- Leon Festinger'in bilişsel uyumsuzluk kuramı, söylentiler üzerine yapılan bir araştırmadan doğmuştur (Festinger, 1957).

BİLİMSEL SÜREÇ

- Bilimsel süreçteki bir sonraki adım, "bir olgu veya bir dizi olguya dair birbiriyle ilişkili bir dizi hipotez veya önerme" olarak tanımlanan **kuram geliştirmedir** (Shaw & Costanzo, 1982, s. 4).
- Çeşitli davranış örneklerine ve bunların sonucunda ortaya çıkan sonuçlara ilişkin gözlemlerimize dayanarak, tüm örnekleri açıklayan bir kuram oluştururuz.
- Özelden genele doğru hareket edilen bu sürecine **tümevarım** denir (yani belirli örneklerin gözlemlenmesinden genel ilkelerin çıkarılması) ve sosyal psikolojik kuramların büyük çoğunluğu bu şekilde inşa edilir.

BİLİMSEL SÜREÇ

- Bilimsel süreçteki üçüncü adım, bir **tümdengelim** süreci yoluyla belirli **hipotezlerin geliştirilmesidir** (yani, kuramın genel hipotezlerinden ve önermelerinden belirli hipotezlerin türetilmesi).
- Hipotez, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirten bir tahmin/varsayım olarak tanımlanabilir.
- Belirtilen ilişki, doğası gereği nedensel olabilir (yani, bir değişken diğer değişkende değişikliğe neden olur) veya basitçe değişkenlerin ilişkili olduğunu ancak nedensel bir şekilde olmadığını öne sürebilir.

BİLİMSEL SÜREÇ

- Bilimsel sürecin dördüncü adımı **hipotezin sınanması**dır.
- Hipotezleri sınamak için sosyal psikologlar, araştırma yapmak ve müdahaleler gerçekleştirmek de dahil olmak üzere çeşitli stratejiler kullanır.
- Birçok sosyal psikolog öncelikle sosyal psikolojik olguları anlamaya odaklanan bilimin hedeflerine odaklanır.
- Hipotezin sınanması, sistematik araştırma çalışmalarının tasarlanması ve yürütülmesi yoluyla gerçekleştirilir.
- Bu tür araştırmaların sonuçları (gözlemleri) hipoteze ve dolayısıyla onun türetildiği kurama destek sağlayabilir.
- Hipotezi desteklemeyen gözlemler orijinal kuramda değişiklikler yapılmasına veya yeni bir kuramın geliştirilmesine yol açabilir.

BİLİMSEL SÜREÇ

- Ancak pek uygulamalı sosyal psikolog olarak tanımlayanlar, bilimin beşinci hedefi olan **kontrol**ün peşinde koşar.
- Dolayısıyla uygulamalı sosyal psikologlar, müdahalelerin tasarımı ve uygulanmasında kuram geliştirme yoluyla kazanılan bilgilerin uygulanmasıyla ilgilenmektedir.
- Uygulamalı sosyal psikologlar kuramları benzer şekilde, yani bireylerin, grupların veya kuruluşların işleyişini iyileştirmek için tasarlanmış müdahale stratejilerinin kaynağı olarak kullanırlar. Ancak süreç burada bitmiyor.
- Kuram ve araştırma sonuçlarından elde edilen müdahale stratejileri, daha fazla gözlem yapılmasına, mevcut kuramların değiştirilmesine veya yenilerinin oluşturulmasına, bu kuramlardan türetilen hipotezlerin test edilmesine ve yeni uygulama olanaklarına (sürekli bir tümevarım ve tümdengelim süreci aracılığıyla) yol açar.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN İŞLEVLERİ

- Kuramın ilk işlevi, gözlemle ilgili olarak, **organizasyon (düzenleme)** sağlamaktır.
- Organizasyon, birbirleriyle ilişkisi gösterilen gözlemlerin sistematik düzenlemesini ifade eder.
- Sosyal psikolog da ilgili olguların gözlemlerinin altında yatan ve bunları birbirine bağlayan modeli ayırt etmek için bir kurama ihtiyaç duyar.
- Gözlemden kurama geçiş kritik bir geçiştir çünkü olguların en özenli gözlemleri (en ayrıntılı açıklamaları) bize gözlemlenen olguların birbiriyle ilişkili olduğu olası yolları söylemez.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN İŞLEVLERİ

- Kuramın hipotez sınanmasıyla ilgili ikinci işlevi **yönlendirme**dir.
- Yönlendirme, araştırma çabalarının nereye odaklanması gerektiğine ilişkin rehberlik anlamına gelir.
- Yeni bir varış noktasına seyahat ederken, rotanızı çizmek için bir yol haritası kullanırsınız; belki de ilk tercihiniz tatmin edici değilse gelecekteki seyahatlerinizde deneyebileceğiniz alternatif rotaları not edersiniz.
- Aynı şekilde, sosyal psikolojik kuramlar, gözlemlenen olgular arasında şimdiye kadar düşünülmemiş olası ilişkileri önerebilir ve daha ileri hipotez sınamaları ve kuramın olası değişikliği ve hatta yeni kuramların üretilmesi için teşvik ve rehberlik sağlayabilir.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN İŞLEVLERİ

