


Prediction of academic procrastination based on self-compassion and cyberspace addiction among college students

Fatemeh Majidi Movahed 

MSc, Department of General Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Islamic Azad University, Qom, Iran.

Zabihollah Gharlipour * 

Faculty Member, Department of Health Education and Promotion, Faculty of Health, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran

Abstract

Introduction Academic procrastination is a significant psychological factor in planning, education, and academic progress. Possible reasons for academic procrastination include a lack of self-compassion and cyberspace addiction. Therefore, the present study was conducted to predict academic procrastination based on self-compassion and cyberspace addiction among students.

Methods The descriptive research method was a correlational type. The statistical population included all students of the Islamic Azad University of Qom branch in the academic year 2022-2023. The sample size was estimated to be 369 people who were selected by a stratified random method. The instruments used included Tuckman's academic procrastination scale, Neff's self-compassion scale, and Young's Internet addiction scale. SPSS version 26 statistical software and simultaneous multiple regression statistical methods, and the Pearson correlation coefficient were used for statistical analysis of data.

Results The results of the study show that the subscales of self-compassion, self-kindness, common human experiences, and mindfulness, with regression coefficients (-0.267, -0.290, and -0.284), respectively, have a negative and significant relationship with academic procrastination ($p < 0.05$), and self-judgment, isolation, and extreme assimilation with regression coefficients (0.221, 0.286, and 0.627) have a positive and significant relationship with academic procrastination ($p < 0.05$). Addiction to virtual space, with a regression coefficient equal to (0.267), has a positive and significant relationship with academic procrastination ($p < 0.05$).

Conclusion The results of the study showed that self-compassion and cyberspace addiction can predict students' academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, self-compassion, cyberspace addiction, students*

* Corresponding Author, gharlipourz@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Psychological factors and personality traits of students are very important in achieving academic progress, and procrastination is one of these personality traits. Academic procrastination can be considered any kind of awareness in which the learner assumes or even wants to do a lesson, but cannot complete it in the appropriate or expected time frame. Also, a set of behaviors, such as postponing or not doing homework and study duties, can be called academic procrastination. Procrastination is usually associated with harmful consequences, including getting low grades in classes, periodic withdrawals, poor physical and mental health, and interpersonal problems. One of the possible reasons for procrastination can be a lack of self-compassion because self-compassion is one of the factors that influence interpersonal performance and behavior. Compassion can be considered in different ways as an emotion regulation strategy, in which the experience of unpleasant emotions is not prevented, but the effort is made to accept the emotions kindly. Also, self-compassion is an emotional regulation strategy, for when painful or stressful emotions are unavoidable, because it consciously keeps them with kindness, understanding, and common human sense. On the other hand, one of the predicting factors of students' academic procrastination may be addiction to virtual space. The use of the Internet and the prevalence of Internet addiction among students are increasing. The prevalence of Internet addiction among female students is estimated at 52.6 percent and among male students at 47.6 percent. One of the important effects of internet addiction in students is on their academic activities. The presence of the Internet in schools and student dormitories creates an opportunity for students to devote more time to the Internet and delay doing homework, and this increases the possibility of negative consequences, such as academic procrastination for students. Considering the problems and various issues that students face in terms of academic procrastination in the educational environment, the purpose of this study is to predict academic procrastination based on self-compassion and cyberspace addiction among students.

Methods

The research method was descriptive and correlational. The statistical population included all students of Islamic Azad University's Qom branch in the academic year 1401-1402. The statistical sample consisted of 369 members of the population, determined using Cochran's formula table and selected through stratified random sampling. Inclusion criteria were membership in virtual social networks, satisfaction with participation in the research, being a student at Islamic Azad University of Qom, and the absence of specific physical or mental problems. Exclusion criteria were incomplete completion of the questionnaire and refusal to continue participating in the research. Materials and background information were collected using library and internet methods, and fieldwork was used to collect the data required for the research. Tuckman's standard questionnaire was used to measure academic procrastination. This scale is a self-report questionnaire consisting of 16 items. The questionnaire items are presented as five options, scored 0, 1, 2, 3, and 4. To measure self-compassion, the NEF self-compassion scale, created in 2003, was used. It consists of 26 items and is scored on a Likert scale from 1 (almost never) to 5 (almost always). To measure addiction, Young's Internet Addiction Scale, designed by Young in 1998, was used. It has 20 items and is scored between zero and four using the Likert method, with scores assigned as follows: at all, 0; very little, 1; low, 2; too much, 3; and almost always, 4. Data analysis was conducted using SPSS software version 26 at two levels of descriptive and inferential statistics. In the descriptive part, statistical indicators such as minimum, maximum, mean, and standard deviation were reported, and in the inferential part, Pearson's correlation coefficient and multiple regression tests were performed simultaneously.

