

## اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر اهمال کاری و کمال‌گرایی دانشجویان دختر

n.hamid@scu.ac.ir

نجمه حمید/ استاد گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

fazile.alboshoke@yahoo.com

سید فضیله آلبوشوکه/ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

a-marashi@scu.ac.ir

سیدعلی مرعشی/ استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۲۲ - پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۲۶

### چکیده

مداخلات شناختی - رفتاری مذهب‌محور تأثیر معناداری بر فرایندهای روان‌شناختی دارد. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر اهمال کاری و کمال‌گرایی دانشجویان دختر است. این پژوهش به صورت نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه طرح شده است. جامعه آماری این پژوهش تمام دانشجویان دختر مشغول به تحصیل در دانشگاه «پیام نور» شهر رامشیر هستند که از میان آنها به شیوه «تصادفی چندمرحله‌ای» ۲۰ تن از افرادی که در آزمون اهمال کاری یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین و در آزمون کمال‌گرایی یک انحراف معیار بالاتر از میانگین داشتند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم گردیدند. ابزارهای پژوهش شامل «مقیاس اهمال کاری» تاکمن و «مقیاس کمال‌گرایی» اهواز بود. گروه آزمایش ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی دریافت کردند، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج حاصل نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر اهمال کاری و کمال‌گرایی تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). میزان کمال‌گرایی و اهمال کاری در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل به‌طور معناداری کاهش یافت. بنابراین می‌توان نتیجه‌گرفت: مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اهمال کاری و کمال‌گرایی دانشجویان دختر مؤثر بوده است.

کلیدواژه‌ها: مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام، اهمال کاری، کمال‌گرایی.

«اهمال کاری» در خصوص تکالیف تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانشجویان است و از مهم‌ترین علل شکست یا فقدان موفقیت فراگیران در یادگیری و دستیابی به برنامه‌های پیشرفت تحصیلی به‌شمار می‌رود (بالیکس و همکاران، ۲۰۰۹). «اهمال کاری» (Procrustiness) واژه‌ای است که از پسوند لاتین «Pro» به معنای «به پیش» یا «به جلو» و «crustiness» به معنای «فردا» تشکیل شده است (فراری، ۲۰۰۵). الیس و ناوس (Elis & Knaus, 2002) «اهمال کاری» را این‌گونه تعریف کردند: «کاری که برای اجرای آن تصمیمی گرفته شده، بدون دلیل مشخص به آینده محول شود؛ کاری که می‌تواند - دست‌کم - برای خود فرد نتایجی را دربر داشته باشد و درعین‌حال، انجام ندادن آن به زیان شخص است و باعث سرزنش خود می‌شود» (الیس و ناوس، ۲۰۰۲).

اهمال کاری تقریباً همیشه بر بهره‌وری و بهزیستی افراد اثر سوء دارد. همچنین اثراتی منفی بر سلامت جسمی، عادات غذایی و ورزش افراد به‌جا می‌گذارد (چو و چوی، ۲۰۰۵). مطالعات نشان داده‌اند که اهمال کاری نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرایند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است (حسینی و خیر، ۱۳۸۸، به نقل از: فی و تانگنی، ۲۰۰۰).

به نظر مانچیک (۱۹۸۸) اهمال کاری پیامدهای مهم عینی و عاطفی دارد که عبارتند از:

- پیامدهای عینی، مثل از دست دادن ضرب‌الاجل‌ها، از دست دادن فرصت‌ها، از دست دادن درآمد، تولید پایین

و هدر رفتن زمان؛

- پیامدهای عاطفی، شامل تضعیف روحیه، افزایش اضطراب، ترس، عصبانیت و انگیزه پایین (جوکار و

دلاورپور، ۱۳۸۶).

اهمال کاری چندین پیش‌بینی دارد که «کمال‌گرایی» یکی از پیش‌بینی‌های اهمال کاری است (کاگان و همکاران، ۲۰۱۰)؛ زیرا فرد کمال‌گرا معیارهای بلندپروازانه‌ای دارد و می‌ترسد از اینکه دیگران از او ایراد بگیرند. بنابراین سعی می‌کند کار را به بهترین وجه انجام دهد و به همین علت بیشتر وقت‌ها همه کارهایش را با تعلل انجام می‌دهد (ر.ک: توپال، ۱۳۹۰).

«کمال‌گرا» کسی است که برای خود مجموعه‌ای از استانداردهای سخت، غیرواقعی و بالا ایجاد می‌کند و هنگام ارزیابی عملکرد خود، درگیر تفکر «همه یا هیچ» است. بنابراین موفقیت تنها زمانی رخ می‌دهد که یک معیار بالا به دست آید و عملکرد فقط در چارچوب آن معیار بی‌عیب و نقص است (اروزکان و همکاران، ۲۰۱۱).

اُ برین (O Brien, 2002) در تحقیق خود نشان داد که بین ۸۰ تا ۹۰ درصد دانشجویان به نوعی با اهمال کاری درگیرند که ۵۰ درصد آنها همواره در تکالیف و یادگیری مطالب درسی اهمال‌کارند. به عبارت دیگر،

یکی از پیشایندهای مهم اهمال کاری، کمال گرایی و صرف وقت برای انجام امری به نحو مطلوب براساس دیدگاه و انتظارت شخصی است. خصیصه «کمال گرایی» موجب می‌شود فرد کمال گرا برای دستیابی به رضایت خاطر درونی از حسن انجام کار، همواره کارهای خود را به تعویق اندازد و دچار اهمال کاری شود. براساس تحقیقی که در این زمینه انجام شده است، نتایج حاصل آشکار ساخت که کمال گرایی ۳۷ درصد از واریانس اهمال کاری را تبیین می‌کند (فاتحی و همکاران، ۱۳۹۱).

اهمال کاری نوعی شکست در خودتنظیم‌گری فراگیر است که تقریباً یک پنجم از جمعیت بزرگسالان و نیمی از جمعیت دانشجویان را مبتلا می‌سازد. شناخت متغیرهای تأثیرگذار بر اهمال کاری می‌تواند در حوزه پیشگیری و درمان از اهمیت برخوردار باشد:

یکی از جنبه‌های اهمال کاری «پیشانی» است؛ یعنی تأخیری که با ناراحتی ذهنی مرتبط است. جنبه دیگر آن «به تأخیر انداختن» است؛ یعنی افراد شروع یا تکمیل یک عمل خواسته شده را به تعویق می‌اندازند.

