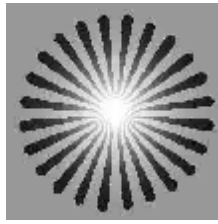


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور  
مرکز تهران

استاندارد سازی پرسشنامه برانگیختگی و کاهش ناهماهنگی (DARQ) در دانشجویان  
دانشگاه پیام نور تهران

نگارش: آذر زندی

استاد راهنما: دکتر مجید صفاری نیا

استاد مشاور: دکتر فرهاد شقاقی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در  
رشته روانشناسی عمومی

1389

شماره .....  
تاریخ .....  
پوست .....



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مجمع علوم انسانی

## تصویب نامه

پایان نامه

کارشناسی ارشد رشته روان شناسی

عنوان:

" استاندارد سازی پرسشنامه برانگیختگی و کاهش ناهماهنگی  
(DARQ) در دانشجویان دانشگاه پیام نور تهران "

تاریخ و روز دفاع : ۸۹/۰۸/۰۳ دو شنبه ساعت: ۰۰:۱۲-۱۰:۰۰

نمره : ۱۹,۸۵ درجه ارزشیابی: الف

اعضاء هیات داوران:

ردیف	سمت	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱	استاد راهنما	دکتر صفاری نیا		
۲	استاد مشاور	دکتر شفقانی		
۳	استاد مشاور			
۴	استاد داور	دکتر زارع		
۵	استاد داور			
۶	نماینده تحصیلات تکمیلی			

تهران، خیابان استاد نجات  
الهی، نرسیده به خیابان  
کریم خان زند، چهارراه  
سپینده، پلاک ۲۳۳  
تلفن: ۸۸۸-۱۰۹۰  
دورنگار: ۸۸۸۹۰۵۲۶  
www.tpnu.ac.ir  
ensani@tpnu.ac.ir

## تعهدنامه اصالت اثر

اینجانب آذر زندی تایید می‌نماید که مطالب مندرج در این پایان‌نامه، حاصل کار پژوهشی اینجانب بوده و به دستاوردهای پژوهشی دیگران که در نوشته از آنها استفاده شده است، مطابق مقررات ارجاع گردیده است. این پایان‌نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم‌سطح یا بالاتر ارائه نشده است.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام نور می‌باشد.

آذر زندی

امضاء

تقدیرم به:  
روشنایی زندگی‌م

مادری و حامی و ناجی‌م

امید زندگی‌م

مادر

و

پدرم

## چکیده

این پژوهش با هدف، اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی پرسشنامه برانگیختگی و کاهش ناهماهنگی (هارمون-جونز، 2009) در میان دانشجویان دانشگاه پیام نور تهران، در نمونه ای به حجم 528 نفر با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند، اجرا شد. ابزار پژوهش را دو مقیاس، پرسشنامه برانگیختگی و کاهش ناهماهنگی (DARQ) و پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) (بک و براون و استیر، 2000، غرابی، 1382) تشکیل داد. ابتدا پرسشنامه (DARQ) بر روی یک گروه آزمایشی (40 نفر) اجرا شد، همبستگی درونی گویه ها نشان داد که سه گویه با بقیه گویه های پرسشنامه همبستگی منفی یا ضعیفی دارند. ضریب آلفای کرنباخ برای کل پرسشنامه با 0/827 بود. نتایج تحلیل مولفه های اصلی (PC) با استفاده از چرخش پروماکس نشان داد که پرسشنامه از شش عامل تشکیل شده است. شاخص های برازش تحلیل عاملی تاییدی به وسیله نرم افزار Amos وجود شش عامل را تایید کرد. برای بررسی ساختار عاملی، نتایج مقایسه مدل تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان داد، که مدل دو عاملی مرتبه دوم برازش بیشتری نسبت به مدل یک عاملی مرتبه دوم دارد. همچنین همبستگی مثبت و معناداری بین پرسشنامه افسردگی بک و خرده مقیاس برانگیختگی و همبستگی منفی بین پرسشنامه افسردگی بک و خرده مقیاس کاهش ناهماهنگی بدست آمد.