Results

The results of the study show that self-kindness, common human experiences, and mindfulness have a negative and significant relationship with academic procrastination, with regression coefficients of -0.267, -0.290 and -0.284, respectively ($p < 0.5$). Self-judgment, isolation, and extreme identification, with regression coefficients of 0.221, 0.286, and 0.627, respectively, have a positive and significant relationship with academic procrastination ($p < 0.05$). Addiction to

virtual space, with a regression coefficient of 0.267, has a positive and significant relationship with academic procrastination ($p < 0.05$).

Based on this, it is concluded that self-compassion (self-kindness, self-judgment, common human experiences, isolation, mindfulness, extreme identification) can predict the academic procrastination of students at the Islamic Azad University of Qom branch. In the explanation above, it can be said that self-compassion, as a form of communication with oneself, increases a person's effort, and people with high self-compassion, when they experience negative events (difficulty with assignments and exams and academic failure), recognize their merits and overcome problems by being kind and gentle with themselves. This first reduces self-criticism, rumination, and suppression of negative thoughts, such as anxiety, and ultimately reduces academic procrastination. Also, addiction to virtual space can predict academic procrastination among students of Qom Islamic Azad University. In the explanation above, it can be said that Internet addiction means excessive, unreasonable, and pathological use of the Internet, which leads to social consequences, including the impact on public health, and, from a practical point of view, Internet addiction, due to social consequences, psychological

and emotional factors, affects work life and lifestyle. In this situation, people spend hours and days communicating in the network and are unable to disconnect and leave their computers. They sleep less, eat less, withdraw from their social and family relationships, and, finally, their life activities. Their reality and social relations are disrupted. Therefore, students who are addicted to the Internet use the Internet more than other students, delay educational activities, do tasks late, and are late in preparing for the exam.

Conclusion

The findings of the study indicate that self-compassion (self-kindness, self-judgment, common human experiences, isolation, mindfulness, and extreme assimilation) and cyberspace addiction can lead to academic procrastination among students at Qom Islamic Azad University. Therefore, it is suggested that officials and planners pay attention to the effects and signs of these variables and design appropriate programs based on them to improve students' academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, self-compassion, cyberspace addiction, students*

پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی در بین دانشجویان

کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران.
عضو هیأت علمی، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

فاطمه مجیدی موحد ^{ID}
ذبیح‌اله قارلی پور* ^{ID}

چکیده

زمینه و هدف

اهمال‌کاری تحصیلی از مهم‌ترین ابعاد روان‌شناختی در حوزه برنامه‌ریزی، آموزش و پیشرفت تحصیلی می‌باشد. از دلایل احتمالی اهمال‌کاری تحصیلی می‌توان به فقدان شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی اشاره کرد. مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی در بین دانشجویان انجام شد.

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه ۳۶۹ نفر برآورد گردید که به روش طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده، مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی تاکمن، مقیاس شفقت به خود نف و مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و روش‌های آماری رگرسیون چندگانه به روش همزمان و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها

مطالعه نشان می‌دهد زیر مقیاس‌های شفقت به خود مهربانی با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن آگاهی با ضریب رگرسیونی به ترتیب (۰/۲۶۷، -۰/۲۹۰ و -۰/۲۸۴) رابطه منفی و معناداری با اهمال‌کاری تحصیلی ($p < ۰/۰۵$)، و قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی با ضریب رگرسیونی به ترتیب (۰/۲۲۱، ۰/۲۸۶ و ۰/۶۲۷) رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری دارند ($p < ۰/۰۵$). اعتیاد به فضای مجازی با ضریب رگرسیونی برابر با (۰/۲۶۷) رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری دارد ($p < ۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد، شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی می‌توانند اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی نمایند.

