

## رابطه بین نگرش نسبت به سوءمصرف مواد با باورهای غیرمنطقی و اهمال کاری تحصیلی

ابوالقاسم یعقوبی<sup>۱</sup>، حسین محقق<sup>۲</sup>، لادن امیری<sup>۳</sup>، کیوان اسفندیاری<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۳/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۰/۵

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین باورهای غیرمنطقی، و اهمالکاری تحصیلی با نگرش به سوءمصرف مواد در دانش آموزان انجام شد. **روش:** این پژوهش از نوع همبستگی بود که بر روی نمونه‌ای مشتمل بر ۲۵۴ نفر از دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه انجام شد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بوده و پرسشنامه‌های باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۸)، اهمالکاری تحصیلی سولومن و رانبلوم (۱۹۸۴) و نگرش به مصرف مواد رحمتی (۱۳۸۰) بر روی نمونه انتخابی اجرا شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و اهمال کاری تحصیلی با نگرش به مواد رابطه مثبت وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد باورهای غیرمنطقی و اهمالکاری تحصیلی در مجموع ۳۸/۹ درصد از واریانس نگرش به مواد را پیش‌بینی می‌کنند. **بحث و نتیجه‌گیری:** می‌توان گفت اهمال کاری تحصیلی و باورهای غیرمنطقی از جمله عوامل زمینه‌ساز اعتیاد می‌باشند که باید در درمان و پیشگیری از اعتیاد ملحوظ نظر باشند. **کلیدواژه‌ها:** نگرش نسبت به مواد، باورهای غیرمنطقی، اهمال کاری تحصیلی، وابستگی دارویی

۱. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا همدان،

پست الکترونیک: yaghobi41@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا همدان

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

## مقدمه

سوء مصرف مواد یکی از معضلات بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی جهان امروز است که تأثیر مستقیمی بر سلامتی دارد. مشکلات ناشی از سوء مصرف مواد به عنوان یک نگرانی جهانی تلقی می شود و یکی از رفتارهای جدی تهدید کننده نوجوانان به شمار می رود (فرهادی نسب، اله وردی پور، بشیریان، محبوب، ۱۳۸۶). سوء مصرف مواد مخدر در بسیاری از افراد از سن دبیرستان آغاز می شود که ضرورت ورود به مقوله پیشگیری را از دوره نوجوانی الزامی می کند. از نظر اکثر افرادی که با نوجوانان کار می کنند مهم ترین خطری که این گروه را تهدید می کند این است که آن ها به عنوان واکنشی در قبال قرار گرفتن مکرر در موقعیت های نامناسب به مواد مخدر پناه می برند (رحیمی موقر و سهمی ایزدیان، ۱۳۸۴). به دلیل شرایط هیجانی خاص این دوره و تغییرات ناشی از بلوغ، آمادگی برای مشکل سازگاری و روی آوردن به استفاده از مواد فراهم می گردد. از طرفی باورهای غیر منطقی<sup>۱</sup> میانجی گر حالات هیجانی هستند و می توانند به عنوان علت اصلی پریشانی هیجانی تجربه شوند. فردی که خود را اسیر و گرفتار افکار غیر منطقی خود می کند احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، سستی و رخوت مفرط و عدم کنترل قرار می دهد (تقی پور، ۱۳۷۸، شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۶). تصورات کاملاً غلط و اشتباه درباره فعالیت های روزمره باعث به وجود آمدن باورهای غیر واقعی و غیر منطقی می شود. افرادی که بر باورهای غیر منطقی تأکید می کنند با مشکلات متعددی روبرو خواهند شد و برای آن ها دشوار است که به خشنودی دست یابند (هالین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶).

