Hoofdstuk IV: De studie van de motivatie (pp. 505-552)
1. Geschiedenis van de belangrijkste motivatietheorieën (pp. 506-546)

1.1 De eerste motivatietheorieën: instincten (pp. 506-517)

1.1.1 De oudste instincttheorieën (pp. 506-507)

§1. De eerste psychologische theorieën die met behulp van het motivatiebegrip een verklaring voor gedrag willen gegeven, zijn vooral geïnspireerd door Darwin. Uitgaande van de veronderstelling dat ook mensen gedragingen kunnen vertonen met het oog op een hogere overlevingskans. James stelt dat het menselijk gedrag terug te voeren is tot een aantal instincten.

§2. Deze toepassing heeft een vooral mechanistische opvatting van het gedrag tot gevolg gehad. Men wil het menselijk handelen verklaren met een aantal wetten, waarin oorzaak en gevolg direct en unilineair met elkaar zijn verbonden. Elk instinct is een eenduidige oorzaak voor een bepaald gedrag en psychische processen spelen hierin geen rol: instinct wordt gereduceerd tot een aantal reflexen.

§3. Instinct als verklaringsprincipe voor gedrag was begin 20e eeuw zeer populair. Dit leidde tot een steeds verregaandere uitbreiding van het aantal instincten, tot een nogal absurde omvang: we wandelen omdat we een wandelinstinct hebben enz… Vanaf dit punt komen instincttheorieën dan ook ter discussie te staan, mede ook door de opkomst van het behaviorisme, dat instinct als een mentaal iets en dus irrelevant categoriseert.

1.1.2 Instincten volgens de psychoanalyse (pp. 507-509)

§4. In welke mate de theorie van Freud als een motivatietheorie kan worden beschouwd, is controversieel. Oorzaak hiervan is een slechte vertaling van het woord ‘Trieb’ als ‘Instinct’ (E). Instinct krijgt kwestie van correct te blijven wel eerder een betekenis als drijfveer.

§5. Freud onderscheidt in zijn metapsychologische werken het onbewuste en het bewuste. In het onbewuste zouden 2 types van instincten bestaan: met betrekking tot zelfbehoud (honger, dorst) en soortbehoud (seks). Seksuele drijfveren zouden het sterkst zijn, omdat die niet steeds onmiddellijk kunnen ontladen worden in het bewuste.

§6. In zijn latere theorie (Das Ich und das Es, 1923) wordt de kern van de menselijke natuur gevormd door het duistere Es, waarin overgeërfde en constitutioneel vastgelegde driften actief zijn. Het is de enige bron van alle psychische energie (libido genoemd). Dit libido heeft de vorm van 2 hoofdklassen van (onbewuste) instincten: survival-instincten (honger, dorst, seks…) en destructieve instincten (agressie). Deze agressie haalt Freud uit 3 observaties: de destructieve tendens van het nazisme jegens de joden (Freud was een jood), de gedragingen van primitieve volkeren die negatieve driften bevatten, en het verzet van sommige patiënten tegen hun genezing.

§7. Het Es wordt gekenmerkt door de afwezigheid van logica (tegenstrijdige beelden naast elkaar), en werkt volgens het lustprincipe: onmiddellijke bevrediging van de lusten onafhankelijk de gevolgen, maar met een reductie van spanning indien de lust bevredigd is. Indien geen gepaste manier bestaat om aan de drift te voldoen, wordt via een 'wensvervulling'-proces een beeld gevormd van het gewenste.

§8. Door dit lustprincipe komt het Es in conflict met het Ich (=ego), dat volgens een realiteitsprincipe contact behoudt met de buitenwereld. Het belang van de psychoanalyse ligt dus in het feit dat onbewuste driften wel de bron zijn van de energie, maar niet de oorzaak van elke gedraging: de driften wekken gedrag op, maar het Ego geeft de richting aan. Het Ich werkt als tussenstation tussen Es en buitenwereld. Het Ich is wel een secundair-proces denken (itt het Es: primair proces-denken): rationeel denken om overeenstemming met de realiteit te bereiken. Een persoon met een zwak Ich zal zich laten leiden door het Es en weinig realiteitszin vertonen.