کلیدواژه‌ها: اهمال‌کاری تحصیلی، شفقت به خود، اعتیاد به فضای مجازی، دانشجویان

* نویسنده مسئول، gharlipourz@yahoo.com

برای زمانی که احساسات دردناک یا تنش‌زا اجتناب‌ناپذیرند؛ چون آن‌ها را آگاهانه با مهربانی، درک و حس مشترک انسانی نگه می‌دارد (۱۵). شفقت به خود توانایی نشان دادن دلسوزی نسبت به خود هنگام مواجهه با شکست‌ها و نقص‌هاست و از سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی تشکیل شده است. فردی که برخوردار از شفقت به خود است، هنگام مواجهه با نقص‌ها به‌جای سرزنش کردن خود، با درکی واقع‌بینانه خود را می‌پذیرد (۱۶). در مطالعاتی که بر روی دانشجویان شهرستان‌های تهران و یزد صورت گرفت نتایج مطالعات نشان داد بین شفقت به خود و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد (۱۷، ۱۸).

از طرفی شاید بتوان یکی دیگر از عوامل پیش‌بینی کننده اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان را اعتیاد به فضای مجازی دانست. اینترنت به‌عنوان یکی از ابعاد نوپای فناوری نوین جهان معاصر، نقش قابل توجهی در تغییر زندگی افراد یک اجتماع دارد به حدی که حذف آن از امور زندگی غیرممکن شده است. اینترنت به‌خودی‌خود ابزار مفیدی است، ولی استفاده بیش‌ازحد و غلط از آن ممکن است خطر اعتیاد به شیوع اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان و دانشجویان رو به افزایش است (۲۱-۱۹). شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دختر ۵۲/۶ و در پسران ۴۷/۶ درصد برآورد شده است. همچنین در برخی از مطالعات شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان ۳۳/۸ درصد گزارش شده است (۲۲). یکی از اثرات مهم اعتیاد به اینترنت در دانشجویان در زمینه انجام فعالیت‌های تحصیلی آن‌هاست. وجود اینترنت در آموزشگاه‌ها و خوابگاه‌های دانشجویی فرصتی را به وجود می‌آورد تا دانشجویان بیشتر وقت خود را به اینترنت اختصاص دهند و انجام تکالیف درسی را به تأخیر بیندازند و همین امر احتمال پیامدهای منفی مانند اهمال‌کاری تحصیلی را برای دانشجویان بالا می‌برد (۲۳). در پژوهشی که بر روی ۳۸۴ دانش‌آموز دختر دوره متوسطه شهر همدان انجام شد نتایج مطالعه نشان داد مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت قادر است تعلق ورزی تحصیلی دختران را به‌صورت مثبت و معناداری پیش‌بینی نماید (۲۴). همچنین مطالعه‌ای بر روی ۳۹۲ نفر از دانشجویان دانشکده پرستاری (پرستاری، فوریت پزشکی، اتاق عمل) در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد نشان داد ارتباط مثبت و معناداری بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان وجود دارد (۲۲). با توجه به مشکلات و مسائل مختلفی که دانشجویان به لحاظ اهمال‌کاری تحصیلی در محیط آموزشی با آن‌ها