- Bir kuramın uygulama ile doğrudan ilgili olan üçüncü işlevi, **müdahaleye rehberlik etmektir.**
- Müdahale, dünyada bir değişiklik meydana getirme girişimini ifade eder.
- Tıp biliminin amacı, boş bir meraktan ziyade hastalığın nedenlerini tespit etmek ve ortaya çıkmasını önleyecek eylemleri reçete etmektir.
- Aynı şekilde, sosyal psikoloji kuramları da sosyal ve pratik sorunların çözümüne yönelik reçeteler sunar.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Sosyal psikolojik kuramlar; kapsam, aralık (ranj), test edilebilirlik ve basitlik gibi bir dizi özellik açısından farklılık gösterir.
- Bir kuramın **kapsamı**, kuramın açıklamaya çalıştığı farklı insan davranışlarının sayısını ifade eder.
- Sosyal psikoloji, psikolojinin diğer dalları gibi, çoğu insan davranışını tek bir merkezi kavrama atıfta bulunarak açıklayan birkaç geniş perspektiften etkilenmiştir.
- Örneğin, John Watson'ın (1913) **davranışçı perspektifine** göre, tüm insan davranışları dış ödül ve cezalara verilen öğrenilmiş tepkilerdir.
- Sigmund Freud'un (1935) **psikanalitik yönelimi**, insanların bilinçdışı motivasyonlar nedeniyle böyle davrandıklarını öne sürerken, Lewin'in (1944/1951) **fenomenolojik perspektifi**, insan davranışının çevremizi öznel olarak yorumlama şeklimizin bir sonucu olduğu fikrini ileri sürmektedir.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Birçok sosyal psikolojik kuram, öğrenmenin (davranışçı), motivasyonun (psikanalitik) ve içsel bilişsel süreçlerin (fenomenolojik) önemini kabul ederek bu perspektiflerin bazı yönlerini bünyesinde barındırmaktadır.
- Bununla birlikte, sosyal psikolojik kuramlar her türlü insan davranışını açıklama iddiasında değildir ve bu nedenle kapsamaları yansıttıkları perspektiflerden daha sınırlıdır.
- Bilişsel uyumsuzluk kuramı gibi birçok sosyal psikolojik kuram, bir dizi farklı durumda geçerli olan bir düşünme veya davranış biçimini açıklamaya çalışan **orta düzey** bir kuramdır.
- Diğer kuramlar, belirli bir dizi koşulla karşılaşıldığında belirli bir insan davranışını açıklamaya çalışan **mini kuramlardır**.
- Örneğin grup düşüncesi kuramı, bir mini kuram olarak tanımlanabilir çünkü bir kriz sırasında acil bir karar verme ihtiyacı ile karşı karşıya kaldıklarında birbirine bağlı bir grup insanın karar verme davranışına odaklanır.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- **Aralık (ranj)**, bir kuramın sadece belirli bir grup insanın mı yoksa tüm insanların mı davranışlarını öngördüğünü ifade eder.
- Yakın zamana kadar, birçok sosyal psikolog tarafından paylaşılan varsayım, tüm insanların davranışlarını şekillendiren belirli evrensel ilkeleri tanımlamanın mümkün olduğuydu; bu nedenle, geliştirdikleri kuramların genel olarak tüm insanlar için geçerli olduğu düşünülüyordu.
- Ancak sosyal psikologlar, insanların davranışlarının zeka ve mizaç gibi bireysel farklılıkların yanı sıra cinsiyet ve kültürel geçmiş gibi grup farklılıklarından da etkilenebileceğinin farkına varmışlardır.
- Bu nedenle, bir kuramın kapsama alanının olası sınırlarını belirlemek için, örneğin hipotezlerin kadın ve erkeklerle ayrı ayrı ve bireysel ve grup düzeyindeki nitelikler açısından farklılık gösteren kişilerle test edilmesine daha fazla önem verilmiştir.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Bir kuramın bir diğer özelliği ve belki de en önemlisi test edilebilirliğidir.
- **Test edilebilirlik**, iyi bir kuramın çürütülebileceği veya yanlışlanabileceği fikrini ifade eder.
- Bireyci bir kültürde, yeterince çabaladığınız sürece istediğiniz her şeyi başarabileceğiniz fikri çok güçlü bir kuramdır. Ne yazık ki iyi bir kuram değildir çünkü çürütülmesi imkansızdır.
- Hedefinize ulaştınız mı? Eğer öyleyse, bunun nedeni çok çalışmış olmanızdır.
- Eğer başaramadıysanız, bunun nedeni yeterince çabalamamış olmanızdır.
- Yeterince çabalamadığınızı nereden biliyorsunuz? Bilirsiniz çünkü yeterince çabalamış olsaydınız başarmış olurdunuz.
- Yeterli çabayla her şeyin mümkün olduğu kuramı test edilebilir değildir çünkü "yeterli" çabanın ne anlama geldiğini belirtmez.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Sosyal psikologların ilgilendiği değerler, tutumlar ve inançlar gibi değişkenlerin çoğu doğrudan gözlemlenemeyen içsel durumlardır ve bu nedenle bir süre bu değişkenlerle ilgili kuramların test edilemez olduğu düşünölmüştür.
- Dolayısıyla, bu içsel değişkenleri ölçecek yöntemler geliştirilinceye kadar sosyal psikologların kuram geliştirmeleri engellenmiştir (Jones, 1998) ve günümüzdeki sosyal psikoloji araştırmalarının çoğu, umut vaat eden kuramların test edilebilmesi için yeni ve daha iyi ölçüm yöntemleri geliştirmeye adanmıştır.