§9. De menselijke motivatie is een voortdurend strijdterrein tussen Es en Ich. Het streven naar bevrediging is vaak niet in overeenstemming met de waarden en normen van de maatschappij. Door onder meer straf en beloning wordt dit waardenpatroon ook duidelijk voor ons: dit is het Uber-Ich of Super-Ego, beperkende en remmende krachten die inwerken op onze seksuele impulsen (die door de maatschappij als gevaarlijk worden aanzien). Het Uber-Ich is ons geweten.

§10. Wanneer Es-impulsen gestuit worden door het Uber-Ich, wordt de libideuze energie verplaatst naar vormen die maatschappelijk wel aanvaard zijn (sublimatie). Iemand met agressieve Es-impulsen wordt rechter of criticus. Sublimatie verloopt onbewust en roept geen nieuwe motivationele energie op: slechts kanalisering van het bestaande.

§11. De krachten van Es, Ich en Uber-Ich zijn vaak in conflict met elkaar: angstgevoelens. Volgens Freud willen we deze reduceren door verdringing. Door conversiehysterie blijkt dat het verdrongene het gedrag toch nog beïnvloed.

§12. Volgens Freud wordt het gedrag ook beïnvloed door de wijze waarop iemand conflicten in de psychoseksuele ontwikkelingsfasen uit de vroegere jeugd heeft ervaren en verwerkt. Het volwassen gedrag zou vaak kunnen herleid worden tot fixaties op onjuiste of onvoldoende verwerking van conflicten in die periode. Dit is trouwens het studiedomein van de ontwikkelingspsychologie. Het eerste levensjaar is de aandacht van het kind gefixeerd op de erogene zones rond de mond: lustbevrediging door zuigen. Indien dit niet voldoende is bevredigd, uit zich dit vb. door overdreven 'oraal' gedrag als snoepen, roken… Na de orale fase volgen anale en fallische fase, die analoge problemen kunnen veroorzaken.

1.1.3 Instincten en gevoelige periodes: de ethologie (pp. 509-517)

§13. Ook ethologen maken gebruik van een energie/instincten model. Zo verklaren ze het ontstaan van oorlogen met de theorie dat in de loop van de evolutie de menselijke agressie-instincten zo sterk zijn geworden dat ze in de huidige maatschappij onvoldoende uitlaat vonden. Om dit te voorkomen moet de mens beroep doen op vervangingsobjecten als ruimtevaart en sport.

§14. Lorenz betoogt dat instinctief gedrag tot stand kan komen indien aan 2 voorwaarden is voldaan: er moet spontaan een innerlijke drang tot het uitvoeren van een bepaalde handeling zijn ontstaan, en er moet vanuit de buitenwereld een deblokkerende prikkel komen. In principe is elk instinct met een deblokkerende prikkel gekoppeld.

§15. Dit verklaart hij met een mechanisch model: het is alsof voortdurend gas in een reservoir wordt gepompt (druk neemt evenredig toe) totdat het vat moet ontladen worden (kraantjes open en gas stroomt weg). De variante met vloeistof ipv gas wordt het vat van Lorenz genoemd. Er wordt constant energie T toegevoegd, maar die kan pas ontsnappen via V indien Sp (deblokkerende prikkel) aanwezig is.

§16. Observatie leidde Lorenz ertoe dat kuikentjes spontaan hun moeder volgen en hij vroeg zich af of er specifieke eigenschappen waren aan de moeder die als deblokkerende prikkel dienden voor het volggedrag. Indien Lorenz zichzelf in de plaats zette van de moeder, volgden de kuikentjes Lorenz: een duidelijk geval van imprinting. Van zodra het kuiken een bewegend object heeft gezien, wordt het volggedrag opgeroepen door het eerst bewegend object. Prägung (imprinting) is dus een welbepaald leerproces.Opvallend is dat de Prägung slechts gedurende een kritische periode voorkomt: volggedrag komt niet meer voor indien de eerste beweging pas dagen na de geboorte optreedt. De maximale gevoeligheid wordt geschat tussen 13 en 16u na het verlaten van het ei, en bij uur 32 is dit vrijwel volledig verdwenen. De gehechtheid aan het object of levend wezen blijft bestaan alsof het aangeboren is, ook na de fysiologisch kritische periode.