جنبه دیگر آن «غیرمنطقی» بودن است؛ زیرا اهمال کاری تأخیر غیرمنطقی رفتار است (سایینی و سیلور، ۱۹۸۲؛ نقل از روزنتال و کارلبرینگ، ۲۰۱۴).

تأثیر باورهای دینی و اعتقادات مذهبی بر رفتار انسان در همه عرصه‌های زندگی موجب می‌شود تا در تبیین اهمال کاری نیز به این پدیده توجه شود. دین مجموعه عقاید و قوانین و مقرراتی است که به اصول فکری انسان نظم داده، سبک زندگی او را تحت پوشش قرار می‌دهد (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۷۵).

«رفتار دینی» مجموعه منظمی از اعتقادات، مراسم و اعمالی است که در ارتباط با یک موجود متعالی مانند خداوند در رابطه با انسان‌های دیگر انجام می‌گیرد (آذربایجانی، ۱۳۸۳، ص ۱۸).

افراد مذهبی بر تعهدات خود از قبیل انجام فرایض دینی، خوب عمل می‌کنند و آنها را به موقع به جا می‌آورند و از این‌روست که با تعمیم این وقت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری نمی‌توانند در حوزه امور خود اهمال کار باشند. در افراد مذهبی، اهمال کاری نوعی اضطراب اخلاقی ایجاد می‌کند. از این‌رو، آنان با اجتناب از اهمال کاری در پی اجتناب از اضطراب هستند. افراد مذهبی تقویت‌ها را وابسته و همراه با رفتار خود می‌دانند و احساس می‌کنند که به تعویق انداختن امور، آنها را از بازتاب الهی و مادی محروم می‌کند. این نگرش در آنها موجب می‌شود که احساس کنند پیشرفت و کامل بودن امری تدریجی و گام به گام است و به استعانت الهی در حصول به نتیجه مطلوب ایمان دارند. بنابراین، کمتر به اهمال کاری گرایش دارند و همواره می‌کوشند با آن مبارزه کنند. افراد مذهبی با بهره‌گیری از مناسک مذهبی برای آماده‌سازی تکالیف، اهمال کاری نمی‌کنند و به موقع تکلیف را انجام می‌دهند. افراد باورمند مذهبی براساس تعالیم

مذهبی، موضوعات اخلاقی را پیگیری می‌کنند و به تبع آن در مسائل اخلاقی متعهد و مسئول هستند و کمتر اهمال‌کاری می‌کنند.

اضطراب و پریشانی درونی اهمال‌کاری را افزایش می‌دهد، اما افرادی که معتقدند راز موفقیت خود در زندگی را علاوه بر تلاش شخصی ناشی از امدادهای غیبی الهی نیز می‌دانند و متوکل هستند و ترسی از شکست ندارند، دچار اهمال‌کاری نمی‌شوند.

با توجه به تأثیرات درمانی انکارناپذیر همه فنون درمانی ارائه‌شده، چون بیشتر آنها به یک یا چند بخش از ابعاد وجودی انسان توجه نموده‌اند، در حل معضلات روانی گسترده و فراگیر شخصیتی که همه ابعاد وجودی فرد را - از فلسفه، هدف و معنای زندگی گرفته تا روابط اجتماعی، ارتباطات میان‌فردی و الگوهای رفتاری - دربرگیرد، توفیق چندانی نداشته است و یکی از مهم‌ترین دلایل شکست شیوه‌های تک‌مکتبی در درمان کامل و پایدار اختلالات روانی، ناتوانی آنها از توجه هماهنگ و یکپارچه به ابعاد چندگانه زیستی، روانی، اجتماعی، و معنوی انسان در مواجهه با مشکلات روانی و نابهنجاری‌های رفتاری است (شریفی‌نیا، ۱۳۸۸).

با توجه به این موضوع که استفاده از مفاهیم و تعالیم مذهبی، به‌ویژه قرآن کریم و احادیث پیامبر اکرم ﷺ و ائمه اطهار ﷺ در بهبود نگرش فرد نسبت به زندگی و راهبردهای ناشی از آن عاملی مهم در مقابله روانی است (ثنایی‌ذاکر و نصیری، ۱۳۷۹)، باید توجه داشت که درمان‌های شناختی رفتاری و به‌ویژه بُعد شناختی آن به شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون‌فرهنگی تأثیر پذیرفته و کارایی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات افرادی است که این درمان برای آنها به‌کار برده می‌شود (حمید و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: هافمن، ۲۰۰۸).

بنابراین استفاده از یک رویکرد درمانی متناسب با زمینه فرهنگی می‌تواند تأثیر خوبی بر این مشکلات داشته باشد. براساس نتایج حاصل از مداخلات انجام‌شده در داخل و خارج از کشور، هیچ‌گونه مطالعه‌ای که اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش اهمال‌کاری و کمال‌گرایی را بررسی کند، انجام نگردیده، اما در زمینه اثربخشی مداخلات شناختی - رفتاری بر متغیرهای در دست مطالعه، تحقیقاتی صورت گرفته است.

در پژوهش *شیرافکن و زائریان* (۱۳۸۹)، مشخص شد که هر دو آموزش «شناختی - رفتاری» و آموزش «مهارت‌های مدیریت زمان» بر کاهش سهل‌انگاری و کمال‌گرایی مؤثرند؛ ولی آموزش «شناختی - رفتاری» در مقایسه با مهارت‌های مدیریت زمان، تأثیر بیشتری بر کاهش سهل‌انگاری و کمال‌گرایی داشته است، هرچند این تفاوت بیشتر منجر به معنادار شدن نگردیده است.

در پژوهش دیگری که توسط /عقداى و گل محمدیان (۱۳۹۳) انجام گرفت، نتایج نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد چندوجهی، بر مشکلات خودپنداره و اهمال‌کاری دانشجویان مؤثر بوده است. همچنین در مطالعه دیگری که توسط صیحی /قراى و همکاران (۱۳۹۳) انجام گرفت، نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری بود. در زمینه کمال‌گرایی در تحقیقی که توسط زرگر و همکاران (۱۳۹۱) انجام گرفت، اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان بررسی شد که نتایج آن بیانگر اثربخشی این شیوه درمانی بر کمال‌گرایی و احساس گناه بود. بنابراین مداخله شناختی - رفتاری با اصلاح افکار و عقاید زیربنایی افراد درباره فواید و ضررهای افکار کمال‌گرایانه، نقش مؤثری در بهبود کمال‌گرایی و احساس گناه دارد.