**واژه های کلیدی:** ناهماهنگی شناختی - برانگیختگی ناهماهنگی - کاهش ناهماهنگی - پایایی - روایی -

## تقدیر و تشکر

### «پاس پروردگار یکتا»

از رانندگان نامی ارتداد، ندو کرانقدر، جناب آقای دکتر جمید صغاریکی نیلیمانه را کاشای مشکلات پیش روی این پژوهش بوده و با سعادت صدر بنفده را رانندگان کرده و ملاحظه مرا حال پذیرگوانندوی نقصان ما را بر طرف نیز و فند بریار رساگزار و قدر دازم.

همچنین بدین و ریل از مشاورت ارز ثراغناد از ندو کرانقدر، جناب آقای دکتر نهر بادشعاقبایان نکات کلیدی و چوری لازم، مریم تحقیق را روشن کرد و تقدیر و رساگزار می خاص موفایم.

علاوه بر آن قدر دانی ویژه خود را از در توطیه ترم داور، جناب آقای دکتر زار کج ز حرت قضاوت و داوری این پیمان نامه را

تقدیر و تشکر می نمایم.

## فهرست مطالب

---

صفحه		فصل اول
2	مقدمه	1-1-1
8	بیان مسئله	2-1-1
11	اهمیت و ضرورت پژوهش	3-1-1
13	اهداف پژوهش و فرضیه های تحقیق	4-1-1
14	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها	5-1-1
<b>فصل دوم</b>		
20	مقدمه	1-2-1
20	نگرش	1-1-2-1
23	ایده اولیه ناهماهنگی شناختی	2-1-2-1
24	مروری بر نظریه ناهماهنگی شناختی	2-2-1-1
26	1-2-2-1 الگوهای آزمایشی برای آزمون کردن نظریه ناهماهنگی	2-2-1-2
27	1-1-2-2 الگوی انتخاب آزاد	2-2-1-3
29	2-1-2-2 الگوی پذیرش القایی	2-2-1-4
30	3-1-2-2 الگوی توجیه تلاش	2-2-1-5
30	4-1-2-2 الگوی عدم تایید باورها	2-2-1-6
31	2-2-2-2 اصلاحات نظریه اولیه و دیگر تبیین های نظری	2-2-2-1
33	1-2-2-2 نظریه عواقب آزارنده	2-2-2-2
35	2-2-2-2 نظریه مدیریت برداشت	2-2-2-3
36	3-2-2-2 نظریه ادراک خود	2-2-2-4
39	4-2-2-2 نظریه انسجام خود	2-2-2-5
39	5-2-2-2 نظریه تایید خویشتن	2-2-2-6
42	3-2-2-2 تناقض های آشکار در بین نظریه های خود	2-2-2-7
42	1-3-2-2 الگوی ناهماهنگی شناختی معیارهای خود یک الگوی تلفیقی	2-2-2-8
43	SSM-1-1-3-2-2 و فرایند ایجاد ناهماهنگی شناختی	2-2-2-9
44	SSM-2-1-3-2-2 و فرایند کاهش ناهماهنگی شناختی	2-2-2-10
47	3-2-2 انتقادات وارد بر مدل های خود از ناهماهنگی	2-2-2-11
47	4-2-2 الگوی ناهماهنگی عمل مدار (مبتنی بر	2-2-2-12
50	1-4-2-1 آزمون هایی از مدل مبتنی بر عمل	2-2-2-13
50	1-1-4-2 جهت گیری عمل و گسترش شقوق	2-2-2-14



- 53..... 2-1-4-2- فعالیت عصبی زیربنای ناهماهنگی و کاهش ناهماهنگی
- 56..... 1-2-1-4-2- کاهش ناهماهنگی و قشر پیش پیشانی
- 57..... 3-1-4-2- افزایش قدرت گرایش های عمل و کاهش تناقض
- 59..... 5-2- تفاوت های فردی و فرهنگی
- 60..... 1-5-2- عزت نفس
- 63..... 2-5-2- ترجیح برای ثبات شناختی
- 64..... 3-5-2- جهت گیری عمل
- 64..... 4-5-2- تفاوت های فرهنگی
- 65..... 5-5-2- ملاحظاتی درباره تفاوت های فردی
- 66..... 6-2- ایجاد یک مقیاس تفاوت های فردی جدید مرتبط با فرایند ناهماهنگی