§17. Ook bij andere dieren vinden we een dergelijk hechtingsmechanisme: jonge hondjes kunnen zich goed aan mensen hechten tot ze 4 maanden oud zijn (start op 2w, einde op 13w, maximum op 7w). Indien de hond vriendschap toont voor één mens, kan hij dat later ook overdragen bij andere mensen. Vanaf de geboorte 14 weken lang geïsoleerde honden konden de houding van gehechtheid niet ontwikkelen.

§18. Harlow onderzocht resusaapjes, die gedurende 3/6/12 maanden werden geïsoleerd in een comfortabele omgeving. Na hun isolatieperiode werden ze in een speelkamer gebracht. In de 3 condities traden angstreacties op indien ze in de speelkamer (bij andere apen) gebracht werden. Herstel trad zeer vlug op bij de 3m-conditie, terwijl de 6m-conditie veel meer moeite had (eerst lotgenoot, dan algemeen). De 6m-dieren vertoonden vb. geen verdediging wanneer andere apen agressief werden. De 12m-apen waren helemaal gestoord: geen enkele vorm van spel kon worden vastgesteld, ze zaten eenzaam in een hoekje. Na 10w werden ze uit de speelkamer verwijderd, om te vermijden dat ze zouden worden gedood door de andere apen.

§19. Bestaat er een kritische periode in het leren van de mens? Ja, zeker op vlak van taalontwikkeling. In afwezigheid van andere mensen is er geen taalontwikkeling, en die kan later niet worden bijgebracht. Voorbeelden hiervan zijn wilde kinderen.

§20. Beroemd in dit verband is de wilde jongen van Aveyron die lichamelijk 12 jaar oud was: hij groeide op in het wild, en kon enkel maar grommen en vertoonde asociaal gedrag. Volgens de psychiater Pinel was hij gewoon idioot, maar de logopedist Itard meende eerder dat hij gewoon door een tekort aan menselijke prikkels zo reageerde. Aangezien diens gehoor perfect was, startte Itard een behandeling: taalontwikkeling lukte echter nooit (tenzij het imiteren zoals een papegaai). Een ander beroemd geval is

Kamala, een 8-jarig meisje dat als wolvenkind werd opgevoed. Rechtopstaan lukte moeizaam, in taalontwikkeling raakte men misschien 40 woorden ver. Sociaal kwam het kind wel verder, mede door haar liefhebbende pleeggezin.

§21. Deze verhalen zijn in de wetenschap nooit helemaal au sérieux genomen wegens te veel onzekerheden aan de beschrijving van de kinderen (ze kunnen uiteraard beide gewoon gehandicapt geweest zijn). Wel wetenschappelijk aanvaard was een 13-jarig verwaarloosd kind (Genie). Het geval is het 4e kind van een blinde moeder en een pathologisch agressieve vader. Het kind wordt verwaarloosd in extreme mate. Op 13-jarige leeftijd wordt werk gemaakt van haar ontwikkeling. Op alle vlak loopt die uiteraard achter, enkel op taalontwikkeling verloopt het zeer moeizaam (alhoewel Genie best capaciteiten heeft om het te leren). Ze moet zich redden zonder het taalcomputertje dat wij achteloos gebruiken. Vermoed wordt dat hun leervermogen is aangetast door de zintuiglijke deprivatie.

§22. Chelsea is een kind dat doof geboren wordt, en verstandelijk achterlijk is. Op 31-jarige leeftijd wordt ze van haar doofheid verlost, en wordt werk gemaakt van verdere ontwikkeling (ze staat dan op het niveau van een 10-jarige). Ze beschikt over een woordenschat van 200 woorden, maar de syntaxis is ondermaats. Verwerving van normaal taalgebruik is gegarandeerd voor kinderen tot 6 jaar, neemt af tot het begin van de puberteit en treedt dan niet meer op. Bij defect van één hersenhelft kunnen kinderen opnieuw taal leren (flexibiliteit van de neuronen); bij volwassenen leidt dit doorgaans tot afasie.