SOSYAL PSİKOLOJİK KURAMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Bir kuram aynı zamanda **basit**/sade olmalıdır, yani söz konusu olguyu açıklamak için mümkün olan en az sayıda önermeyi kullanmalıdır.
- Belki de kısmen, sosyal psikologlar insan davranışına ilişkin büyük kuramlar (yani kapsamı geniş olanlar) inşa etmeye ve test etmeye çalışmak yerine orta düzey ve mini kuramlara odaklandıkları için, kuramları çok fazla önerme içermeme eğilimindedir.
- Bununla birlikte, sosyal davranışın karmaşıklığı göz önüne alındığında, sosyal psikologlar bazen yeterli kuramsal açıklamalar sağlamak için bir miktar sadelikten fedakarlık etmek zorunda kalırlar.
- Muhtemelen kuramların işlev ve özelliklerinin yanı sıra gözlem, kuram oluşturma, hipotez sınama ve uygulama arasındaki etkileşimi anlamamanın en iyi yolu gerçek kuramlara bakmaktır.
- Şimdi sosyal psikolojideki etkili kuramlardan biri olan bilişsel uyumsuzluk kuramını ele alalım ve bu kuramın işlevlerini organizasyon (düzenleme), yönlendirme ve müdahale olanakları açısından inceleyelim.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI

- Bir depremin sarsıntılarını hissetseydiniz nasıl tepki verirdiniz? Neyse ki, yaralanma veya maddi hasar meydana gelmedi mi?
- Prasad (1950), Hindistan'da şiddetli bir depremden sonra tam da bu durumda olan insanların ilginç bir şekilde daha da kötü felaketlerin geleceğine dair söylentiler yaymaya başladıklarını gözlemlemiştir.
- Festinger ve meslektaşları Prasad'ın çalışmasını okuduklarında, insanların bu söylentileri daha fazla kaygı uyandırmak için değil de deprem sona ermiş ve hiçbir yaralanma ya da zarar görmemiş olmalarına rağmen hala hissettikleri kaygıyı haklı çıkarmak için mi yaydıklarını merak etmişlerdir.
- Festinger şöyle yazmıştır: "Bu fikirden yola çıkarak uyumsuzluğu azaltma kuramımı geliştirdim – kendi dünya görüşünüzü, hissettikleriniz ya da yaptıklarınız ile uyumlu hale getirme " (Myers & Spencer, 2004, s. 132'den aktarılmıştır).

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI

- Bilişsel uyumsuzluk kuramının özü, insanların bilişleri (örneğin, görüşler, tutumlar, bilgi, değerler) arasında tutarlılığı korumak için motive oldukları fikridir çünkü bilişsel uyumsuzluk, iki biliş psikolojik olarak birbiriyle tutarsız olduğunda ortaya çıkan, psikolojik olarak rahatsız edici bir durumdur.
- Festinger'in bilişsel uyumsuzluk kuramı, Prasad'ın (1950) söylenti yayıcıları örneğinde, "deprem bana hiçbir şekilde zarar vermedi" şeklindeki bilişlerinin "hala çok korkmuş hissediyorum" şeklindeki bilişleriyle tutarsız olduğunu öne sürer.
- Bu kişiler için uyumsuzluktan kaynaklanan rahatsızlıklarını azaltmanın en kolay yolu, yeni bilişler ekleyerek, yani yaklaşan felaketlerle ilgili söylentiler üretmek korkularını haklı çıkarmaktır.
- Görünüşte daha mantıklı bir yaklaşım benimsemiş olabilirler (örneğin, deprem bölgesinden uzaklaşmak), ancak bilişsel uyumsuzluk kuramının bir diğer kilit unsuru, insanların uyumsuzluğu mümkün olan en kolay şekilde azaltacağını önermesidir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI

- Örneğin, "egzersiz yapmak sağlığım için iyidir" bilişi, "tek egzersizim kanepem ile buzdolabım arasında yaptığım yolculuktur" bilişi ile uyumsuzdur. Benim için en mantıklı eylem egzersize başlamak olacaktır.
- Ancak eski alışkanlıkları kırmak ve yenilerini edinmek çok zor olduğundan uyumsuzluğumu muhtemelen başka yollardan biriyle azaltacağım.
- Egzersizin sağlığım için iyi olduğuna dair algıyı değiştirebilirim ("Koşu yapanlar her gün kalp krizinden ölürlər"),
- Sürekli kanepede oturan biri olmamı rasyonelleştiren yeni bilişler ekleyebilirim ("Rahatlamak aynı zamanda sağlığım için de iyidir") (Festinger, 1957) veya
- tutarsız bilişlerimi önemsizleştirebilirim ("Boşver! Kimse sonsuza kadar yaşamaz") (Simon, Greenberg ve Brehm, 1995).

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI/ORGANİZASYON (DÜZENLEME)

- Festinger (1957) kuramının tanımlarını, varsayımlarını ve hipotezlerini detaylandıran koca bir kitap yazmış olsa da kuramın özü birkaç cümleyle özetlenebilir.
- İnsanların tutarsızlığı yeni bir olgu değildir. Hepimiz tutumlarımız ya da inançlarımızla çelişen davranışlarda bulunduğumuzu bildiğimiz ve bu çelişkileri rasyonalize etmek için yollar bulmayı başardığımız örnekler düşünebiliriz.
- Ancak bilişsel uyumsuzluk kuramının yaptığı şey, bir kuramın ilk işlevini yerine getirirken, insan tutarsızlığı hakkında bildiklerimizi, tutumlar ve davranışlar arasındaki ilişki hakkında bazı açık olmayan sonuçlara, (özellikle de tutumlarımızı davranışlarımıza uyacak şekilde değiştirebileceğimiz fikrine) yol açacak şekilde düzenlemektir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI/YÖNLENDİRME

- Bir kuramın ikinci işlevi araştırmalara yön vermektir ve bu kriterlere göre bilişsel uyumsuzluk kuramı en iyilerden biridir.
- Festinger (1957) bilişsel uyumsuzluk kuramından yüzlerce deneyde test edilmiş bir dizi ilgi çekici hipotez türetmiştir. En çok dikkat çeken üç uyumsuzluk durumu şunlardır:
 1. karar sonrası uyumsuzluk
 2. çaba gerekçelendirme
 3. yetersiz gerekçelendirme

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- KARAR SONRASI UYUMSUZLUK

- Hiç iki cazip alternatif arasında seçim yapmak zorunda kaldınız mı? Her bir alternatifin artılarını ve eksilerini göz önünde bulundurarak bocalarsınız, ancak sonunda kararınızı vermek zorunda kalırsınız.
- Uyumsuzluk kuramı, hangi alternatifi seçerseniz seçin (örneğin bir araba satın alırken), birbiriyle çelişen iki biliş nedeniyle uyumsuzluk hissedeceğinizi öngörür: "BMW'yi satın aldım" ve "Belki de Audi'yi satın almalıydım çünkü onda harika şeyler var."
- Ancak fikrinizi değiştirmek için artık çok geç; kağıtları çoktan imzaladınız ve arabayı eve götürdünüz. Kararınızı verdiniz, bu nedenle davranışınızı geri alamazsınız. Ne yapacaksınız?
- Uyumsuzluk kuramına göre, seçilen ve seçilmeyen alternatifleri yeniden değerlendireceksiniz, böylece seçilen alternatif seçilmeyen alternatiften açıkça daha üstün görünecektir. Başka bir deyişle, kararınızı vermeden önce birbirine çok yakın olduğu düşünülen iki araba artık birbirinden çok daha uzak olarak algılanmaktadır. Burada ne olduğuna ve bunun bazı açılardan nasıl çelişkili olduğuna dikkat edin.
- Tutumlarımızın davranışlarımızı yönlendirdiğini düşünmeyi severiz: "BMW'leri daha çok seviyorum, bu yüzden bir BMW aldım." Ancak bu örnekte, davranışınız aslında tutumunuzun değişmesine katkıda bulunmuştur: "Bir BMW aldım, o halde BMW'leri daha çok seviyor olmalıyım."