در زمینه روان‌درمانی مذهبی - معنوی مطالعه باررا (Barrera) و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد: درمان ترکیبی CBT (شناختی - رفتاری) با تأکید بر مذهب و معنویت طی یک مداخله دوازده جلسه‌ای بر روی افراد سالمند دارای اختلال اضطراب موجب کاهش علائم بارز اختلال شد. در پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۱) مشخص گردید بین دو شیوه درمان «شناختی - رفتاری» و روان‌درمانی «معنوی - مذهبی» در کاهش میزان اضطراب آشکار دانشجویان تفاوت معناداری وجود ندارد و هر دو شیوه درمانی به‌طور معناداری در کاهش اضطراب آشکار دانشجویان مؤثر بودند.

در پژوهش دیگری که توسط حمید و همکاران (۱۳۹۲) با هدف بررسی اثربخشی خانواده‌درمانی با الگوی شناختی - رفتاری مذهب‌محور بر عملکرد خانواده بر سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر اهواز صورت گرفت، نتایج پژوهش حاکی از آن است که خانواده‌درمانی مبتنی بر الگوی «شناختی - رفتاری مذهب‌محور»، بر بهبود عملکرد خانواده، سازگاری، و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر اهواز مؤثر بوده است.

با توجه به آنچه گفته شد، هدف از این پژوهش، تعیین میزان اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش اهمال‌کاری و کمال‌گرایی در دانشجویان بود.

## روش پژوهش

طرح این تحقیق از نوع «نیمه‌آزمایشی» با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری تمام دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه «پیام نور» شهر رامشیر در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ است. برای انتخاب نمونه، از روش «نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای» استفاده شد و تعداد ۳۰۰ تن براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) دانشجوی دختر مقطع کارشناسی دانشگاه «پیام نور» شهر رامشیر در شش رشته تحصیلی به‌عنوان نمونه اولیه انتخاب شدند.

پس از اجرای مقیاس «اهمال‌کاری» تاکمن (۱۹۹۱) و مقیاس «کمال‌گرایی اهواز» (نجاریان و همکاران، ۱۳۷۸)، نمره ۳۸ تن در مقیاس اهمال‌کاری یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین، و همچنین در مقیاس کمال‌گرایی اهواز یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود. از بین این افراد، ۲۴ تن که دانشجوی دختر بودند، انتخاب شدند و به‌طور تصادفی ۱۲ تن در گروه آزمایش و ۱۲ تن در گروه کنترل جای گرفتند.

این افراد از لحاظ سن، میزان تحصیلات، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و سایر متغیرهای مدنظر در پژوهش کاملاً هم‌متاسازی شده بودند. منظور از روش «هم‌متاسازی»، انتخاب افراد نمونه از جامعه آماری مدنظر بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش است تا افراد نمونه نسبتاً همگون باشند (دلاور، ۱۳۸۶).

گروه آزمایشی تحت مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام به مدت ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو جلسه قرار گرفت؛ اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های دو تن از گروه آزمایش به علت غیبت بیش از دو جلسه از گروه آزمایش حذف شد و همین تعداد نیز از گروه کنترل نیز حذف گردید. گروه‌های آزمایش و کنترل پیش از مداخله و پس از اجرای مداخله آزمایشی با استفاده از ابزارهای پژوهش ارزیابی شدند.

### ابزار پژوهش

**مقیاس کمال‌گرایی اهواز:** مقیاس «کمال‌گرایی اهواز» یک مقیاس خودگزارش‌دهی ۲۷ ماده‌ای است که توسط نجاریان و همکاران (۱۳۷۸) در نمونه‌ای ۳۹۵ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های «شهید چمران» و دانشگاه «آزاد اسلامی اهواز» ساخته شد. ماده‌های این مقیاس دارای چهار گزینه «اغلب اوقات، گاهی اوقات، به‌ندرت و هرگز» است که طیف نمره‌گذاری آن از نوع «لیکرت» - به‌ترتیب - به صورت ۳، ۲، ۱ و صفر است. سوالات ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۲۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری شدند و حاصل جمع نمرات، کمال‌گرایی فرد را نشان می‌دهد.

ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۰، برای آزمودنی‌های دختر ۰/۹۰ و آزمودنی‌های پسر ۰/۸۹ است. برای سنجش روایی «ابزار کمال‌گرایی» نجاریان و همکاران (۱۳۷۸)، این مقیاس به‌طور هم‌زمان با مقیاس‌های الگوی رفتاری نوع (تیپ) شخصیتی A، نوع شخصیتی A سمی، و نوع شخصیتی A غیررسمی، خرده‌مقیاس شکایات جسمانی در نسخه تجدیدنظرشده «فهرست علائم مرضی ۹۰» و مقیاس «عزت نفس» کوپر/اسمیت به دانشجویان نمونه پژوهش ارائه گردید. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس کمال‌گرایی با مقیاس الگوی رفتاری نوع شخصیتی A سمی ۰/۶۵ بود. ضریب همبستگی بین مقیاس «کمال‌گرایی» با مقیاس رفتاری نوع شخصیتی A غیررسمی ۰/۱۶- بود که معنادار نبود. ضریب همبستگی بین مقیاس «کمال‌گرایی» اهواز با مقیاس «جسمانی» ۰/۴۱ و با مقیاس «عزت نفس» کوپر/اسمیت ۰/۳۹- بود که در سطح  $p < 0.05$  معنادار بود. زرگر و همکاران (۱۳۹۱) از طریق

روایی همزمان با پرسشنامه «کمال‌گرایی» مثبت و منفی تری شورت (۱۹۹۵) (به نقل از: بشارت، ۱۳۸۶) روایی پرسشنامه را ۰/۴۷ گزارش کردند.

**مقیاس اهمال‌کاری:** این مقیاس یک مقیاس خودگزارش‌دهی ۳۵ ماده‌ای است که به وسیله تاکمن (۱۹۹۱) ساخته شده و سپس با انجام تحلیل عاملی، فرم ۱۶ سؤالی آن به‌دست آمد. ماده‌های فرم کوتاه این مقیاس دارای چهار گزینه «کاملاً مطمئنم»، «تا حدی مطمئنم»، «تا حدی مطمئن نیستم» و «کاملاً مطمئن نیستم» است که طیف نمره‌گذاری آن به ترتیب ۱، ۲، ۳ و ۴ است. سؤالات ۷، ۱۲، ۱۴ و ۱۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۶-۶۴ متغیر است و نمره پایین‌تر به معنای گرایش بیشتر به اهمال‌کاری است.