باورهای غیر منطقی موجب افزایش وقوع اختلالات و به تدریج سبب ناتوانی در رویارویی با مسائل زندگی می شود. سبک اجتنابی نیز موجب تشدید احساس ناتوانی و ناکارآمدی می شود و به آرامی فرد را مستعد استفاده از این سبک جهت حل کلیه مسائل زندگی می کند (سپیرانیو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). به اعتقاد بندورا (۱۹۹۳) معیارهای شدید و افراطی برای ارزشیابی از خود به واکنش های نابهنجار و احساس بی ارزشی و بی هدفی می انجامد و می تواند زمینه مصرف مواد مخدر را در فرد فراهم سازد. به عبارت دیگر، یکی از روش های کوتاه مدت حل مسائل

زندگی و فرار از موقعیت‌های استرس آمیز، مصرف مواد مخدر است که موقتاً فرد را از اینگونه فشارها رها می‌کند. از یک دیدگاه باورها به دو دسته باورهای منطقی و باورهای غیر منطقی تقسیم می‌شوند. در باور منطقی، افراد باور دارند در کاری موفق می‌شوند و بدون شک توانایی انجام آن کار را در خود می‌بینند و لذا موفق خواهند شد. این باور که افراد نیاز به حمایت و تأیید افرادی دارند که آن‌ها را می‌شناسند و یا به آن‌ها علاقه دارند، غیرمنطقی است (فلاین<sup>۱</sup>)، ۱۹۷۷، به نقل از تقی پور، ۱۳۷۸). در مورد باورهای غیرمنطقی تقسیم بندی‌های مختلفی وجود دارد و در یک نوع آن ده باور غیرمنطقی شامل توقع از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش کردن، واکنش با درماندگی، درماندگی به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال گرایی ذکر شده است (الیس و ناوس<sup>۲</sup> ۱۹۹۷، ترجمه صالحی و یزدی، ۱۳۷۵). برنارد باورهای غیرمنطقی را خواسته‌ها و هدف‌هایی می‌داند که به صورت اولویت‌های ضروری در می‌آیند، به طوری که اگر برآورده نشوند، موجب آشفتگی می‌شوند (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۳). از این رو تا زمانی که تفکر غیرمنطقی جریان دارد مشکلاتی چون اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهد بود. فردی که خود را اسیر و گرفتار افکار غیرمنطقی می‌کند حالات خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، سستی و رخوت مفرط، عدم کنترل و ناچاری را تجربه می‌کند و گاه به فکر گریز از این احساسات با کمک رفتارهای غیرانطباقی چون وابستگی دارویی است (تقی پور، ۱۳۷۸).

یکی دیگر از مشکلاتی که نوجوانان با آن مواجه‌اند، بحث اهمال کاری تحصیلی<sup>۳</sup> است. اهمال کاری<sup>۴</sup> زمانی اتفاق می‌افتد که فرد کاری که باید انجام دهد را به دلیل مشغول بودن به فعالیت‌های غیرمرتبط به تعویق می‌اندازد. فرد اهمال کار دارای علائمی چون رفتار وقت‌کشی و اتلاف وقت، احساس غرق شدن در مسئولیت‌ها، ناتوانی در رسیدن به اهداف مهم زندگی، انجام کارها با سرعت زیاد در آخرین دقیق، خیالبافی و آرزو به جای انجام کارها و نداشتن برنامه ریزی مداوم برای زندگی است. اهمال کاری باعث بی‌قراری شبانه و خواب نامناسب، سطوح بالای استرس و هراس، عقب افتادن به دلیل کمبود زمان یا تکمیل نامناسب تکالیف

می‌شود (کاگان، کاکر، لیهان و کاندمیر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). این حالت میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و از مشکلات گریبانگیری است که تقریباً همیشه بر بهره‌وری و بهزیستی افراد اثر سوء دارد (بالکیس و دورو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). از آنجایی که اهمال‌کاری به تاخیر انداختن شروع کار و یا اجتناب از وظیفه است سبب بروز احساس گناه، بی‌کفایتی، حس خود کم‌بینی، اضطراب و افسردگی در میان مبتلایان می‌شود. رفتارهای اهمال‌کارانه دارای توان بالایی برای ایجاد اثرات دردناک روانی-اجتماعی هستند، لذا کناره‌گیری از این مسائل نیازمند داشتن توان بالایی مقابله‌ای است که در دانش‌آموزان دوره متوسطه این قابلیت وجود ندارد و لذا سبب آسیب‌های خاص از جمله گرایش به مصرف مواد می‌شود. اهمال‌کاری با چند نوع احساس منفی ناخوشایند همراه است که فرد را از انجام یا شروع کار منصرف می‌کند. منفی‌گرایی و ارزیابی کم از توانمندی‌های شخصی اغلب منجر به ترس از شکست و ترس از عدم موفقیت شده و در نهایت می‌تواند منجر به اهمال‌کاری و سوء مصرف مواد شود.