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- KARAR SONRASI UYUMSUZLUK

- Otomobil satış elemanları, karar sonrası uyumsuzluğun pratik sonuçlarının çok iyi farkındadır.
- Lowball tekniği (Git gide artan ricalar tekniği) olarak adlandırılan tekniği kullanarak, müşterinin satın almayı taahhüt edeceği kadar iyi bir araba teklifi sunarlar. Bazı durumlarda, verilen taahhüdü pekiştirmek için müşterinin arabayı bir geceliğine eve götürmesine bile izin verilir.
- Müşteri ertesi sabah arabanın parasını ödemek için geri döndüğünde, satış elemanı toplam fiyattaki bazı maliyetlerin satış müdürü tarafından yanlışlıkla atlandığını, bu nedenle arabanın aslında müşterinin başlangıçta kabul ettiği tutardan daha pahalıya mal olacağını açıklar.
- Bu noktada mantıklı karar, anlaşmayı reddetmektir. Ancak şu ana kadar müşteri, daha önce düşündüğü diğer araçların yerine bu aracı seçmeyi haklı çıkarmak için saatler geçirmiştir. Seçilen alternatif artık seçilmeyenlerden o kadar daha iyi görünmektedir ki, müşteri biraz daha fazla para harcamaktan çekinmez. Ne de olsa bu araba en iyisidir (Cialdini, Cacioppo, Bassett ve Miller, 1978).

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- ÇABA GEREKÇELENDİRME

- Bilişsel uyumsuzluk kuramcıları da çaba gerekçelendirmenin tutum değişikliği üzerindeki etkilerini test etmişlerdir.
- Hiç bir hedefe ulaşmak için çok çalıştınız mı - örneğin şu anda gitmekte olduğunuz üniversiteye kabul edilmek - ancak hedefe ulaştıktan sonra tüm bu çabaya değmemiş olabileceği hissine kapıldınız mı?
- Bu durumda, iki uyumsuz bilişiniz: "Bu üniversiteye kabul edilmek için çok çalıştım" ve "Şimdiye kadar, üniversite deneyimim beklediğim kadar iyi görünmüyor."
- Bilişsel uyumsuzluk kuramı, davranışınızı değiştiremeyeceğiniz bu durumda (dönem ortasında okul değiştirmek zordur), bunun yerine ulaştığınız hedefi yeniden değerlendireceğinizi ve bunun aslında çok değerli bir hedef olduğuna kendinizi ikna edeceğinizi öngörür (örneğin, "Düşündüğüm diğer okullardan herhangi birinde daha iyi bir deneyim yaşayacağımdan şüpheliyim").

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- ÇABA GEREKÇELENDİRME

- Çaba gerekçeleştirme fikri pratik sorunlara da uygulanabilir.
- Örneğin, Axsom ve Cooper (1985) aşırı kilolu üniversite öğrencilerini bir kilo verme deneyine katılmaları için işe almışlardır.
- Bu deneyde katılımcılara nörofizyo-mantıksal uyarılmayı arttırmak için tasarlanmış bir dizi bilişsel görevi (örneğin, gecikmeli işitsel geri bildirimle tekerlemeler okumak) tamamlayacakları söylenmiş, bunun da duygusal hassasiyeti arttıracığı ve kilo kaybını arttıracığı iddia edilmiştir. (Gerçekte, bilişsel görevlerin kilo vermeye yardımcı olduğuna dair hiçbir kanıt yoktu).
- Bazı katılımcılar için bilişsel görevler nispeten zordu; diğerleri içinse görevler nispeten kolaydı. Kontrol grubundaki katılımcılar hiçbir bilişsel görevi tamamlamamış ve sadece tartılmışlardır.
- Üç hafta boyunca yapılan dört seansın ardından, yüksek efor sarf eden kadınlar, düşük efor sarf eden ve kontrol grubundaki kadınlara kıyasla daha fazla kilo vermişlerdir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- ÇABA GEREKÇELENİRME

- Yüksek efor sarf eden kadınlar için uyumsuzluk kuramı yorumu şu şekildedir: "Kilo vermek için bu kadar çaba harcadıktan sonra, kilo vermenin iyi bir hedef olduğuna her zamankinden daha fazla ikna oldum ve bu yüzden kilo vermek için daha da fazla çaba göstereceğim."
- Dahası, başka seans olmamasına ve katılımcıların kendileriyle tekrar iletişime geçileceğinden haberdar olmamalarına rağmen, yüksek efor koşulunun faydalı etkileri bir yıl sonra hala belirgindi.
- O sırada tartıldıklarında, yüksek efor sarf eden kadınlar ortalama 6,7 kilo kaybetmişti; düşük efor sarf eden kadınlar ise 1 kilodan az ve kontrol grubu kadınları ise yaklaşık 2 kilo kazanmışlardı.
- Axsom ve meslektaşları tarafından yapılan daha ileri araştırmalar (Axsom, 1989; Cooper & Axsom, 1982), kendi tedavileri için çok çalışmak zorunda olan psikoterapi hastalarının, tedavi bittiğinde kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirme olasılıklarının, çok çalışmak zorunda olmayan hastalara göre daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- YETERSİZ GEREKÇELENDİRME