### فصل سوم

- 71..... 1-3- جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری
- 72..... 2-3- ابزار سنجش
- 75..... 3-3- اعتبار ابزار سنجش
- 77..... 4-3- روایی ابزار سنجش
- 80..... 5-3- روش اجرا
- 81..... 6-3- روش تجزیه و تحلیل داده ها

### فصل چهارم

- 83..... 1-4- آمار توصیفی داده ها
- 83..... 1-1-4- جنسیت
- 83..... 2-1-4- سن
- 84..... 3-1-4- مجتمع آموزشی
- 85..... 2-4- تحلیل داده ها
- 85..... 1-2-4- برآورد اعتبار
- 90..... 2-2-4- شاخص های روایی
- 90..... 1-2-2-4- روایی ملاکی
- 92..... 2-2-2-4- روایی سازه
- 92..... 1-2-2-2-4- کفایت نمونه برداری
- 97..... 2-2-2-2-4- تحلیل عاملی تاییدی
- 105..... 3-4- هنجاریابی

### فصل پنجم

113.....	بحث و تفسیر
122.....	محدودیت ها
123.....	پیشنهادات

### منابع

### پیوست ها

## فهرست جدول‌ها

- جدول 1-2- منابع باورها و ابعاد نگرش ..... 21
- جدول 3-1- اعتبار اولیه ..... 76
- جدول 4-1- توزیع آزمودنی‌ها براساس جنسیت ..... 83
- جدول 4-2- توزیع آزمودنی‌ها براساس سن ..... 84
- جدول 4-3- توزیع آزمودنی‌ها براساس گروه آموزشی ..... 84
- جدول 4-5- برآورد اعتبار کلی مقیاس ..... 85
- جدول 4-6- میانگین، واریانس، همبستگی هر گویه با کل مقیاس و ضریب آلفا در صورت حذف هر گویه در مجموعه 25 گویه ای ..... 86
- جدول 4-7- ضریب آلفای کرنباخ خرده مقیاس کاهش ناهماهنگی ..... 87
- جدول 4-8- میانگین، واریانس، همبستگی هر گویه با کل مقیاس و ضریب آلفا در صورت حذف هر گویه خرده مقیاس کاهش ناهماهنگی ..... 87
- جدول 4-9- ضریب آلفای کرنباخ خرده مقیاس برانگیختگی ناهماهنگی ..... 88
- جدول 4-10- میانگین، واریانس، همبستگی هر گویه با کل مقیاس و ضریب آلفا در صورت حذف هر گویه خرده مقیاس برانگیختگی ناهماهنگی ..... 88
- جدول 4-11- شاخص‌های آماری توصیفی دو خرده مقیاس از جمله کمترین، بیشترین، میانگین، انحراف معیار واریانس و کجی در داده‌ها ..... 89
- جدول 4-12- همبستگی بین دو خرده مقیاس برانگیختگی و کاهش ناهماهنگی ..... 89
- جدول 4-13- شاخص‌های آمار توصیفی پرسشنامه افسردگی بک و خرده مقیاس برانگیختگی ..... 90
- جدول 4-14- شاخص‌های همبستگی پرسشنامه بک با خرده مقیاس برانگیختگی ..... 90
- جدول 4-15- همبستگی بین خرده مقیاس برانگیختگی و مقیاس افسردگی بک ..... 91
- جدول 4-16- کفایت نمونه و آزمون بارتلت ..... 92
- جدول 4-17- جدول اشتراکات ..... 93
- جدول 4-18- جدول کل واریانس تبیین شده توسط شش عامل ..... 94
- جدول 4-19- ماتریس ساختار مجموعه 25 گویه ای با شیوه پروماکس ..... 96
- جدول 4-20- جدول تحلیل عاملی مرتبه اول و شاخصهای برازش شده ..... 101
- جدول 4-21- جدول تحلیل عاملی مرتبه دوم برای یک عامل و شاخصهای برازش شده ..... 101
- جدول 4-22- جدول تحلیل عاملی مرتبه دوم برای ساختار دو عاملی و شاخصهای برازش شده ..... 102
- جدول 4-23- جدول بارهای عاملی و واریانس مشترک برآورد شده گویه‌ها بر روی عامل‌های مرتبه اول ..... 103
- جدول 4-24- بارهای عاملی و واریانس مشترک برآورد شده گویه‌ها ..... 104