اهمال‌کاری و باورهای غیرمنطقی در طبقه عوامل روانشناختی زمینه‌ساز وابستگی دارویی هستند. امین پور و احمدزاده (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند که باورهای غیرمنطقی افراد معتاد در مقایسه با افراد عادی به نسبت بالاتر است. سپهریان (۱۳۹۰) در پژوهشی روی دانش‌آموزان نشان داد که اهمال‌کاری تحصیلی و کمال‌گرایی با اضطراب دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد و این متغیرها پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای اضطراب دانش‌آموزان هستند. حافظی و محمودی (۱۳۸۹) با بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و سلامت عمومی در معتادان نشان دادند که باورهای غیرمنطقی در معتادان ترک‌کننده به مراتب کمتر است. در پژوهشی علیزاده‌صحرائی، خسروی و بشارت (۱۳۸۸) نشان دادند که بین نمره کل باورهای غیرمنطقی و خرده‌مقیاس‌های آن (شامل نیاز به تأیید دیگران، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی و اجتناب از مشکلات) با کمال-گرایی منفی، رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین نمره کل باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی وجود داشت. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده و فقدان پژوهشی در این زمینه، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین باورهای غیرمنطقی و اهمال‌کاری تحصیلی با نگرش نسبت به سوء مصرف مواد در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد؟

## روش

### جامعه، نمونه، و روش نمونه گیری

روشی پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق عبارت بود از: دانش-آموزان دبیرستان‌های پسرانه شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۲ که طبق آمار اداره کل آموزش و پرورش ۵۴۵۱ نفر بودند و حجم نمونه با توجه به جامعه مورد نظر از طریق فرمول کوکران ۲۵۴ نفر به دست آمد. روش نمونه گیری به صورت خوشه‌ای تصادفی انجام شد به این صورت که از بین سه ناحیه، ۱۰ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه، ۳ کلاس و از هر کلاس ۹ دانش‌آموز به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند که از این فرآیند حجم نمونه به ۲۷۰ نفر رسید و با توجه به این که ۱۶ پرسشنامه قابل استفاده نبود تحلیل بر روی داده‌های ۲۵۴ نفر انجام شد.

## ابزار

۱- پرسش‌نامه باورهای غیر منطقی جونز: این پرسش‌نامه بر اساس نظریه ایس تهیه شده و انواع تفکرات غیر منطقی را مورد بررسی قرار می‌دهد که به دلیل پرکاربرد بودن دارای روایی مطلوب است. این پرسش‌نامه دارای ۱۰۰ سوال است که به صورت طیف پنج گزینه‌ای لیکرت [به شدت مخالف (۱)، تا حدی مخالف (۲)، نه موافق و نه مخالف (۳)، تا حدی موافق (۴)، به شدت موافق (۵)] نمره گذاری می‌شود و ده مولفه را می‌سنجد که عبارتند از: توقع تایید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش کردن خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، توجه مضطربانه، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی. هر مولفه دارای ده گویه می‌باشد و یکی از باورهای غیر منطقی را می‌سنجد. در هر مقیاس نمره بالا نشان‌دهنده شدت باور غیر منطقی است. نمره کل باورهای غیر منطقی از جمع جبری نمره‌های تمام مولفه‌ها به دست می‌آید. حداکثر نمره باورهای غیر منطقی برای کل آزمون ۵۰۰، و برای هر یک از عوامل دهگانه (مولفه‌ها) ۵۰ می‌باشد. داشتن نمره پایین نشانه تفکر منطقی است (صادق، ۱۳۸۳). روایی این آزمون در پژوهش تقی‌پور (۱۳۷۸) در نمونه‌ای ۱۰۶ نفری از دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، با میانگین سنی ۲۴/۲۵ مطلوب گزارش شد. نتایج حاصل از پژوهش فوق نشان می‌دهد که اعتبار این آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ است. توماس اف کاشی (۱۹۸۴) در پژوهشی رابطه آزمون عقاید غیر منطقی را با دیگر