§23. Ook Tinbergen is een belangrijk etholoog. Hij bestudeerde de instinctieve seksuele gedragingen van stekelbaarzen. In de paringsperiode zal de mannelijke stekelbaars een nest bouwen als voorbereiding tot de paring, toenaderingsgedrag vertonen naar het wijfje en agressie naar andere mannetjes. Tinbergen kon uitmaken dat de deblokkerende stimulus zeer specifiek is bij het mannetje, m.n. een rode zwelling op de onderbuik van het wijfje (door de locatie van de eitjes) en binnen een bepaalde straal. Dit werkte niet wanneer de zwelling zich ergens anders bevond, of de stimulus verschilde.

§24. Von Frisch is beroemd omwille van de studie van de dansbeweging van werkbijen die zo instinctief aan andere bijen de locatie van het voedsel aangeeft. De dans is des te heviger naarmate de kwaliteit van het voedsel beter is. Indien het voedsel zich op korte afstand bevindt, is er een rondedans waar de richting niet specifiek is. Indien de afstand groter is, maken ze gebruik van een kwispeldans (8-vorm), die wel richtingspecifiek is, en ook de afstand aangeeft (dmv afstand en oriëntatie tov de zon)

1.2 Behavioristische motivatietheorieën (pp. 518-521)

§25. In de jaren ’30 verdwijnt het instinctbegrip meer en meer uit de psychologie, behalve in niet-wetenschappelijke (-empirische) stromingen als de psychoanalyse. Het meest gehanteerde concept ter vervanging van instinct is “drive”: een conditie van het organisme gebaseerd op een biologisch tekort of op pijnlijke stimulering.

§26. Dit drive-begrip is terug te voeren tot een aantal fysiologische concepten. Claude Bernard spreekt van een “milieu intérieur”: het organisme beschikt over een zelfregulerend vermogen ter handhaving van een constant intern milieu, en kan dit

realiseren door lichaamsvocht, bloeddruk, bloedsuiker, temperatuur etc. (waarbij die binnen bepaalde waarden geregeld blijft. Hierop breidt Cannon zijn theorie over homeostasis (hetgeen ook opnieuw refereert aan evenwicht en onevenwicht).

§27. Dit wordt overgenomen door het behaviorisme, met Hull als belangrijkste vertegenwoordiger.

§28. De theorie van Hull is tenietgegaan, niet alleen door het algemeen verval van het behaviorisme ten voordele van de cognitievere psychologie, maar vooral door onverzoenbaarheid met een aantal empirische vaststellingen. Het organisme zoekt immers vaak stimulering ipv reductie: exploratief gedrag van kinderen (spanning en sport) ea. Verder zijn er een aantal onderzoekingen die de noodzaak van stimulering illustreren, zoniet treden verstoringen op in de perceptie en na lange tijd van deprivatie, ook stoornissen in denk- en beoordelingsprocessen (illustratie hierbij zijn de deprivatie-proeven van Hebb).

§29. Het organisme streeft onder normale omstandigheden aan een zekere variatie in perceptuele input. Dieren die gelegenheid krijgen om een doolhof te leren kennen, zullen wanneer een bepaalde component gewijzigd wordt, extra tijd besteden aan het verkennen van de nieuwe sectie. Bij mensen wordt vermoed dat ingewikkelder figuren langer bekeken, volgens nieuwsgierigheid (nieuwsgierigheidsmotief) en niet volgens beloning. De variabelen die hierbij betrokken zijn, zijn incongruentie, onregelmatigheid, heterogeniteit, die complexiteit bevorderen. Berlyne noemt deze variabelen collatieve (samenhangende) variabelen.

§30. Uit dagelijkse ervaring is bekend dat mensen soms langdurig bezig zijn met legpuzzels, kruiswoordraadsels… Deze activiteiten verkleinen geen drive, tenzij de nieuwsgierigheidsdrive, gepostuleerd door sommigen, toch juist is (alhoewel dit betwijfeld wordt).