- جدول 4-25- شاخص های آماری توصیفی.....105
- جدول 4-26- نمرات خام و شاخص های فراوانی آن در آزمودنی ها.....106
- جدول 4-27- جدول تبدیل نمرات خام به نمرات استاندارد  $Z$  ,  $T$ .....108

## فهرست شکل‌ها

---

- شکل 1-2- سه بعد نگرش ..... 21
- شکل 2-2- فرایندهای ناهماهنگی شناختی..... 25
- شکل 2-3- سه الگوی آزمایشی در اکثر پژوهش‌های ناهماهنگی..... 27
- شکل 2-4- نقش معیارهای ارزیابی در فرایند ایجاد ناهماهنگی ..... 44
- شکل 2-5- نقش افکار مرتبط با خود، فرایند کاهش ناهماهنگی ..... 46
- شکل 2-6- مقدار کمک کردن به عنوان عملکردی از همدلی و شرایط ناهماهنگی ..... 58
- نمودار 3-1- سه الگوی برانگیزاننده ناهماهنگی..... 73
- نمودار 3-2- نمودار مدل بدست آمده از نتایج تحلیل عاملی ..... 74
- نمودار 4-1- نمودار صخره ای تعداد عوامل اشباع شده مقیاس ..... 95
- نمودار 4-2- مدل تأیید شده تحلیل عاملی مرتبه دوم از روش حداکثر بزرگنمائی و با نمونه گیری خودگردان... 99

# فصل اول

## 1- مقدمه

اغلب افراد نظر نسبتاً مطلوبی درباره خودشان دارند. اغلب خود را شایسته، با وجدان و معقول می‌دانند. چنین خود انگاره ای به صورت مجموعه ای از عقاید درباره خود جلوه گر می‌شود. اما گاهی افراد رفتارهایی را انجام می‌دهند که باعث می‌شود احساس کنند، احمق، بی وجدان و نامعقول هستند. برای مثال افراد سیگار می‌کشند، آشغال می‌ریزند، دروغ‌های مصلحت آمیز می‌گویند، به بازیافت توجهی نمی‌کنند، با بی احتیاطی رانندگی می‌کنند، در کلاس‌ها غیبت می‌کنند، با غریبه‌ها بی ادبانه برخورد می‌کنند، و به رفتارهای دیگری از این قبیل می‌پردازند. اعتقاد داشتن به چیزی، ولی مخالف آن رفتار کردن افراد را دستخوش نوعی حالت ناراحتی روان شناختی می‌کند (ریو<sup>1</sup>، 2005؛ ترجمه سید محمدی، 1385).

بیشتر مردم می‌کوشند تا اعمال، افکار و عواطف خود را توجیه کنند. وقتی شخص کاری انجام می‌دهد تلاش می‌کند تا در صورت امکان خود و دیگران را متقاعد سازد که عملش منطقی و معقول بوده است. مثلاً شخصی که به سیگار کشیدن اعتیاد دارد و گزارش‌های وزارت بهداشت را مبنی بر وجود رابطه ای بین سیگار کشیدن و سرطان ریه و سایر بیماری‌های ریوی می‌خواند. این شناخت که "من سیگار می‌کشم" و "سیگار کشیدن منجر به سرطان می‌شود" در او احساس ناخوشایندی را برمی‌انگیزد. چون برای بسیاری از مردم، ترک اعتیاد به سیگار آسان نیست، به احتمال زیاد سعی می‌کند، شواهدی بیابد که خود را متقاعد سازد، که سیگار کشیدن نباید خیلی خطرناک باشد، مثلاً خیلی از سیگاری‌ها عمر طولانی داشتند، یا اینکه نوعی سیگار فیلتردار مواد سرطان زا را می‌گیرد، یا اینکه سیگار کشیدن مسرت بخش است و برای سلامت فکری او لازم است و... (ارونسون<sup>2</sup>، 1999، ترجمه شکرکن، 1385).