میانگین نمرات دانشجویان ۰/۴۰ است (تاکمن، ۱۹۹۱). در پژوهش استوبر و جورمن (Joormann) (۲۰۰۱) در یک نمونه ۱۸۵ نفری از دانشجویان، میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در ایران توسط مقدس بیات (۱۳۸۳) با روش «ضریب آلفای کرونباخ» ۰/۷۳ به‌دست آمد. شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۵) پایایی این پرسشنامه را با به‌کارگیری روش «تنصیف» و «آلفای کرونباخ» به‌دست آوردند که آن را به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۴ گزارش کردند و روایی آن را از طریق همبسته کردن این آزمون با آزمون تعلل سوارتر (۲۰۰۷) تعیین و مقدار آن را ۰/۵۶ برآورد نمودند که در سطح  $p < 0.01$  معنادار بود.

در مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام، علاوه بر روش‌های شناخت درمانگری که هدف آن تغییر باورهای غلط بیمار و تبدیل افکار خودکار منفی به افکار منطقی است، طی جلسات درمانگری به بیمار کمک می‌شود تا با توجه به آیات قرآنی و احادیث اسلامی، اعتقادات معنوی و باورهای دینی خود را تقویت کند و به نظم جهان هستی، وجود قدرت مطلق پروردگار و رحمت الهی توجه نماید. افراد مذهبی بر تعهدات خود، از قبیل انجام فرایض دینی، خوب عمل می‌کنند و آنها را بموقع به‌جا می‌آورند و از این‌روست که با تعمیم این وقت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری، نمی‌توانند در حوزه امور خود اهمال‌کار باشند.

با استفاده از رویکرد مذهب‌محور به افراد کمک می‌شود تا دیدگاه جدیدی نسبت به جهان هستی پیدا کنند و در برنامه‌ریزی برای انجام امور معوقه بکوشند و نگران عدم انجام امور خود به نحو مطلوب و کامل نباشند. اهمال‌کاری در افراد معتقد و متوکل نوعی اضطراب اخلاقی ایجاد می‌کند. از این‌رو، آنان با اجتناب از اهمال‌کاری در پی اجتناب از اضطراب هستند. به همین سبب، همواره می‌کوشند دچار کمال‌گرایی و در نتیجه، اهمال‌کاری نشوند. این مداخله مشتمل بر ده جلسه، هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد که بر گروه آزمایش اعمال شد. این نوع مداخله از طرح مداخله «مذهب‌محور» حمید (۱۳۹۱) گرفته شده که برخی تغییرات پس از سنجش روایی آن از طریق چند تن از استادان گروه «روان‌شناسی بالینی» دانشگاه «شهید چمران اهواز» مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای جلسات مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام به شرح ذیل است:

جدول ۱: خلاصه جلسات مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام

جلسات	موضوع
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، معرفی و توضیح روش مداخله، اهداف، قوانین و ضرورت‌ها، توضیح درباره اهمال کاری و کمال‌گرایی و مشکلاتی که به سبب این دو متغیر برای افراد به وجود می‌آید. تکمیل فرم «مزایا و معایب اهمال کاری و کمال‌گرایی» (شافران و همکاران، ۱۳۹۱؛ رامیرز باسکو، ۱۳۹۰).
جلسه دوم	آموزش تشخیص هیجان‌های ناخوشایند، رویدادهای برانگیزاننده هیجان‌های منفی، افکار ناخوشایند، آموزش الگوی A-B-C (لی‌هی، ۱۳۹۰)، استناد به آیات و احادیث در خصوص متغیرهای منظر (آقاتهرانی، ۱۳۸۲)، فرم ثبت رویدادها، هیجان‌ها و افکار منفی به‌عنوان تکالیف خانگی.
جلسه سوم	آموزش باورهای ناکارآمد شناختی بک، مانند «تفکر همه یا هیچ»، «پیشگویی خودکامبخش»، و «بایداندیشی»: آموزش باورهای شناختی غیرمنطقی که سبب ایجاد کمال‌گرایی و اهمال کاری می‌شوند؛ چگونگی اثرگذاری افکار کمال‌گرایانه بر اهمال کاری (شافران و همکاران، ۱۳۹۱؛ رامیرز باسکو، ۱۳۹۰): تلاش برای آماده‌سازی تکالیف و بموقع دادن آنها؛ تقویت احساس تهدید و مسئولیت مذهبی و اخلاقی در انجام سریع و گام به گام تکالیف.
جلسه چهارم	مروری بر افکار منفی و چالش با آنها (لی‌هی، ۱۳۹۰)، استناد به آیات قرآن و احادیث درباره خطاهای شناختی (حسین‌زاده، ۱۳۹۰)، کمال‌گرایی و اهمال کاری (آقاتهرانی، ۱۳۸۲)، و فنون مواجهه صحیح با رویدادها (به نقل از: حسین‌زاده، ۱۳۹۰). تقویت این نگرش که پیشرفت و کامل بودن امری تدریجی و گام به گام است و توجه و ایمان به استعانت الهی در حصول به نتیجه مطلوب تا همواره سعی کنند که با آن اهمال کاری مبارزه نمایند.
جلسه پنجم	مروری کوتاه بر جلسات قبلی و بررسی تکالیف منزل، استناد به آیات قرآن کریم و احادیث در کنار فنون شناختی رفتاری به‌منظور به چالش کشیدن افکار منفی و غیرمنطقی (حسین‌زاده، ۱۳۹۰)، استناد به آیات و احادیث درباره اهمال کاری (آقاتهرانی، ۱۳۸۲) و کمال‌گرایی («لایکلف الله نفسا الا وسعها» (بقره: ۲۸۶). در آیه‌ای دیگر آمده است: «لایکلف الله نفساً الا ما آتاه» (طلاق: ۲۷). برای مثال حضرت نبی اکرم ﷺ در بیانی می‌فرمایند: «... یا اباذر، ایاب و التوسیف بأمک؛ فانک بیومک، و لست بما بعده. فان یکن غد لک لم تتدم علی ما فرطت فی الیوم» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۷۵؛ ای اباذر، تو را از امروز و فردا کردن به خاطر آرزوی درازت برحذر می‌دارم؛ زیرا تو برای امروز هستی و نه برای روزهای آینده.
جلسه ششم	ارائه چند راهبرد برای مقابله با اهمال کاری و تفکر کمال‌گرایانه، آموزش فن مدیریت زمان و تقسیم کار به اجزای کوچک‌تر براساس راهبردهای شناختی و آموزه‌های دین مبین اسلام. برای مثال، اشاره به حدیث امیرمؤمنان علی ﷺ که فرمودند: «کل مؤجل یتعلل بالتوسیف» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۲): آنان که در انجام کار مهلت دارند در انجام آن کوتاهی می‌کنند. با توجه به این حدیث باید افراد زمان دقیق انجام هر کاری را مشخص کنند. در حدیثی دیگر آن امام بزرگوار فرمودند: «ان الامور مرهونه باوقاتها» (همان، خطبه ۱۷۶): هر کاری در گرو وقت خویش است. در حدیثی دیگر فرمودند: «فتدارک ما بقی من عمرک، و لا تغل غدا و بعد غد...» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۷۳؛ پس باقی‌مانده عمرت را قدر بشناس، و [در مبادرت به انجام کار] فردا و پس‌فردا مکن، استفاده از هم‌پیمان با توجه به احادیث امیرمؤمنان علی ﷺ (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، ص ۴۱۸).
جلسه هفتم	آموزش فن «حل مسئله»، آموزش فن «توجه‌برگردانی از خود به سوی کائنات و نظام آفرینش»، اشاره به آیات مربوط به تعقل و تدبیر در انجام امور، برای مثال: سوره بقره، آیه ۲۹ و آیات دیگری مانند یونس: ۱۰۰؛ ملک: ۳۰؛ بقره: ۱۶۴؛ رعد: ۴؛ مؤمنون: ۷۹ و ۸۰. همچنین خداوند در آیه ۱۹۰ سوره آل عمران از افرادی که در نشانه‌های الهی تفکر می‌کنند به‌عنوان «اولو الالباب» (صاحبان خرد) یاد می‌کند.
جلسه هشتم	آموزش آرامش عضلانی و تنفس عمیق به مدت بیست دقیقه، آموزش آرامش با توجه به یاد خدا در زندگی و آثار تلاوت قرآن بر روح و روان (طاهرزاده، ۱۳۸۵)، تجسم ذهنی بر پدیده‌های هستی به منظور کسب انرژی مثبت و توان مضاعف، آموزش توکل به خدا، تقویت توکل و بحث درباره تأثیر نپایش در تقویت ارتباط مستمر با خالق هستی برای کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از کمال‌گرایی و اهمال کاری.
جلسه نهم	نظارت و بررسی تکالیف خانگی و امور موقه، برنامه‌ریزی گام به گام و تقویت احساس مسئولیت در انجام امور، مشخص شدن زمان انجام امور، تقویت افراد به تفکر درباره شروع سریع امور در عوض نگرانی و اشتغالات ذهنی در خصوص احتمال ناقص انجام دادن تکالیف و کمال‌گرایی.
جلسه دهم	مروری بر جلسات گذشته، بیان احساسات توسط بیماران و بحث درباره آنها، بررسی تغییراتی که بیماران در وضعیت خود احساس می‌کنند، ارائه اطمینان خاطر درمانگر به اعضای گروه نسبت به اینکه به‌کارگیری آنچه تاکنون یادگرفته‌اند مشکلی برای آنها پیش نخواهد آورد. در پایان از اعضا خواسته شد پرسشنامه‌های مربوط به پس‌آزمون را تکمیل کنند.



