في علم النفس هو حالة من التوتر والاجهاد العقلي او عدم الراحة التي يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين او اكثر من المعتقدات او الافكار او القيم المتناقضة في نفس الوقت او يقوم بسلوك تتعارض مع افكاره او معتقداته او قيمه او يواجهه بمعلومات جديده تتعارض مع معتقداته القديمة

بمعنى ان الشخص يؤمن بفكرة او معتقد معين سواء موروث او مكتسب من البيئة المحيطة و ممكن يعمل تصرف عكس المعتقد الذي يؤمن به وحين يواجهه بحقيقة ان فعله عكس معتقداته يبدا بالتبرير واحيانا يتصرف برد فعل دفاعي اي انه غير مدرك لسلوكه الذي يتعارض مع معتقداته مثلا حين يمنع الطبيب مريضه عن التدخين ولكنه مدخن

وحين يواجهه احد بانه يجب ان لا يدخن ايضا يبرر فعله ان يستطيع تركها في اي وقت او انها لفترة مؤقته وهو يعرف انها ليست كذلك

بدأت نظرية النفور المعرفي عام 1957 حين قدمها عالم النفس الاجتماعي ليون فيستنغر ولخصها على انها الاضطرابات النفسية التي تتزاحم داخل الفرد عندما يفقد التوازن بين معتقداته و سلوكياته محاولا التوفيق بين سلوكيات واتجاهات متضادة فيتولد لديه شعور بالنفور من الاختلاف والتناقض فيحاول الابتعاد عن دائرة الصراع التي تسبب له الضيق النفسي و يعود الى منطقة الراحة الانسب له سواء العادة السيئة او نفس الفكرة ولكن يجد لها مبرر ليس الحال هكذا دائما و لكن على الاغلب

ما الذي يؤثر على حجم التنافر ؟

المعتقدات ووجهات النظر كما ذكرنا جاءت نتيجة تراكمات من موروثات عائلية او اجتماعية اكتسبناها منذ الصغر واي معلومة مكتسبه في العقل البدائي فان الدماغ يعاملها باهتمام وحماية وتركيز ويركز على هذه المعلومات لا نها تككون جزء من هويتنا وشخصيتنا و صورتنا الشخصية

وتتوقف درجة التنافر المعرفي على عدة عوامل :

قيمة الاعتقاد الذي نؤمن به ,فكلما زادت قيمة ذا الاعتقاد زادت نسبة التوتر الملحة للتخلص من هذا التنافر الناتج عن الافكار المتعارضة

وايضا جدير بالذكر ان موقف الجماعة او الغالبية ومدى تأييدهم للاعتقاد يؤثر على الرأي

عامل اخر مبني على طبيعتنا اي بمعنى طبيعة الشخصية للفرد نفسه فاذا كان طريقة نظرته للحياة باللونين الابيض والاسود ستكون طبيعته كذلك ليس لديه مرونة في تقبل التناقض او اراء الاخرين لذلك اذا لم نكن صرحاء مع انفسنا و نراجع افكارنا بين فترة و اخرى سيكون هذا عائق امام النمو و النضوج الذهني فهناك معلومات جديدة وافكار متغيرة في كل ثانية تمضي حول العالم فاذا ما حاولنا تقبل الاخر سنجد انفسنا في المكان نفسه وبنفس الافكار الباليه التي لم تعد تواكب التطور سواء معلوماتي او مجتمعي او فكري والاهم من ذلك كله ان نتحلى بالتعاطف للمقابل فلا احد متعرض لنفس الظروف التي تتعرض لها و لا انت متعرض لنفس الظروف التي حصلت لهم

يمكن ان نلخص الكلام اعلاه بحلول ل فستنغر واضع النظرية و هي

الحل الاول :اعادة تقييم السلوك ليتماشى مع ادراك الفرد مثل ترك التدخين

الحل الثاني اعادة تقييم المعتقد نفسه حتى يتخلص من اي شعور مزعج حيال تصرفه مثلا سبب تمسكه بالمعتقد هل هو لنفسه او بسبب المجتمع او قبيله و هكذا

اكدت الابحاث ان التنافر المعرفي جيدا لنا ,من اجل التغيير واكتساب المعرفة و مراقبة السلوك الذي قد يكون احيانا كثيرة نتيجة حاجه للانتماء لا عن قناعة او اختيار شخصي واصبح بعد ذلك عادة لا ارادية ,و اوضحت الدور المهم الذي يلعبه التنافر من خلال معرفة ما يمكن للفرد فعلة مع الافكار المختلفة وبالتالي تقييم ذاته واعادة تنظيم ادراكه ليقلل من النزاع الداخلي لهذه المواقف المتكررة .