نظریه ناهماهنگی شناختی<sup>3</sup> نخستین بار توسط لئون فستینگر<sup>4</sup> (1957) مطرح شد، این نظریه از با نفوذترین نظریه‌ها در روانشناسی است که صدها آزمایش را موجب شد (جونز<sup>5</sup>، 1985). پژوهش در آن منجر به درک بیشتر فرایندهای تغییر رفتار و نگرش شد، و هم چنین درک، رابطه بین شناخت، ادراک هیجان و انگیزش شد. این نظریه پیش بینی می‌کند، که وقتی فردی دو یا چند شناخت یا دانشی که با هم مرتبط ولی ناهم‌سازند، را داراست، در او حالتی ناخوشایند ایجاد می‌شود. این حالت ناخوشایند

<sup>1</sup> - Reev-

<sup>2</sup> - Aronson

<sup>3</sup> - cognitive dissonance

<sup>4</sup> - Leon Festinger

<sup>5</sup> - Jones

ناهماهنگی نامیده می شود. مطابق با نظریه اصلی ناهماهنگی، حالت ناخوشایند ناهماهنگی، افراد را برمی انگیزد تا در یک حالت روانشناختی قرار بگیرند، که برای کاهش ناهمسازی بین شناخت ها تلاش کنند.

از نظر فستینگر پایه اصلی این نظریه، این است که ارگانیزم انسان همیشه برای حفظ هم سنخی، انسجام یا هارمونی درونی بین عقاید و نگرش ها و ارزش هایشان تلاش می کند، به عبارت دیگر نوعی کشاننده به سوی هماهنگی بین شناخت ها وجود دارد. طبق این نظریه، "وجود نوعی عدم انسجام و ناهمخوانی به میزان کافی بین دو شناخت موجب حالت انگیزشی آزارنده ای می شود"، یعنی ناهماهنگی که فرد را وادار می کند، ناهمخوانی بین شناخت هایش را کاهش دهد. فستینگر (1957) نوشت: وجود ناهماهنگی به طور روانشناختی، ناراحت بودن، فرد را به تلاش برای کاهش ناهماهنگی و به دست آوردن هماهنگی برخواهد انگیزد (فستینگر، 1957).

یافته های اخیر حاکی از آن است که ناهماهنگی، عاطفه منفی ایجاد می کند و فرد برانگیخته می شود تا این حالت ناخوشایند حاصل از ناهماهنگی را کاهش دهد. این حالت تقریباً شبیه فرایند هایی است که در ایجاد و کاهش سائق هایی چون گرسنگی و تشنگی دخالت دارند، با این تفاوت که در اینجا نیروی سائق ناراحتی شناختی است، نه ناراحتی فیزیولوژیکی. ناهماهنگی شناختی اساساً حالتی از تنش است که از داشتن دو فرایند شناختی (اندیشه ها، نگرش، باورها، عقاید) همزمان که از نظر روان شناختی نامتجانس هستند، حاصل می شود (ارونسون، 1999، ترجمه شکرکن، 1385).

پس از ارائه نظریه ناهماهنگی فستینگر، تبیین های نظری مختلفی برای توجیه اثرات مشاهده شده در آزمایش های ناهماهنگی مطرح شده است. این تبیین ها مجادلات زیادی را ایجاد کردند و در برخی موارد منجر به پیشرفت های نظری و پژوهشی مهمی شده اند (هارمون - جونز<sup>1</sup> و میلز<sup>2</sup>، 1999). طبق نظریه اولیه ناهماهنگی (فستینگر، 1957) وجود نوعی ناهمخوانی و عدم انسجام منطقی بین دو شناخت برای ایجاد ناهماهنگی و برانگیختن شخص در جهت کاهش ناهماهنگی کافی است. اما پژوهشگران به زودی یافتند که عدم انسجام به خودی خود برای ایجاد تغییرات شناختی / رفتاری مطرح شده توسط این نظریه کافی نیست (نیل، میساک، دیویس<sup>3</sup>، 2004).