1.3 De verwachtingstheorie van Tolman (p. 522)

§31. Een eigentijdse rivaal van Hull was Tolman. Hij was van mening dat tussen stimulus en reactie een tussenliggende variabele gelegen is, m.n. de verwachting. Hij spreekt niet van drives, maar wel van cognitieve factoren als intentionaliteit (ratten lopen of zwemmen naar een doel omwille van de verwachting voedsel te vinden). Belangrijk is dat Tolman uitgaat van gebeurtenissen die nog moeten plaatsvinden, terwijl het behaviorisme eerder uitgaat van gebeurtenissen die gebeurd zijn.

1.4 Motivatie en persoonlijkheid (pp. 522-525)

§32. De opvatting dat de mens een complex energiesysteem is, gevoed door driften en instincten, maakt in de jaren 1930 steeds meer plaats voor het idee dat de mens vooral een sociaal en cultureel wezen is (cultureel-antropologische wetenschappen). Ook uit psychoanalytische middens wordt deze theorie gesteund: Adler verwijt Freud een biologisch determinisme. Een nieuw paradigma wordt ontwikkeld, waarin de menselijke natuur Ego de belangrijkste motivationele kracht wordt (itt het Es).

§33. De belangrijkste vertegenwoordiger van deze Ego-psychologie is Allport. Hij maakt de positieve, bewuste motivatie, de autonomie en de uniciteit van het individu tot uitgangspunten van zijn persoonlijkheidspsychologie. Bij de geboorte is een kind nog een biologisch bepaald wezen, maar het gaat hoe langer hoe meer handelen volgens het eigen Ego. Een zeeman zal op zee gaan om zijn brood te verdienen, maar na zijn pensioen nog steeds voor zijn eigen plezier (van biologisch determinisme naar een rijpe en unieke autonome persoonlijkheid). Drijfveren als dusdanig ontwikkelen zich gedurende het leven.

§34. Andere persoonlijkheidstheorieën die de menselijke motivatie centraal stellen zijn die uit de humanistische psychologie. De menselijke ervaringen vormen een geïntegreerd geheel, waarvan het zelf het middelpunt is. De mens is geneigd zijn kwaliteiten en vaardigheden verder te ontwikkelen (positief toekomstbeeld ipv een destructiedrift). Rogers en Maslow zullen hiermee het streven naar homeostase bekritiseren.

§35. Volgens Maslow moeten we naast eten, drinken, seks… een tweede categorie behoeften onderscheiden: de groeibehoefte of de motivatie tot zelfactualisatie. Zelfactualisatie vormt hierbij de top van een hiërarchie van behoeften. Indien alle lagere behoeften zijn bevredigd, kan op zoek gegaan worden naar zelfactualisatie. Zulke mensen worden gekenmerkt door spontaneïteit, creativiteit, werklust, autonomie, probleemoplossend denken…

§36. Rogers beschrijft deze progressieve ontwikkeling in termen van congruentie tussen het zelf en het ideale zelf: wanneer de discrepantie te groot is, is de persoon ontevreden en onaangepast. Belangrijk uitgangspunt is dat mensen erop gericht zijn zich te ontplooien (positieve ontwikkeling), in plaats van een negatieve destructieve (agressie) richting. Het kwaad komt evenwel wel voor, maar enkel in de manier waarop mensen worden opgevoed en niet als intrinsieke kwaliteit.

§37. De fundamentele behoefte, de behoefte tot waardering, dient bij kinderen voldaan te worden door volwassenen. Die hebben veelal de neiging tot geconditioneerde liefde. Kinderen gaan ver om hun liefde toch te krijgen, met als gevolg dat zij vaak niet zelf gaan nadenken, en vervreemden van zichzelf. Psychotherapie bestaat er dan ook in om een persoonlijke relatie aan te bieden, met respect en waardering voor de cliënt ("cliënt", °Rogers). Psychologen moeten dan ook 3 kenmerken bezitten: echtheid, onvoorwaardelijk respect en empathie. De vormgeving hiervan is functie van de creativiteit van de therapeut, ook al ontwierp Rogers een uniforme werkwijze.