- Anlaşılması en zor uyumsuzluk kuramı hipotezidir ve aynı zamanda en ilgi çekici olanıdır.
- Arkadaşınızın saçını yeni kestirdiğini ve yolunmuş bir tavuğa benzediğini varsayalım. Size fikrinizi sorduğunda, ya ona gerçekten ne düşündüğünüzü söyleyip duygularını incitebilir ya da yalan söyleyip yeni saç kesiminin harika görüldüğünü söyleyebilirsiniz.
- Normalde, yalan söylediğinizi bilmeniz dürüst bir insan olduğunuza dair inancınızla çelişir ve kendinizi rahatsız hissedersiniz. Ancak bu durumda, arkadaşınızın duyguları için duyduğunuz endişe size yalanınız için önemli bir dış gerekçe sağlar, bu nedenle uyumsuzluk hissetmezsiniz ve gerçek fikrinizi değiştirmezsiniz (yani, saç kesiminin büyük bir hata olduğuna hala inanırsınız).
- Ancak bir konuda yalan söylerseniz ve bunu yapmak için çok az dışsal gerekçe varsa ne olur? Bu durumda, bilişsel uyumsuzluk kuramı, yalanı geri alamayacağınız için (zaten söylenmiştir), davranışınız için kendinize içsel bir gerekçe sağlayacağınızı öngörür. Hakkında yalan söylediğiniz şeyle ilgili tutumunuzu değiştirerek kendinizi gerçekten yalan söylemediğinize ikna edersiniz.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- YETERSİZ GEREKÇELENDİRME

- Yetersiz gerekçeleştirme hipotezinin orijinal testinde, Festinger ve Carlsmith (1959) üniversite öğrencilerinin çok sıkıcı bir çalışmaya katılmalarını sağlamış ve daha sonra 1 ya da 20 dolar karşılığında başka bir öğrenciye çalışmanın çok ilginç olduğunu söylemelerini sağlamıştır.
- Daha sonra katılımcılardan deney hakkında gerçekten ne hissettiklerini belirtmeleri istenmiştir.
- Bilişsel uyumsuzluk kuramının öngörleriyle tutarlı olarak, sadece 1 dolar karşılığında diğer bir öğrenciye yalan söyleyen öğrenciler, 20 dolar karşılığında yalan söyleyen öğrencilere kıyasla deneyi daha ilginç olarak değerlendirmişlerdir. Neden?
- Festinger ve Carlsmith'e göre, hem 1\$'lık öğrenciler hem de 20\$'lık öğrenciler iki uyumsuz bilişe sahipti: "Deneyin sıkıcı olduğunu düşündüm" ve "Az önce bir öğrenci arkadaşşıma ilginç olduğunu söyleyerek yalan söyledim."

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK- YETERSİZ GEREKÇELENDİRME

- Yirmi dolar karşılığında yalan söyleyen öğrenciler için tutarsızlık, "Ben fakir bir öğrenciyim ve zararsız bir yalan söylediğim için çok para aldım" bilişinin eklenmesiyle çözüldü.
- Ancak 1 dolar karşılığında yalan söyleyen öğrenciler için, bir öğrenci arkadaşlarına yalan söyledikleri bilgisi dışsal olarak gerekçelendirilemezdi (kim önemsiz bir 1 dolar için yalan söyler?).
- Bu nedenle kendilerini çalışmanın aslında ilginç olduğuna ikna ederek davranışları için içsel bir gerekçe sağlamaları gerekiyordu.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK

- İyi kuramlar test edilebilir hipotezler üreterek araştırmaya yön verir.
- Hipotez testi araştırmasının sonuçları aynı zamanda kuramda değişikliğe de yol açabilir. Bu, bilişsel uyumsuzluk kuramıyla ilgili olarak da gerçekleşti.
- Bilişsel uyumsuzluk kuramında uygulama açısından önemli sonuçları olan bir değişiklik, Aronson'un (1968, 1992) bilişsel uyumsuzluğu her zaman bir tür kendini haklı çıkarmayı içerecek şekilde yeniden yorumlamasıdır.
- Şu bilişleri ele alalım: "Geceleyin ıssız bir yolda araba kullanıyorsunuz ve az önce lastiğiniz patladı" ve "krikonuz yanınızda değil." Festinger (1957) kitabında, bu durumdaki bir kişinin, hüsrana uğramış olsa bile, iki bilişin psikolojik olarak tutarsız olmaması nedeniyle uyumsuzluk hissetmeyeceğini ileri sürmüştür; yani iki biliş birbiriyle şu bilişler gibi çelişmez: "Sigara içiyorum" ve "Sigara içmenin benim için kötü olduğunu biliyorum" (s. 277-278).