رفتارهای شناختی مورد بررسی قرار داد. همبستگی عقاید غیرمنطقی و کنترل درونی-بیرونی ۰/۲۴ و با مولفه شکست-پیروزی ۰/۲۷ گزارش شد. یعنی هر چه عقاید غیرمنطقی بیشتر شود، احساس موفقیت فرد کمتر می شود. همچنین همبستگی عقاید غیرمنطقی و بیان خود ۰/۴۳ گزارش شد که تمام همبستگی های فوق در سطح ۰/۹۹ معنادار بودند. جونز (۱۹۶۸) با استفاده از روش بازآزمایی اعتبار ۰/۹۲ را گزارش نمود و اعتبار بازآزمایی هریک از مولفه های دهگانه از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ با میانگین ۰/۷۴ گزارش شد (صادقی فرد، ۱۳۷۵).

۲- پرسش نامه اهمال کاری تحصیلی: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) برای بررسی اهمال کاری تحصیلی در سه حوزه ی آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه ی گزارش نیم سالی، ساخته شده و شامل ۲۱ گویه است. پاسخ دهی گویه ها در طیف چهار گزینه ای از "به ندرت" (نمره ۱) تا "تقریباً همیشه" (نمره ۴) انجام می شود. افزون بر ۲۱ گویه مذکور، ۶ گویه ۷، ۸، ۱۸، ۱۹، ۲۶، ۲۷ برای سنجش دو ویژگی "احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن" و "تمایل به تغییر عادت اهمال کاری" در نظر گرفته شده است. به پیشنهاد سازنده، در محاسبه روایی و اعتبار، این شش سوال منظور نشده اند. جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) اعتبار آزمون از طریق آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ گزارش نمودند. جهت روایی از تحلیل عاملی استفاده شد که نتایج تحلیل عاملی به روش مولفه های اصلی، بیانگر وجود یک عامل کلی در پرسش نامه بود. همچنین همبستگی گویه ها با نمره ی کل در سطحی مطلوب و معنادار بود.

۳- پرسشنامه ی نگرش به مصرف مواد: این پرسش نامه به وسیله رحمتی (۱۳۸۰) ساخته شده و دارای ۳۴ گویه است که به دنبال هر گویه سه گزینه ارائه گردیده است و پاسخ دهنده باید یکی از سه گزینه را علامت بزند. صفر یعنی نگرش منفی و یک نشانگر نگرش متوسط و دو نشانگر نگرش مثبت نسبت به مصرف مواد مخدر است. این پرسش نامه نگرش افراد را براساس چهار مقیاس نگرش کلی، باورها، هیجان ها (عواطف) و آمادگی عمل (رفتاری) نسبت به سوء مصرف مواد را ارزیابی می کند. برای تعیین روایی این پرسش نامه از تحلیل عاملی با چرخش واریماکس استفاده شد. سوالات پرسش نامه واجد ضریب تشخیص مناسب می باشند و ضریب اعتبار کل پرسش نامه با استفاده از روش بازآزمایی به فاصله یک هفته برابر با ۰/۸۰ و

با روش همسانی درونی با استفاده از آلفای کروناخ نیز ۰/۸۱ گزارش شده است (به نقل از رحمتی، ۱۳۸۳).

### یافته‌ها

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل بین باورهای غیرمنطقی و نگرش به مصرف مواد رابطه معنادار به دست آمد ( $t=0/52, P < 0/001$ ). به این معنا که ۲۷/۲٪ از تغییرات نگرش به مصرف مواد با باورهای غیرمنطقی تبیین می‌شود. همچنین بین اهمال کاری تحصیلی و نگرش به مصرف مواد رابطه معنادار به دست آمد ( $t=0/42, P < 0/001$ ). به این معنا که ۱۷/۵٪ از تغییرات نگرش به مصرف مواد با اهمال کاری تحصیلی تبیین می‌شود.