§38. De theorieën van Maslow en Rogers zijn vooral succesvol geweest in de klinische praktijk, maar hebben geen aanleiding gegeven tot ontwikkeling van een bepaalde theorie die empirisch gefundeerd is. Wat met zelfactualisatie bedoeld is, is niet duidelijk.

1.5 (De veldpsychologie van Lewin (pp. 525-534))

§39. Lewin probeert de complexe dynamiek van het menselijk gedrag begrijpbaar te maken. In de persoon is een behoefte aanwezig, en wanneer hieraan niet wordt voldaan, treedt spanning op.

1.6 De “Arousal” theorie (pp. 534-536)

§40. De term arousal verwijst naar het algemene activiteitsniveau in het lichaam, en kan gemeten worden via spierspanning, (psycho)galvanische huidreacties. Er zijn 4 algemene bronnen van arousal: driften en stimulansen (honger, dorst…); omgevingsfactoren (intensiteit van licht of geluid, of kleur); verrassing; en chemische middelen (cafeïne e.a.) De eerste drie kunnen ook aanleiding geven tot stress.

§41. Volgens de arousal theorie varieert de prestatie met de arousal, en dit volgens de Yerkes-Dobson wet: te veel stress voor een examen is niet goed, en 100% relax zijn ook niet. Een tussenniveau van spanning is ideaal. Dit werd bewezen door een reeks dierproeven. Dorstige ratten die op een knop moesten drukken om water te krijgen, functioneerden niet goed indien ze te lang zonder drank zaten, maar ook wanneer ze zeer frequent in hun behoefte bevredigd werden, was er geen resultaat. Studenten met een hoog angstniveau slaagden minder goed in moeilijke opdrachten: de hoeveelheid arousal werd verhoogd, weg van het optimum. Ten slotte kan het gedrag in zijn algemeenheid worden opgevat als een streven naar het arousal-optimum. Dat optimum kan interindividueel verschillen.

§42. Een belangrijk punt van kritiek op deze theorie is dat niet wordt verklaard waarom een omgekeerde U-curve wordt gevonden. Dit wordt algemeen aanvaard: de arousal-theorie is veeleer beschrijvend dan verklarend.

1.7 De oudere cognitieve motivatietheorieën (pp. 536-542)

§43. In de eerste cognitieve theorieën is de rol die wordt toegekend aan cognitieve processen in vergelijking met de huidige opvattingen bescheiden. Cognities zijn vooral tussenliggende variabelen, sterk afhankelijk van de stimulus en met beperkte invloed op de richting van het beslissingsproces.

§44. Sommige doelen lijken voor de ene mens belangrijker als voor de andere. Zijn er dan verschillen tussen mensen voor wat betreft relatieve dominantie van bepaalde motieven? Murray, aan wiens werk de theorieën van McClelland (en Atkinson) ten grondslag liggen, veronderstelt dat mensen meer motieven hebben die als tussenliggende variabelen het gedrag opwekken en richten. De menselijke persoonlijkheid moet in psychologische (ipv biologische) termen beschreven worden. Motieven zijn ook hiërarchisch. Een beschrijving van deze ordening is dan ook een beschrijving van persoonlijkheid. In totaal onderscheidt Murray 20 motieven. De hiërarchie ervan is vast te stellen met een TAT-test (Thematic Apperception Test, zie H3, eerste Gestaltwet), waarin bij een ambigue afbeelding aan de proefpersoon gevraagd wordt wat gebeurde, wat gebeurt, en wat zal gebeuren.

§45. McClelland bouwde hierop voort. Het organisme streeft naar een toenaderings-toestand: een matige discrepantie heeft een positief effect en leidt tot naderen naar het effect, terwijl een grote discrepantie een negatief effect heeft en leidt tot verwijdering. Mensen met een hoge prestatiemotivatie hebben een kleine discrepantie met het affect waarin ze moeten presteren: gemiddeld risico, feedback en individuele verantwoordelijkheid.

§46. McClelland stelt dat de economische groei van een land afhangt van het aantal mensen met een hoge prestatiemotivatie (nAch, “need to achieve”). Die prestatiemotivatie wordt beïnvloed door opvoedingspraktijken, vb. zindelijkheidstraining. Na enkele decennia werd beoordeeld of de proefpersonen een sterke prestatiemotivatie hadden, en of zij aan vroege zindelijkheidstraining en vaste eettijden gebonden waren. Dit bleek inderdaad het geval. Ook werd nog later vastgesteld dat zij een betere positie hadden in de samenleving.