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK

- Aronson (1999) bu görüşe katılmayarak, uyumsuzluğun, çoğumuz gibi sürücünün de makul derecede zeki bir birey olduğunu düşünmekten hoşlanmasından kaynaklanacağını, ancak iki bilişinin de onu gecenin bir yarısı krikosuz bir köy yolunda araba sürmek için tam bir aptal olması gerektiği sonucuna götürdüğünü belirtmiştir.
- Bu gözlem, Aronson'un öz-tutarlılık uyumsuzluğu kuramına yol açmıştır; bu kurama göre bazı durumlar, kişinin öz-kavramı ile davranışının farkındalığı arasındaki tutarsızlık nedeniyle uyumsuzluğa neden olur.
- Başka bir deyişle, insanlar kendilerini olumsuz olarak yansıttığını düşündükleri (beceriksiz, ahlaksız, mantıksız vb.) davranışlarda bulduklarında uyumsuzluk yaşarlar.
- Araştırmalar bu fikri desteklemektedir ve Aronson'ın (1968, 1992) da belirttiği gibi, birçok bilişsel uyumsuzluk deneyinin sonuçları onun bilişsel uyumsuzluk kuramında yaptığı değişikliğe uygun olarak yorumlanabilir.
- Ayrıca, Aronson'ın uyumsuzluk kuramını yeniden ele alması, kuramların üçüncü işlevi olan müdahalelerin tasarlanmasına iyi bir örnek sunmaktadır.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI/MÜDAHALE

- Doğal kaynaklarımızı korumak için daha fazlasını yapmamız gerektiğine inanıyor musunuz? Peki, inançlarınızla tutarlı bir şekilde davranıyor musunuz?
- Davranışlarınızın inançlarınızla tutarlı olması gerekmiyor olabilir.
- Örnek olarak geri dönüşümü ele alalım: Kaçımız atacak bir şeyimiz olduğunda geri dönüşüm kutusunu ararız ve kaçımız sık sık ya da en azından ara sıra "hile yaparız" ? (Çünkü o şeyi en yakın çöp kutusuna atmak daha kolaydır.)
- Peki ya sizden geri dönüşümün önemi üzerine bir konuşma yapmanız istenseydi? Bu konuşma videoya kaydedilecek ve geri dönüşüm programlarına katılımı artırmaya yönelik bir toplum kampanyasının parçası olarak çeşitli kitlelere gösterilecek olsaydı davranışlarınızda ne olurdu?

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI/MÜDAHALE

- Şimdi, bunun iyi bir fikir olduğunu düşünmenize rağmen çok fazla geri dönüşüm yapmadığınızı varsayalım.
- Yine de muhtemelen geri dönüşümü desteklemek için oldukça iyi argümanlar ortaya koyarak konuşmayı yapabiliirdiniz.
- Ancak, kendi geri dönüşüm davranışınızın çok fazla değişmesi olası değildir.
- Konuşmayı yazmadan hemen önce kendi geri dönüşüm davranışınız hakkında sorgulandığınızı varsayalım.
- Artık davranışınıza odaklanmanız gerektiğine göre, iki uyumsuz bilişe sahipsiniz: "Topluma geri dönüşümü öğütleyeceğim" ve "Öğütlediğim şeyi uygulamıyorum." Başka bir deyişle, artık ikiyüzlülüğünüzün farkındasınız.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI/MÜDAHALE

- Fried ve Aronson'ın (1995) deneylerinde kullandıkları manipülasyon tam olarak budur. Üniversite öğrencilerinden geri dönüşüm karşıtı bir konuşma yazmaları ve sunmaları istenmiş, ancak konuşmayı yazmadan önce katılımcıların yarısından (ikiyüzlülük koşulu) yakın zamanda geri dönüşüm yapmadıkları örnekleri listelemeleri istenmiştir.
- Konuşmalarını yazdıktan sonra, tüm katılımcılara yerel bir geri dönüşüm organizasyonu için telefon görüşmeleri yapmaya gönüllü olup olmayacakları sorulmuştur.
- Tahmin edildiği gibi, ikiyüzlülük koşulundaki katılımcılar (gerçek davranışlarının ifade ettikleri tutumlarıyla tutarlı olmadığı hatırlatılanlar), sadece konuşmalarını yazan öğrencilere kıyasla önemli ölçüde daha sık ve daha uzun süre gönüllü olmuşlardır.
- Aronson ve meslektaşları, prezervatif kullanımını artırmak (Aronson, Fried ve Stone, 1991; Stone, Aronson, Crain, Winslow ve Fried, 1994) ve su tasarrufunu teşvik etmek (Dickerson, Thibodeau, Aronson ve Miller, 1992) için ikiyüzlülüğün teşvik edilmesini içeren deneysel çalışmalarda da benzer sonuçlar bildirmiştir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMINI ÖZETLERSEK