<sup>1</sup> - Harmon-jones

<sup>2</sup> - Mills

<sup>3</sup> - Nail & Misak & Davis



برای اینکه رفتاری بتواند ناهماهنگی تولید کند باید به عنوان رفتاری درک شود که : الف ) آزادانه انتخاب شده است . ب ) توجیه اندکی دارد ، ج ) نوعی تعهد در پی دارد . این شرایط محدوده تبیین اصلی مبتنی بر ناهمخوانی برای ناهماهنگی را محدود کرد . در نتیجه برخی از نظریه پردازان ، برای این که تبیینی موجز تر از آثار ناهماهنگی ارائه دهند ، با ارائه نظریه های جدید اصلاحاتی را در اصول نظریه ناهماهنگی انجام دادند . مهم ترین آنها از جمله دید گاه های مختلف درباره نقش " خود " <sup>1</sup> عبارتند از : نظریه ادراک خویشتن <sup>2</sup> بم <sup>3</sup> (1967) ، نظریه انسجام خود <sup>4</sup> ارونسون <sup>5</sup> (1999) ، نظریه تایید خویشتن <sup>6</sup> استیل <sup>7</sup> (1988) ، پیامد های آزارنده <sup>8</sup> (کوپر <sup>9</sup> و فازیو <sup>10</sup> 1984) ؛ که نتایج آنها با هم در تناقض بودند ، و سرانجام استون <sup>11</sup> (2003) با طرح مدلی از ناهماهنگی ، معیارهای خود <sup>12</sup> (SSM) بیان کرد ، که نقش افکار مرتبط با خود ، در فرایندهای ناهماهنگی تابع قابلیت دسترسی انواع مختلفی از خود اسنادی است ... بعد از نتایج مختلف ناهماهنگی ، برخی از نظریه پردازان به این پرسش پرداختند که آیا نتایج به دلیل فرایندهای انگیزشی بوده است . این نظریه پردازان پیشنهاد کردند که تغییر نگرش به دلیل فرایندهای شناختی محض و سرد بوده است مثل ادراک خود ( بم ، 1971) و یا مدیریت برداشت <sup>13</sup> دیگران از خود (تدسکی <sup>14</sup> و همکاران ، 1971) . بهر حال پژوهش های بعدی تایید کرد که بهتر است ، ناهماهنگی به عنوان یک فرایند انگیزشی مشخص شود ( هارمون - جونز ، 2000) .

برای مثال یافتند ، افرادی که در حال تجربه ناهماهنگی هستند ، فعالیت تغییرات برقی پوستی شدیدتری را نشان می دهند که با برانگیختگی یا فعال سازی سیستم عصبی سمپاتیک رابطه دارد ، (الکین و لیپه <sup>15</sup> ، 1986 ؛ هارمون - جونز ، برم <sup>16</sup> ، گرینبرگ <sup>1</sup> ، سیمون <sup>2</sup> و نلسون <sup>3</sup> ، 1996) و گزارش دادند که احساس منفی افزایش یافته است (الیوت و دوین <sup>4</sup> ، 1994 ؛ هارمون - جونز ، 2000 ؛ زانا و کوپر <sup>5</sup> ، 1974) .

<sup>1</sup> - Self

<sup>۲</sup> - Self -perception Theory

<sup>۳</sup> - Bem

<sup>۴</sup> - Self-consistency

<sup>۵</sup> - Aronson

<sup>۶</sup> - Self - affirmation

<sup>۷</sup> - Steele

<sup>۸</sup> - Aversive consequences

<sup>۹</sup> - Cooper

<sup>۱۰</sup> - Fazio

<sup>۱۱</sup> - Stone

<sup>۱۲</sup> - Self- Standard Model

<sup>۱۳</sup> - Impression-Management Theory

<sup>۱۴</sup> - Tedeschi et al

<sup>۱۵</sup> - Elkin & Leippe

<sup>۱۶</sup> - Brehm

بعد از اینکه تناقض شناختی کاهش داده شد (تغییر نگرش واقع شد)، گزارش شد که احساس منفی نیز کاهش یافته است (الیوت و دوین، 1994؛ هارمون-جونز، 2000). علاوه بر این، در پژوهشی با استفاده از الگوی اسناد-دهی اشتباه، نشان داد که کاهش تناقض به وسیله نیاز به کاهش عاطفه منفی، برانگیزاننده می شود (زانا و کوپر، 1974). پس این پژوهش با نشان دادن این که عاطفه منفی به عنوان نتیجه ناهماهنگی شناختی ایجاد می شود و سپس آن یک انگیزش برای پرداختن به فعالیت هایی در کاهش ناهماهنگی به وجود می آورد به طور قوی پیشنهاد می کند، که فرایند ناهماهنگی یک برانگیزاننده است (هارمون-جونز، 2009).