یافته‌های پژوهش

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار نمره‌های اهمال کاری و کمال‌گرایی دانشجویان دختر گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد:

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های اهمال کاری و کمال‌گرایی در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		گروه آزمایش		متغیر
						انحراف معیار	میانگین	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	اهمال کاری
۵/۴۳	۲۳/۷	۴/۵۱	۲۸/۲	۶/۴۶	۵۴	۵/۴۴	۲۶/۸۲	
۵/۷۷	۸۸/۹۸	۵/۲۵	۸۶/۳۳	۷/۰۱	۶۰/۴	۵/۶۵	۸۷	کمال‌گرایی

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار نمره‌های اهمال کاری در مرحله پیش‌آزمون ۲۶/۸۲ (۵/۴۴) و در مرحله پس‌آزمون ۵۴ (۶/۴۶) و میانگین و انحراف معیار نمره‌های کمال‌گرایی در مرحله پیش‌آزمون ۸۷ (۵/۶۵) و در مرحله پس‌آزمون ۶۰/۴ (۷/۰۱) است. همچنین در گروه کنترل، میانگین و انحراف معیار نمره‌های اهمال کاری - به ترتیب - در مرحله پیش‌آزمون ۲۸/۲ (۴/۵۱) و در مرحله پس‌آزمون ۲۳/۷ (۵/۴۳) و میانگین و انحراف معیار نمره‌های کمال‌گرایی - به ترتیب - در مرحله پیش‌آزمون ۸۶/۳۳ (۵/۲۵) و در مرحله پس‌آزمون ۸۸/۹۸ (۵/۷۷) است (نمره پایین‌تر در آزمون اهمال کاری به معنای گرایش بیشتر به اهمال کاری است).

برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروض‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کند، چهار مفروض تحلیل کوواریانس شامل خطی بودن، هم‌خطی چندگانه، همگنی واریانس‌ها، و همگنی شیب‌های رگرسیون - به ترتیب - از طریق رگرسیون، همستگی، آزمون لوین و رگرسیون بررسی شد که هر چهار مفروض در پس‌آزمون برقرار بود.