برای بررسی نقش پیش‌بینی کنندگی باورهای غیرمنطقی و اهمال کاری تحصیلی در پیش‌بینی نگرش به مصرف مواد از تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد. همبستگی این دو متغیر با نگرش به مصرف مواد ۰/۶۳ به دست آمد که به این معناست که ۴۰٪ از واریانس نگرش به مصرف مواد بر اساس این دو متغیر تبیین می‌شود. جدول ضرایب رگرسیون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: ضرایب رگرسیون نگرش به مصرف مواد بر اساس باورهای غیرمنطقی و اهمال کاری تحصیلی

متغیرها	ضرایب B	خطای استاندارد	$\beta$	آماره t	معناداری
مقدار ثابت	۱۴/۵۰	۵/۶۲	-	۲/۵۷۰	۰/۰۱
باورهای غیرمنطقی	۰/۱۰	۰/۰۱	۰/۴۸	۹/۵۴۰	۰/۰۰۱
اهمال کاری تحصیلی	۰/۲۴	۰/۰۴	۰/۳۱	۵/۶۶۰	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بین دو متغیر باورهای غیرمنطقی و نگرش نسبت به مواد رابطه مثبت وجود دارد و با افزایش سطح باورهای غیرمنطقی، نگرش نسبت به مواد نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با نتایج مطالعه امین پور و احمدزاده (۱۳۹۱) و حافظی و محمودی (۱۳۸۹) همسو است. باورهای غیرمنطقی نقش خاصی در سازمان روانی و رفتاری آدمی دارند. تصورات کاملاً غلط و اشتباه درباره امور روزمره باعث به وجود آمدن باورهای غیر واقعی و غیر منطقی می‌شود. افرادی که بر باورهای غیر منطقی تأکید می‌کنند در زندگی با مشکلات متعددی روبرو

خواهند شد. اگر فرد در برخورد با رویدادهای زندگی توانایی شناسایی شیوه‌های رویارویی سالم را نداشته باشد در واکنش فعال نسبت به چالش‌های زندگی با دشواری روبرو خواهد شد و برای حل مشکلات زندگی خود به رفتارهای انحرافی پناه می‌برد. در نتیجه باورهای غیر منطقی به صورت میانجی عمل کرده و این زمینه را برای نگرش نسبت به مصرف مواد فراهم می‌نماید.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که بین متغیرهای اهمال کاری تحصیلی و نگرش نسبت به سوء مصرف مواد رابطه مثبت وجود دارد. با افزایش سطح اهمال کاری، نگرش نسبت به مواد افزایش می‌یابد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اینگونه استنباط کرد که در شرایط خاص و مشکل‌زا چون شرایط اهمال کاری، به دلیل تجربه اضطراب بیش از اندازه از تعویق تکلیف، فرد گاه دست به رفتارهای مقابله‌ای ناکارآمد و ناسازگار می‌زند که در این میان نگرش مثبت به سوء مصرف مواد نیز قابل تصور است. باورهای غیر منطقی و پیشرفت تحصیلی پایین؛ احتمال شکست تحصیلی را زیاد می‌کند. اهمال کاری پیامدهای مهم عینی (مانند از دست دادن فرصت‌ها، در آمد، زمان) و عاطفی (مانند تضعیف روحیه، افزایش استرس و اضطراب، ترس و عصبانیت و نیز انگیزه پایین) در فراگیران به وجود می‌آورد و می‌تواند زمینه را برای نگرش نسبت به مواد فراهم آورد. بنابراین، رابطه مستقیم بین دو متغیر منطقی به نظر می‌رسد.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که باورهای غیر منطقی ۲/۲۷ درصد و اهمال کاری تحصیلی ۶/۱۱ درصد از تغییرات نگرش نسبت به مواد را پیش بینی می‌کند. این دو متغیر در مجموع ۹/۳۸ درصد از تغییرات واریانس نگرش نسبت به مواد را پیش بینی می‌کنند. این نتایج به طور مستقیم با نتایج هیچ یک از مطالعات همسو نیست. اما می‌توان گفت به طور غیر مستقیم با نتایج پژوهش امین پور و احمدزاده (۱۳۹۱) و حافظی و محمودی (۱۳۸۹) همسو است. در پژوهش امین پور و احمدزاده (۱۳۹۱) نتایج به دست آمده نشان داد که نمره باورهای غیر منطقی در افراد معتاد بیشتر از افراد عادی است. در پژوهش حافظی و محمودی (۱۳۸۹) نتایج نشان داد که باورهای غیر منطقی در معتادان ترک کننده کمتر است و آن‌ها دارای سلامت عمومی بهتر می‌باشند.