وقتی هماهنگی شناختی وجود دارد، عمل به صورت موثر و بدون تعارض، از خود جاری می شود. اما وقتی که فرد با رویدادهایی مواجه می شود که ناهماهنگی ایجاد می کنند، تناقض شناختی و انگیزش ناهماهنگی ایجاد می شود و تغییراتی را در شیوه باور کردن یا رفتار کردن ایجاد می کند. بنابراین، ناهماهنگی به عنوان یک حالت انگیزشی عمدتاً بر پایه حذف حالت هیجانی منفی زودگذر استوار است، به طوری که تفکر و رفتار کردن بتوانند به صورت نتیجه بخش، آرام و بدون تعارض پیش بروند (ریو، 2005، ترجمه سیدمحمدی، 1385).

ارونسون، رفتار کاهش ناهماهنگی را نابخردانه نامیده است. منظور از رفتار نابخردانه این است، که اغلب ناسازگارانه است، بدین معنا که شخص را از فراگیری واقعیات مهم یا پیدا کردن راه حل های واقعی برای مسائلیش باز می دارد. رفتار کاهش ناهماهنگی، رفتار دفاع از خود است. با کاهش ناهماهنگی، تصور مثبت از خود را حفظ می کنیم، تصویری که ما را نیکو، زیرک و با ارزش قلمداد می کند. با اینکه رفتار دفاع از خود می تواند مفید باشد، می تواند پیامدهای وخیمی نیز داشته باشد... شاید این فرایند این واقعیت را تبیین کند که کسانی که به مسائل سیاسی یا دینی، عمیقاً متعهدند، صرف نظر از اینکه استدلال های ما چه اندازه محکم و متعادل باشند، تقریباً هرگز از دیدگاه ما به مسائل نمی نگرند (ارونسون، 1999، ترجمه شکرکن، 1385).

<sup>۱</sup> - Greenberg

<sup>۲</sup> - Simon

<sup>۳</sup> - Nelson

<sup>۴</sup> - Elliot & Devine

<sup>۵</sup> - Zanna & Cooper

هارمون - جونز (2009) ، برخلاف نظر ارونسون معتقدند، که رفتار کاهش ناهماهنگی یک رفتار سازگارانه ، و کنشی<sup>۱</sup> است و اغلب برای ارگانسیم مفید است . اما ادعا نمی کنند که همیشه رفتار کاهش ناهماهنگی ، کنشی و مفید است ، بلکه شبیه دیگر کنش ها می باشد ، مثلا رفتارهایی که خوردن را برمی انگیزند مفیدند ، چون خوردن برای بقای ارگانسیم لازم است ، ولی اختلال خوردن می تواند مضر باشد . به طور مشابه کاهش ناهماهنگی نیز اغلب به افراد فایده می رساند ، اما گاهی نیز می تواند غیرمفید باشد ، مثلا وقتی که فرد به روشی مضر ادامه می دهد یا به نگرش یا اعتقادی غیر منطقی متعهد می ماند ... کارکرد مکانسیم کاهش ناهماهنگی این است ، که مانع ادامه تعارض روانشناختی ، که بطور بالقوه مانع رفتار موثر است ، می شود . ... کارکرد اصلی رفتار کاهش ناهماهنگی برای تسهیل کردن رفتار موثر است ... هارمون - جونز با ارائه الگوی مبتنی برعمل<sup>۲</sup> یا عمل مدار ، مدلی از ناهماهنگی ، فرض می کنند که هیجان ، شناخت و عمل ، فرایندهای تعادلی سازشی<sup>۳</sup> را تشکیل می دهند ، که در نهایت در خدمت نیاز برای بقا است (هارمون - جونز، 2009).

در اصل شناخت های متناقض برای افراد ، وقتی که آن شناخت ها دارای گرایش های عملی<sup>۴</sup> متعارض هستند ، ایجاد مشکل می کنند (جونز و جرارد<sup>۵</sup>، 1967) .

مدل مبتنی برعمل مطرح می کند که ناهماهنگی بین شناخت ها ، چون توان بالقوه ای برای تداخل با عمل موثر و نامتعارض را دارد ، یک حالت احساسی منفی را فرا می خواند (هامون - جونز، 2009).