در هر کشور رکن اساسی نظام آموزشی را دانشجویان تشکیل می‌دهند، لذا برای دانشجویان به‌منظور دستیابی به اهداف نظام آموزشی، جایگاه ویژه‌ای قائل هستند. در این میان نقش عوامل روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان در دستیابی به پیشرفت تحصیلی بسیار حائز اهمیت است و اهمال‌کاری، از جمله این ویژگی‌های شخصیتی است (۱). اهمال‌کاری تحصیلی را می‌توان هر نوع آگاهی در نظر گرفت که به‌وسیله آن یادگیرنده فرض می‌کند و یا شاید حتی می‌خواهد یک تکلیف درسی را انجام دهد اما نمی‌تواند آن را در چارچوب زمانی مناسب یا مورد انتظار برساند (۲). همچنین مجموعه رفتارهایی نظیر به تعویق انداختن یا عدم انجام تکالیف و وظایف درسی و تحصیل را می‌توان اهمال‌کاری تحصیلی نامید (۳). اهمال‌کاری تحصیلی گرایش عامدانه برای به تأخیر انداختن و یا عدم تکمیل وظایف تحصیلی و فعالیت‌هایی همچون مطالعه و آماده شدن برای امتحانات، نوشتن مقالات پایان‌ترم و خواندن تکالیف هفتگی است (۴). و یک واکنش نامطلوب به حالت‌های عاطفی است که منجر به افزایش احساسات منفی و افزایش مشکلات ذهنی می‌شود و رفتارهای اهمال‌کاری اغلب زمانی رخ می‌دهد که افراد تحت شرایط ارزیابی قرار می‌گیرند (۵). اهمال‌کاری، معمولاً دارای سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است که به‌عنوان یکی از عوامل شکست فرد در انجام وظایف شناخته شده است (۶، ۷) و گرچه ممکن است همیشه مسئله‌ساز نباشد، اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد (۸) و با پیامدهای زاینباری از جمله گرفتن نمره‌های پایین کلاسی تا انصراف‌های دوره‌ای، ضعف در سلامت جسمی و روحی و مشکلات بین فردی همراه است (۹). تحقیقات قبلی نشان داده است که اهمال‌کاری تحصیلی می‌تواند عملکرد یادگیری را پیش‌بینی کرده و مشکلات روانی را برانگیزد (۱۰).

یکی از دلایل احتمالی برای اهمال‌کاری می‌تواند فقدان شفقت به خود باشد (۱۱)، زیرا شفقت به خود از عواملی است که بر روی عملکرد و رفتارهای بین فردی نقش دارد (۱۲). شفقت به معنای آگاهی از رنج موجود و اتخاذ یک موضع تسکین‌دهنده و مشفقانه نسبت به خود در زمانی است که همه‌چیز نامطلوب پیش می‌رود (۱۳). شفقت می‌تواند از راه‌های مختلفی به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود که در آن، از تجربه هیجان‌های آزاددهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش بر آن است تا احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شود (۱۴). همچنین خودشفقتی، استراتژی نظم‌جویی هیجانی است،

قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، تجارب مشترک انسانی (۴ گویه)، انزوا (۴ گویه)، ذهن آگاهی (۴ گویه) و همانندسازی افراطی (۴ گویه). در تحقیق نف تحلیل عامل تأییدی روی این مقیاس انجام شد و یک عامل منفرد سطح بالا یافت شد که همبستگی درونی این شش مؤلفه را تبیین می‌کند. همچنین در پژوهش رستمی (۲۰۱۵) (رستمی، قزلسفلو و همکاران ۲۰۱۵) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب خرده مقیاس مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، مشترکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۷، هوشیاری ۰/۷۹ و فزون همانندسازی ۰/۸۰ به دست آمد (۲۹).

همچنین برای آزمون و سنجش اعتیاد، مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ که توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شده است دارای ۲۰ آیتم و به روش لیکرت بین صفر تا چهار نمره‌گذاری شده است؛ بدین صورت که به پاسخ اصلاً، نمره صفر؛ خیلی کم، نمره یک؛ کم، نمره دو؛ زیاد، نمره سه به گزینه خیلی زیاد، نمره چهار تعلق می‌گیرد (۳۰). بدین ترتیب، دامنه نمره هر فرد در پرسشنامه بین صفر تا ۸۰ است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند: (۱) کاربر عادی اینترنت، (۲) کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است، (۳) کاربر معتاد که استفاده بیش از حد، وی را وابسته کرده است و نیاز به درمان دارد. در ایران در پژوهش قدم‌پور (۱۳۹۸)، پایایی و روایی به ترتیب برابر با ۰/۷۸ و ۰/۷۳ به دست آمد (۳۱).

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی شاخص‌های آماری مانند حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان انجام شد.

