

وخاصة عندما تكون القرارات والخيارات أمام الفرد صعبة وتحمل مستويات متشابهة من الإيجابية والسلبية مما يجعل البال في حيرة ويجعل الفرد يستمر في التفكير وعدم التوصل لنتيجة مرضية. يحصل التنافر المعرفي عندما يقوم الفرد ببذل الجهد العالي الذي لا يتناسب مع مهاراته وقدراته المعرفية خاصة، حيث يقوم الفرد بالسعي خلف العديد من الأهداف في الوقت نفسه ولا يجعل منها عمل ذو تخطيط وتنظيم،