وقتی که ارگانسیم شناخت های متعارضی دارد ، احساس ناراحتی را تجربه می کند ، چون که شناخت های متعارض مانع عمل موثر هستند ، کارکرد مکانسیم کاهش ناهماهنگی ، غلبه بر ادامه تعارض روانشناختی است که به طور بالقوه مانع رفتار موثر است . برخلاف مدل های دیگر ناهماهنگی شناختی که فرایند ناهماهنگی را غیر منطقی و غیرانطباقی می بینند (مثل ارونسون ، 1969) ، مدل مبتنی بر عمل ، فرایند ناهماهنگی را انطباقی در نظر می گیرد . البته فرایندهای روانشناختی کارکردی انطباقی ، در بیشتر شرایط مفید و سودمند هستند ، اما ممکن است در همه شرایط مفید نباشند . به طور مثال ممکن است کاهش ناهماهنگی ، سبب شود که فرد ، مدت ها به یک روش کاری مضر ادامه دهد ، وقتی که بهتر است آن را رها کند . بهر حال وقتی که بیان می کنیم ، فرایند ناهماهنگی انطباقی است ، منظور این است که آنها در اکثر موارد به نفع ارگانسیم هستند . به علاوه ما باید بین انگیزش ناهماهنگی و کاهش

<sup>۱</sup> - Functional

<sup>۲</sup> - Action- Based model of Dissonance

<sup>۳</sup> - Adaptive regulatory processes

<sup>۴</sup> - Action tendencies

<sup>۵</sup> - Gerard

ناهماهنگی تمایز قائل شویم. مدل متمرکز بر عمل، مثل نظریه اولیه فرض می کند، که تناقض شناختی احساس منفی را تولید می کند، و احساس منفی فرد را بر می انگیزد تا نگرشش را تغییر دهد... نظریه ناهماهنگی شناختی، به دو ساختار متفاوت به عنوان ناهماهنگی شناختی اشاره می کند، اولی ناهمسانی بین شناخت ها و دومی حالت هیجانی/انگیزشی ناخوشایندی که رخ می دهد. برای درک بهتر فرایند ناهماهنگی، مدل مبتنی بر عمل این دو را از یکدیگر متمایز می کند. ناهمسانی بین شناخت ها را به عنوان ناهمخوانی یا تناقض شناختی<sup>1</sup> و حالت برانگیزنده ناراحتی را ناهماهنگی<sup>2</sup> می نامد. ناراحتی حاصل از ناهماهنگی، در فرد برای کاهش تناقض با تغییر نگرش یا به روش های دیگر، انگیزشی را تولید می کند. بعد از یک تصمیم گیری در انتخاب بین دو گزینه، گرایش به مطلوب تر دیدن گزینه انتخابی و منفی تر دیدن گزینه رد شده، ممکن است به فرد برای عملکرد موثر بدنبال تصمیم گیری، کمک کند. فرایند روانشناختی فرد، بعد از یک تصمیم گیری سخت، باید از اجرای تصمیم حمایت کند. برای مثال یک تصمیم رفتاری پر تلاش و مهم، مثل شروع یک برنامه ورزشی را در نظر بگیرید. در این موقعیت تلویحات عملی<sup>3</sup> تصمیم، رفتارهای ورزشی هستند. منافع ورزش از متناسب تر شدن برای لباس تا سلامتی بیشتر، شناخت های هماهنگ را تشکیل می دهند. معایب ورزش شامل وقت گذاردن و درد عضلات، شناخت های ناهماهنگ را تشکیل می دهند. احساس ناهماهنگی، از تعارض برانگیخته شده توسط شناخت های ناهماهنگ می آید، و این احساس ناخوشایند، فرد را برمی انگیزد تا به وسیله آوردن شناخت هایی در جهت تعهد رفتاری، تناقض را کاهش دهد. بهتر است که فرد بتواند تعداد و اهمیت شناخت های ناهماهنگ را کاهش و تعداد و اهمیت شناخت های هماهنگ را افزایش دهد، بدین طریق، احتمال بیشتری هست که او اعمال مورد نیاز برنامه ورزشی را در طولانی مدت، صادقانه انجام دهد و فواید آن را بدست آورد (هارمون-جونز، 2009).

<sup>1</sup> - cognitive discrepancy

<sup>2</sup> - cognitive dissonance

<sup>3</sup> - Actions implied