§47. Ook Atkinson, een leerling van McClelland, en Raynor ontwikkelen theorieën, maar deze zijn meer formeel.

1.8 De cognitieve motivatietheorieën uit de sociale psychologie (pp. 543-546)

§48. De nieuwe cognitieve motivatietheorieën zijn vooral ontwikkeld uit bepaalde onderzoekstradities uit de sociale psychologie: de consistentie- en de attributietheorieën. Qua consistentietheorieën onderscheiden we Heider en vooral Festinger, en ten slotte de attributietheorieën.

§49. Festinger stelde de zgn. cognitieve dissonantietheorie op. Hij leidde dit af door het feit dat de Indiase bevolking na een zware aardbeving geruchten begonnen te verspreiden dat er nog veel ergere rampen op komst waren, volgens Festinger om zo hun angst te rechtvaardigen. Ze brengen als het ware hun cognities in overeenstemming met hun angsten. De geruchten hadden dus dissonantie-reductie tot doel, en dit is volgens Festinger het fundamentele doel van ons organisme.

§50. Rokers weten dat tabak de kans op longkanker verhoogt, en ze zullen de spanning ontladen met het stoppen, het ontkennen of het aanvaarden ervan. Dit verklaart dat cognities 3 soorten relaties t.o.v. elkaar hebben: consonantie (vis lekker vinden en het bestellen in een visrestaurant), irrelevantie of dissonantie (bestuurslid van een dierenrechtenorganisatie en een hekel hebben aan dieren). Dissonantie is een negatieve motivationele toestand: het activeert dissonantie-reducerend gedrag. Dit treedt vb. ook op wanneer we moeten kiezen tussen 2 gelijkwaardige toestanden. De dissonantie om in strijd te geraken met eigen opvattingen kan ontladen worden door te weigeren uitspraken te doen, eigen opvattingen te geven of rationalisatie te bedenken. Frappant voorbeeld is een sekte die het einde van de wereld had voorspeld, en toen dit fout bleek, als voornaamste rationalisatie gaf dat ze in staat waren om het gevaar te keren.

§51. Om dissonantie weg te werken gebruiken we verschillende strategieën. Een eerste is het aanpassen van ons gedrag aan onze cognitie (we zijn sociaal voelend en lopen bedelaars voorbij, dus gaan we 1x/jaar wat geld geven aan een goed doel). We kunnen ook anticiperen op mogelijke discrepanties: de zeer goede rij-instructeur en toch niet te veel geld geven aan de rijschool, waarbij de op één na goedkoopste school het geweten moet sussen.

§52. Een tweede manier is het aanpassen van de beoordeling. Wanneer een proefpersoon moest vertellen dat een saaie opdracht leuk was (leugen) voor $1 of $20, zullen achteraf de $20-proefpersonen de opdracht nog steeds saai vinden, terwijl die van $1 het nog best leuk vinden. Ze konden hun gedrag niet rationaliseren voor $1.

§53. Een analoog experiment maakte gebruik van speelgoed dat de kinderen daarvoor als aantrekkelijk hadden aangewezen. Dat werd verboden in de 3 condities. Bij conditie 1 werd het verboden speelgoed verwijderd, zodat kinderen niet in de verleiding kunnen komen. Conditie 2 legt de proefpersonen slechts een lichte straf op, conditie 3 een zware straf. Achteraf wordt gevraagd of het speelgoed nog steeds aantrekkelijk is. In zowel conditie 1 en 3 was het beeld positiever, maar conditie 2 schepte een negatiever beeld. De milde straf werd niet als een reden beschouwd om van het speelgoed weg te blijven, in tegenstelling tot het wegnemen van het speelgoed of het opleggen van een zware straf. Het was moeilijker om hun gedrag in overeenstemming te brengen met hun cognitie. De dissonantie tussen gedrag en cognitie werd dan maar weggenomen door het devalueren van het speelgoed.