- Kapsam açısından orta düzey bir kuram olarak tanımlanabilir.
- Başlangıçta önerildiği şekliyle bilişsel uyumsuzluk kuramı geniş bir yelpazeye sahipti çünkü belirli bireyler veya gruplardan ziyade genel olarak insanlar için geçerli olduğu varsayılıyordu.
- Bireysel ve kültürel farklılıklar üzerine yapılan daha ileri araştırmalar bu varsayımı biraz değiştirmiştir.
- ***Bilişsel uyumsuzluk kuramının temel önermesi, psikolojik tutarsızlığın insanları rahatsız ettiği***dir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMINI ÖZETLERSEK

- Ancak, Cialdini, Trost ve Newsom (1995) bir Tutarlılık Tercihi ölçeği geliştirmiş ve bazı insanların tutarlılığı düşük düzeyde tercih ederken, diğerlerinin yüksek düzeyde tercih ettiğini keşfetmiştir.
- Bilişsel uyumsuzluk kuramının öngörleriyle tutarlı olarak, hem yüksek hem de düşük tutarlılık tercihinin sahip bireyler, tutumla tutarsız şekillerde davranmaya teşvik edildiklerinde ve bunu yapmak için düşük dış gerekçeye sahip olduklarında tutumlarını değiştirmişlerdir.
- Bununla birlikte, bilişsel uyumsuzluk kuramının aksine, düşük tutarlılık tercihinin sahip kişiler, davranışları için yüksek dışsal gerekçeye sahip olsalar ve davranışlarını dış baskıya atfederek tutum değişikliğinden kaçınabilecek olsalar bile, tutumlarını davranışlarına uyacak şekilde değiştirmişlerdir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMINI ÖZETLERSEK

- Bireyci kültürlerde bireyin bütünlüğü en önemli unsurken, toplulukçu kültürlerde insanların kendi tutumlarından bağımsız olarak grubun bütünlüğünü koruyacak şekilde davranmaları beklenir.
- Bu nedenle Kashima, Siegal, Tanaka ve Kashima (1992) iç psikolojik tutarlılık tercihinin bireyci kültürlerde toplulukçu kültürlerle kıyasla daha güçlü olacağını varsaymıştır.
- Hipotezleriyle tutarlı olarak, kültürleri nispeten bireyci olan Avustralyalıların tutum-davranış tutarlılığının önemine ilişkin inançlarının, kültürleri nispeten toplulukçu olan Japonlardan daha güçlü olduğunu bulmuşlardır.
- Yakın zamanda yapılan araştırmalar da bilişsel uyumsuzluğun Kuzey Amerikalılar ve Doğu Asyalılar arasında farklı işlediğini göstermektedir (örneğin, Hoshino-Browne vd., 2005; Imada ve Kitayama, 2010; Kitayama, Snibbe, Markus ve Suzuki, 2004).

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMINI ÖZETLERSEK

- Bilişsel uyumsuzluk kuramı test edilebilirlik kriterini de sağlamaktadır.
- Başlangıcından bu yana yüzlerce çalışmaya ilham vermiş ve araştırmaları etkilemeye devam etmektedir (örneğin, Abelson vd., 1968; Harmon-Jones ve Mills, 1999; Martinie, Olive ve Milland, 2010; West, Jett, Beckman ve Vonk, 2010; Wicklund ve Brehm, 1976).
- Bilişsel uyumsuzluk kuramı, aynı zamanda iyi bir parsimoni (basitlik/sadelik) örneği de sunmaktadır.
- Bilişsel uyumsuzluk kuramı, sosyal psikolojik kuramların üç ana işleve nasıl hizmet ettiğine mükemmel bir örnektir:
 - a. mevcut alan yazını düzenlemek,
 - b. orijinal kuramdan türetilen hipotezlerin test edilmesi, yeni hipotezler ve yeni kuramlar üretilmesi için yön sağlamak,
 - c. müdahale için birçok olasılık önermek.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMINI ÖZETLERSEK

- Bilimsel süreci özetleyen ve deney ile uygulama arasında var olması gereken ilişkiyi vurgulayan Festinger (1999) şu şekilde ifade etmiştir:
- "Bence uyumsuzluk süreçlerinin ve uyumsuzluğu azaltma süreçlerinin, insan davranışını ve insan bilişini güçlü bir şekilde etkileyen diğer şeylerin varlığında nasıl etkileşime girdiğini öğrenmemiz gerekiyor ve bunu yapmanın tek yolu gerçek dünyada çalışmalar yapmaktır. (Bu çalışmalar) karmaşık ve zordur. ...Ancak bu çalışmalardan, daha sonra laboratuvara getirebileceğimiz ve çalışmayı netleştirip genişletmeye ve zenginleştirmeye yardımcı olacak daha fazla fikir ortaya çıkacaktır." (p. 385)