در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت باورهای غیر منطقی اثرات مخرب جدی در خانه، محل کار و در برخورد فرد با محیط دارند. باورهای غیر منطقی روی سلامت هیجانی تأثیر می‌گذارند و افسردگی، خودآزاری و خود سرزنشی، پشیمانی و اثرات عمیق هیجانی را به دنبال دارند. از طرفی اهمال کاری تحصیلی نیز ممکن است فرصت‌های شغلی و کسب درآمد در آینده را کاهش دهد. بنابراین منطقی است که افزایش باورهای غیر منطقی و اهمالکاری تحصیلی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای نگرش نسبت به مصرف مواد در دانش‌آموزان باشند. با توجه به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود برای افزایش آگاهی و تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به مواد ضمن توجه خاص به به باورهای غیر منطقی آن‌ها شده و با استفاده از مدل‌های شناختی راه مقابله با آن‌ها آموزش داده شود. ضمناً دانش‌آموزان دارای اهمال کاری شناسایی و با کمک مشاوره شناختی - رفتاری، روش برنامه ریزی آموزشی و راه کنار آمدن با هیجان‌های منفی ناشی از اهمال کاری آموزش داده شود.

## منابع

- امین پور، حسن و احمدزاده، یاسین (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه وضعیت باورهای غیر منطقی در افراد معتاد و عادی. *فصلنامه اعتیاد پژوهشی سوء مصرف مواد*، ۵(۱۷)، ۱۱۲-۱۰۷.
- الیس، آلبرت و ناوس (۱۳۷۵). *زوج درمانی*. ترجمه جواد صالحی فدری و سیدامیرامین یزدی. تهران: انتشارات میثاق (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۷).
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۳). *بررسی مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در پسران دانش‌آموز سال سوم*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.
- تقی پور، منوچهر (۱۳۷۸). *بررسی و مقایسه باورهای غیر منطقی در اختلالات روان تنی با افراد بهنجار*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جوکار، بهرام و دلاورپور، محمدآقا (۱۳۸۶). *رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت، مجله اندیشه های نوین تربیتی*، ۳(۳ و ۴)، ۸۰-۶۱.
- حافظی، فریبا و ملک محمودی، مینا (۱۳۸۹). *بررسی رابطه باورهای غیر منطقی و سلامت عمومی در معتادان با بیش از یک سال سابقه ترک در جلسات NA و سایر معتادان شهرستان الیگودرز*. *فصلنامه علمی-تخصصی محقق*، ۱، ۷۶-۶۳.
- رحمتی، عباس (۱۳۸۳). *تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به شیوه بحث گروهی بر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد*. پایان نامه دکتری، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی

- رحیمی موقر، آفرین و سهیمی ایزدیان، الهه (۱۳۸۴). وضعیت مصرف مواد در دانش آموزان کشور. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۵(۱۹)، ۲۹-۹.
- سپهریان، فیروزه (۱۳۹۰). اهمال کاری تحصیلی و عوامل پیش بینی کننده آن. فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات روان شناختی، ۷(۴)، ۲۳-۱۰.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۶). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- صادق، یعقوب (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی با بهداشت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره می متوسطه (دختر و پسر) مشکین شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات.
- علیزاده صحرايي، ام هانی؛ خسروی، زهره و بشارت، محمدعلی (۱۳۸۸). رابطه باورهای غیر منطقی با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان شهرستان بوشهر. فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات روان شناختی، ۶(۱)، ۴۱-۹.
- فرهادی نسب، عبدالله؛ اله وردی پور، حمید؛ بشیریان، سعید و محجوب، حمید (۱۳۸۶). الگو و علل گرایش جوانان به سوء مصرف مواد. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۱۵(۴)، ۴۲-۳۵.
- Balkis, M & Duru E, (2009). prevalence of academic Procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of theory and practice in education*, 5, 18-32.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Education psychology*, 28 (2), 48-117.
- Besharat, M. A. (2003). Parental perfectionism and children test anxiety. *Psychological Report*, 93, 1049-1055.
- Cipriano, L. A. (2003). Psychoanalytic perspective on substance abuse. *Journal of Social New Work Health Care*, 15 (3), 9- 46.
- Hollin, C. L. (1996). *Psychology and crime: An introduction to criminological Psychology* (5 Th. end). London: Routledge.
- Kagan, M., Cakir, O., Lihan, T., & Kandemir, M. (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*, 2, 2121-2125.