جدول (۳) نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون اهمال کاری و کمال‌گرایی در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد:

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون اهمال کاری و کمال‌گرایی در گروه‌های آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	خطا df	فرضیه df	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۹۰۹	۶۴/۹۷۷	۱۳	۲	<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۹۱	۶۴/۹۷۷	۱۳	۲	<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۹/۹۹۶	۶۴/۹۷۷	۱۳	۲	<۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۹/۹۹۶	۶۴/۹۷۷	۱۳	۲	<۰/۰۰۱

همان‌گونه که جدول (۳) نشان می‌دهد، بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $p < 0/001$  تفاوت معناداری وجود دارد. براین اساس، می‌توان بیان داشت که - دست‌کم - در یکی از متغیرهای وابسته (اهمال کاری و کمال‌گرایی) بین دو گروه، تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، دو تحلیل کوواریانس آنکوا در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل از آنها در جدول (۴) درج شده است:

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس آنکوا در متن مانکوا بر میانگین نمره‌های پس‌آزمون اهمال کاری و کمال‌گرایی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	توان آماری	اندازه اثر
اهمال کاری	۴۶۱۵/۶۴	۱	۴۶۱۵/۶۴	۱۱۵/۰۴	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۸۹۲
کمال‌گرایی	۳۸۹۷/۳۹	۱	۳۸۹۷/۳۹	۷۷/۵۲	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۸۴۷

جدول (۴) حاکی از تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و گواه در متغیر اهمال کاری و کمال‌گرایی است. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد ۸۹ درصد تفاوت دو گروه از نظر متغیر اهمال کاری و ۸۴ درصد تفاوت دو گروه از نظر متغیر کمال‌گرایی مربوط به مداخله آزمایشی و توان آماری ۱ است. بنابراین می‌توان بیان کرد که مداخله مبتنی بر آموزه‌های اسلامی موجب کاهش اهمال کاری و کمال‌گرایی گروه آزمایش گردید.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر اهمال کاری و کمال‌گرایی دانشجویان دختر «دانشگاه پیام نور» شهر رامشیر بود. نتایج نشان داد: تفاوت بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ اهمال کاری و کمال‌گرایی در مرحله پس‌آزمون معنادار است. بنابراین مداخلات شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی منجر به کاهش اهمال کاری و کمال‌گرایی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون شده است.

نتایج به‌دست‌آمده با توجه به مداخله مبتنی بر آموزه‌های اسلامی با یافته‌های فیثری (۲۰۱۱)، کزدی (Kezdy) و همکاران (۲۰۱۰)، اینگل (Ingle) و همکاران (۲۰۰۶)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۱)، میز/حمیدی و همکاران (۱۳۹۰) همسو بود. همچنین در زمینه اثربخشی مداخلات انجام گرفته بر اهمال کاری و کمال‌گرایی نتایج با مطالعات فلت (Fleet) و همکاران (۲۰۱۱)، کوتلسا و آرتور (Kutlesa & Arthur, 2008)، شیرافکن و زائرین (۱۳۸۹)، شیرافکن و همکاران (۱۳۸۷)، اعتقادی و گل محمدیان (۱۳۹۳)، صیحی قراملکی و همکاران (۱۳۹۳)، زرگر و همکاران (۱۳۹۱) همسو بود.

اینگل و همکاران (۲۰۰۶) بیان کردند که مقابله مذهبی - معنوی ممکن است در خدمت عملکردهای متعددی مانند حفظ اعتماد به نفس، ارائه یک احساس معنا و هدف، آرامش روانی و امید به آینده به کار رود. مذهب موجب

نگرش مثبت نسبت به دنیا می‌شود و فرد را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی، مثل فقدان یاری می‌رساند. از سوی دیگر، مذهب به زندگی فرد معنا و هدف می‌دهد و داشتن معنا و هدف در زندگی نشان‌دهنده سلامت روان است و موجب افزایش توانایی فرد در انجام کارها می‌شود (رضاپور و همکاران، ۱۳۸۹).

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت: در مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از فنون «شناختی - رفتاری» و آموزه‌های دین مبین اسلام برای اصلاح تحریف‌های شناختی فرد درباره خودش، جهان و آینده، استفاده می‌شود. علاوه بر آن راهکارهای ذهنی و بی‌ششی مانند خداباوری، صبر، توکل، دعا و نیایش، و احیای فطرت الهی ارائه می‌شود. اصلاح تحریف‌های شناختی موجب کاهش این‌گونه تحریف‌ها، به‌ویژه تفکر همه یا هیچ، تعمیم افراطی، ذهن‌خوانی، بایباندیشی و مانند آن می‌شود که از ارکان مهم ایجادکننده اهمال کاری و کمال‌گرایی است.

براین اساس، افراد انتظارات نامعقول خود را تغییر داده، می‌توانند باورهای منفی خود را که مانع انجام به موقع کارها و ارتباط صحیح می‌شود، اصلاح کنند. افراد اهمال‌کار از راهبردهای شناختی و فراشناختی به صورت منفی استفاده می‌کنند که موجب افکار منفی درباره خود و محیط می‌شود. این افکار مانعی بر سر راه انجام تکالیف هستند. در مداخله مبتنی بر آموزه‌های اسلامی این افکار اصلاح می‌شوند و همزمان فنونی همچون مدیریت زمان، تعیین ضرب‌العجل‌ها و تقسیم اهداف بزرگ به کوچک‌تر براساس روایات آموزش داده می‌شود.

بنابراین وقتی ضرب‌العجل برای کاری تعیین می‌شود نوعی انگیزه و تعهد برای اتمام به موقع کار در فرد ایجاد می‌شود. با تقسیم اهداف بزرگ به کوچک، افراد راحت‌تر در زمان کوتاه‌تر و با احتمال بیشتر به موفقیت دست پیدا می‌کنند که این خود نوعی تقویت برای پرداختن به کارهای اصلی است و متعاقباً مشکل اهمال کاری را کاهش می‌دهد. چون بخشی از اخلاق، متعهد بودن نسبت به مسائل است و افراد مذهبی با داشتن معیارهای اخلاقی متعالی، در تشخیص کارهای نیک و بد تلاش می‌کنند و همچنین با تعهدی که نسبت به انجام به موقع کارها دارند، معمولاً وظایف خود را در وقت مقرر انجام می‌دهند. این افراد در بُعد مذهبی به تعهدات خود (از قبیل انجام فرایض دینی) خوب عمل می‌کنند و آنها را به موقع به‌جای می‌آورند و از این‌روست که با تعمیم این وقت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری، نمی‌توانند در حوزه تحصیل اهمال‌کار باشند (نامیان و حسین‌چاری، ۱۳۹۰).

بنابراین تقویت بُعد مذهبی و اخلاقی افراد، تأکید بر وفای به عهد و پیمان، اهمیت نظم و ترتیب از دیدگاه اسلامی و افزایش احساس مسئولیت‌پذیری و تعهد افراد، میزان اهمال کاری آنها را کاهش می‌دهد. اهمال‌کاران اغلب دارای خصیصه کمال‌گرایی هستند در این‌باره که چگونه دیگران آنها را ارزیابی می‌کنند؟ آنها قادر به تکمیل وظایفی که باید انجام دهند، نیستند؛ زیرا بیش از حد بر مجموعه استانداردهایشان تمرکز می‌کنند و به اینکه دیگران آنها را چگونه ارزیابی خواهند کرد بسیار فکر می‌کنند (کاگان و همکاران، ۲۰۱۰).

آگاهی از افکار منفی و تحریف‌های شناختی به فرد کمک می‌کند حالت‌های خلقی منفی (افسردگی یا اضطراب)، هیجان‌های منفی (اندوه یا احساس گناه)، تمرکز بر اشتباهات و سازماندهی حالت‌های جسمی ناخوشایند (تنش ماهیچه‌ای یا سردرد) را کاهش دهد. بدین‌سان فرد رفتارهای خود را اصلاح، فاصله بین عملکرد و معیارها را کم و از طفره و تعویق تکالیف خودداری می‌کند (زرگر و همکاران، ۱۳۹۱) که این امر در مداخله حاضر، با آموزش و شناسایی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی و بررسی مزایا و معایب آنها انجام شد.

همچنین به چالش کشیدن افکار خودکار کمال‌گرایانه ناکارآمد، ارزیابی اعتبار افکار منفی افراطی و غیرواقع‌بینانه، و ارزیابی فواید و ضررهای افکار کمال‌گرایانه و عقاید زیربنایی که موجب شکل‌گیری این‌گونه شناخت‌های ناکارآمد می‌گردد، موجب احساس رضایت عمیق از عملکرد در فرد و تشویق او به تدوین اهداف واقعی با توجه به توانایی‌ها و شرایط در دسترس، افزایش انعطاف‌پذیری نسبت به معیارهای خود و نیز معیارهایی که از جانب دیگران تدوین شده‌اند، می‌گردد.

یکی دیگر از ویژگی‌های کمال‌گرایان تعیین استانداردهای بیش از حد بالاست. با توجه به آموزه‌های اسلامی مبنی بر اینکه خداوند برای هر کس به قدر توانایی‌اش تکلیف قرار می‌دهد، فرد به این باور می‌رسد که داشتن معیارهای سخت‌گیرانه برای وی مشکلاتی ایجاد می‌کند. بنابراین به جای این معیارها، معیارهای واقع‌بینانه‌تر و متناسب با ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود و برنامه‌ریزی صحیح اتخاذ می‌کند که این در مقابل انتخاب معیارهای افراطی و غیرواقع‌بینانه کمال‌گرایان قرار دارد.

همچنین از خصوصیات بارز افراد اهمال‌کار و کمال‌گرا ترس از شکست است که در مداخله حاضر می‌توان گفت: فرد با توکل بر خداوند متعال و تفکر و تعقل، اهداف خود را مشخص و اقدام به تصمیم‌گیری می‌کند؛ زیرا فردی که به خداوند توکل کرده است خود را تحت حمایت و لطف همه‌جانبه خداوند می‌بیند و موانع و مشکلات در مقابل چنین فردی کوچک خواهند شد. بنابراین تصمیمات خود را به آینده واگذار نمی‌کند، از شکست نمی‌هراسد، و احساس اطمینان و آرامش به وی دست می‌دهد. اعتقادات مذهبی و عمل به احکام و دستورات دینی، به‌ویژه در مکتب انسان‌ساز اسلام، انسان را از آرامش و اطمینان خاطر و اعتماد به نفس برخوردار می‌سازد؛ زیرا آفرینش انسان به گونه‌ای است که جز با ایمان و یاد خدا آرامش نمی‌یابد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست» (رعد: ۲۸). این روش برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش را تشویق می‌کند و راه رسیدن به این هدف یاد خداوند متعال است که این خود در مقابل حلقه‌های فلج‌کننده احساسات ناخوشایند اهمال‌کاران و کمال‌گرایان که ارزیابی منفی دائم از خود دارند، قرار می‌گیرد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعمیم‌پذیری نتایج اشاره کرد که مستلزم پژوهش‌های بیشتری در این زمینه است. با توجه به محدودیت زمانی پیگیری انجام نشد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش بعدی پیگیری انجام گیرد تا بتوان در خصوص اثربخشی این شیوه درمانی با اطمینان بیشتری اظهار نظر کرد.

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، علمی و فرهنگی.
- اعتقادی، احمد و محسن گل محمدیان، ۱۳۹۳، «اتربخشی مشاوره گروهی با رویکرد چندوجهی بر خود پنداره و اهمال کاری»، *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، سال چهارم، ش ۲، ص ۱۲۸-۱۵۳.
- آذربایجانی، مسعود، ۱۳۸۳، *تهیه و ساخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آقانهزینی، مرتضی، ۱۳۸۲، «اهمال کاری (تعلل ورزیدن) بررسی علل، راهکارها و درمان»، *معرفت*، ش ۶۴ ص ۲۱-۳۸.
- بشارت، محمدعلی، ۱۳۸۶، «شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس»، *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ش ۷، ص ۲۵-۴۹.
- توپال، بهروز، ۱۳۹۰، *رابطه کمال‌گرایی، خودکارآمدی و اضطراب با تعلل‌ورزی در آموزگاران زن و مرد شهر اندیمشک*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ثانی ذاکر، باقر و حمید نصیری، ۱۳۷۹، «بررسی تأثیر گروه‌درمانی شناختی مذهبی در کاهش افسردگی و اضطراب بیماران بستری مبتلا به اختلالات خلقی مرکز پزشکی نور شهر اصفهان»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، دوره دوم، ش ۸، ص ۸۹-۹۶.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۶، *تفسیر موضوعی قرآن کریم*، چ چهارم، قم، اسراء.
- جوکار، بهرام و محمدآقا دلورپور، ۱۳۸۶، «رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، دوره سوم، ش ۳ و ۴، ص ۶۱-۸۰.
- حسین‌زاده، علی، ۱۳۹۰، «خطاهای شناختی و نقش آن در برابر نارضایتی از زندگی»، *روانشناسی و دین*، سال چهارم، ش ۳، ص ۱۲۵-۱۴۴.
- حسینی، فریده‌سادات و محمد خیر، ۱۳۸۸، «پیش‌بینی اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان»، *روان‌پژشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال پانزدهم، ش ۳، ص ۲۶۵-۲۷۳.
- حمید، نجمه و همکاران، ۱۳۹۱، «اتربخشی روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور بر سازگاری زناشویی و سلامت روان زوجین»، *اسلام و روان‌شناسی*، سال ششم، ش ۱۰، ص ۸۵-۱۰۳.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۲، «اتربخشی خانواده‌درمانی با الگوی شناختی - رفتاری مذهب‌محور بر عملکرد خانواده سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر متوسطه شهر اهواز»، *روان‌شناسی و دین*، سال ششم، ش ۳، ص ۳۹-۵۲.
- دلاور، علی، ۱۳۸۶، *روش تحقیق و ارزشیابی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، چ پنجم، تهران، روان.
- رامیرز باسکو، مونیکا، ۱۳۹۰، *راهنمای درمان اهمال کاری رویکرد شناختی - رفتاری*، ترجمه مصحح میرزایی و مهدی اکبری، تهران، ارجمند نسل فردا.
- رضایپور، یوسف و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه دینداری و وضعیت اقتصادی- اجتماعی دانشجویان با رضایت از زندگی: با تعدیل‌گری مؤلفه‌های سلامت روان»، *روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ش ۵، ص ۷۵-۹۵.
- زرگر، یدالله و همکاران، ۱۳۹۱، «اتربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۲۴، ص ۷۱-۸۵.
- شافران، رز و همکاران، ۱۳۹۱، *غلبه بر کمال‌خواهی راهنمای خودیاری با استفاده از روش‌های شناختی- رفتاری*، ترجمه سارا کمالی و فروغ ادریسی، تهران، ارجمند.
- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۸۸، «درمان یکپارچه توحیدی، رویکردی در درمان اختلالات روانی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال سوم، ش ۴، ص ۶۵-۸۲.
- شهنی ییلاق، منیجه و همکاران، ۱۳۸۵، «بررسی شیوع تعلل و تأثیر روش‌های درمان شناختی- رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز»، *علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره سوم، سال سیزدهم، ش ۳، ص ۱-۳.
- شیرافکن، علی و سکینه زائرین، ۱۳۸۹، «مقایسه اثربخشی رفتاری و مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان سهل‌انگاری و کمال‌گرایی دانشجویان»، *فرهنگ مشاوره*، دوره اول، ش ۲، ص ۹۹-۱۲۶.
- \_\_\_\_\_ و همکاران، ۱۳۸۷، «اتربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر سهل‌انگاری و کمال‌گرایی»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، دوره هفتم، ش ۲۲، ص ۲۷-۵۰.
- صبحی قراملکی، ناصر و همکاران، ۱۳۹۳، «اتربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری دانش‌آموزان»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال پنجم، ش ۱۵، ص ۹۱-۱۰۱.

- طاهرزاده، سیدغلامعباس، ۱۳۸۵، «آثار یاد خدا در زندگی»، *مربیان*، ش ۲۲، ص ۳۳-۳۹.
- فاتحی، یونس و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اهمال‌کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فراهیند»، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، دوره دوم، ش ۶ ص ۳۹-۵۳.
- لی‌هی، رابرت، ۱۳۹۰، *تکنیک‌های شناخت درمانی، راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی*، ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، تهران، ارجمند نسل فردا.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- مقدس بیات، محمد، ۱۳۸۳، *هنجارپایی مقیاس سنجش اهمال‌کاری تاکمن برای دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- میرزاحمدی، محمدحسن و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی نقش آموزش‌های دینی در سلامت فردی و اجتماعی»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، سال پانزدهم، ش ۶ ص ۲۰-۴۵.
- نایمان، سارا و مسعود حسینچاری، ۱۳۹۰، «تبیین اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان براساس باورهای مذهبی و هسته کنترل»، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، سال هشتم، ش ۱۴، ص ۹۹-۱۲۶.
- نجاریان، بهمن و همکاران، ۱۳۷۸، «ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی اهواز»، *علوم تربیتی و روان‌شناسی*، دوره پنجم، ش ۳، ص ۴۳-۵۸.
- یعقوبی، حسن و همکاران، ۱۳۹۱، «مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری و روان‌درمانی معنوی - مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اضطراب آشکار دانشجویان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره دهم، ش ۲، ص ۹۹-۱۰۶.
- Balkis, M, et al, 2009, "Prevalence of academic procrastination behavior pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preference", *Journal of Theory and Practice in Education Articles*, N. 5, p. 18-32.
- Barrera, T. L, et al, 2012, "Integrating religion and spirituality in to treatment for late-life anxiety: three case studies", *Cognitive and Behavioral Practice*, N. 19 (2), p. 346-458.
- Chu, A.c., & Choi, J. N, 2005, "Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance", *Journal of Social Psychology*, N. 145 (3), p. 245-264.
- Ellis, A, & Knaus, W. J, 2002, *Overcoming procrastination* (Rev. ed.), NY, New American Library.
- Erozkan, A, et al, 2011, "The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school student", *Journal of social behavioral and personality*, N. 39 (4), p. 306-318.
- Ferrari, J. R., Ocallaghan, J., & Newtegin, I, 2005, "Prevalence of Procrastination in the United States United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults", *North American Journal of Psychology*, N. 7, p. 1-6.
- Fithri, H, 2011, "Religious therapy as one of abernave ways in getting educational betterment for children with autism spectrum disorder", *Social and Behavioral sciences*, N. 29, p. 1782-1787.
- Flett, G. L, et al, 2011, "Perfectionism, psychosocial impact and coping with irritable bowel disease: A study of patients with crohn's disease and ulcerative colitis", *Journal of Health Psychology*, N. 16(4), p. 561-571.
- Ingle, C, et al, 2006, "Do religious/ spiritual coping strategies affect illness adjustment in patients with cancer? A systematic review of the literature", *Social- Science & Medicine*, N. 63, p. 151-164.
- Kagan, M, et al, 2010, "The explanation of the academic procrastination behavior of university students with Perfectionism, obsessive\_ compulsive and five factor personality traits", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, N. 2, p. 2121-2125.
- Kezdy, A, et al, 2010, "Religious doubts and mental health in adolescence and young adulthood: the association with religious attitudes", *Journal of Adolescence*, N. 11, p. 1-9.
- Kutlesa, N, & Arthur, N, 2008, "Overcoming negative aspects of perfectionism through group treatment", *Journal of Rat-Emo Cognitive-BehavTher*, N. 26, p. 134-150.
- Rozental, A, & Carlbring, P, 2014, "Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure", *Psychology*, N. 5, p. 1488-1588.
- Sabini, J., & Silver, M, 1982, *Moralities of Everyday Life*, New York: Oxford University Press.
- Schwartz, K. R, 2007, *Between today and tomorrow: procrastination and subjectivity*, Unpublished doctoral dissertation, Adelphi University.