این مقاله حاصل پایان‌نامه مصوب با کد (ID=۱۶۲۶۷۴۶۹۹) از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم می‌باشد. پس از بیان اهداف و فرایند مطالعه برای شرکت‌کنندگان رضایت آن‌ها برای شرکت در پژوهش جلب گردید و به آن‌ها در مورد رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات و مختار بودن برای شرکت در مطالعه اطمینان داده شد.

پژوهشگران از تمام مسئولان دانشگاه و افرادی که در این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنند و تمام نویسندگان به طور یکسان در اجرا و انجام این تحقیق مشارکت داشته‌اند. موردی از تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

مواجه هستند، هدف از این مطالعه پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی در بین دانشجویان می‌باشد.

روش

روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. نمونه آماری شامل ۳۶۹ نفر از اعضای جامعه آماری مذکور بود که جهت تعیین آن، از جدول فرمول کوکران بهره گرفته شد که این تعداد به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، رضایت از شرکت در پژوهش، دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم و نداشتن مشکل جسمی یا روانی خاص بود، و معیارهای خروج از مطالعه شامل پر کردن ناقص پرسشنامه و منصرف شدن از ادامه شرکت در پژوهش بود. از روش کتابخانه‌ای و اینترنتی برای جمع‌آوری مطالب و پیشینه‌ها و از شیوه میدانی برای گردآوری داده‌ها مورد نیاز پژوهش بهره گرفته شد. همچنین به آزمودنی‌ها این اطمینان داده که اطلاعات و داده‌های آن‌ها فقط برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش به کار گرفته می‌شود و نتایج بدون ذکر نام در اختیار دانشگاه قرار می‌گیرد، همچنین آزمودنی‌ها بدون ذکر نام و نام خانوادگی به سؤالات پاسخ دادند. برای آزمون و سنجش اهمال‌کاری تحصیلی، پرسشنامه استاندارد تاکمن مورد استفاده قرار گرفت (۲۵). این مقیاس یک پرسشنامه خودگزارشی است که از ۱۶ ماده تشکیل شده. سؤالات پرسش‌نامه به صورت پنج گزینه‌ای بوده که به صورت ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. سواری (۱۳۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۵، مؤلفه اول را ۰/۷۷، مؤلفه دوم را ۰/۶۰ و مؤلفه سوم را ۰/۷۰ گزارش نموده است و از طریق همبسته کردن این مقیاس با پرسش‌نامه اهمال‌کاری تاکمن، روایی محتوایی آزمون را با مقدار ضریب همبستگی ۰/۳۵ به دست آورده که این مقدار در سطح ۰/۰۳ معنی‌دار بوده است (۲۶). در پژوهش صبحی (۱۳۹۳) که به اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان پرداختند، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۷۳ می‌باشد (۲۷).

برای آزمون و سنجش شفقت به خود، مقیاس شفقت به خود نف که در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است متشکل از ۲۶ گویه و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود (۲۸). این مقیاس ۶ مؤلفه دارد که عبارت‌اند از مهربانی با خود (۵ گویه)،

یافته‌ها

مطالعه نشان می‌دهد که بیشتر دانشجویان بیکار ۵۲/۶ درصد (۱۹۴ نفر) بودند و اکثر دانشجویان سنین کمتر از ۲۵ سال سن ۴۰/۴ درصد (۱۴۹ نفر) را داشتند (جدول ۱).

نتایج مطالعه نشان می‌دهد ۵۳/۷ درصد (۱۹۸ نفر) از دانشجویان دختر و ۴۶/۳ درصد (۱۷۱ نفر) پسر بودند. ۶۰/۴ درصد (۲۲۳ نفر) از دانشجویان مجرد و ۳۹/۶ درصد (۱۴۶ نفر) متأهل بودند. همچنین نتایج

جدول ۱. درصد و فراوانی متغیرهای دموگرافیک دانشجویان

Table 1. Percentage and frequency of demographic variables of students

متغیر	تعداد	درصد
جنسیت	دختر	۱۹۸
	پسر	۱۷۱
وضعیت تأهل	مجرد	۲۲۳
	متأهل	۱۴۶
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲۰۶
	ارشد و بالاتر	۱۶۳
وضعیت اشتغال	شاغل	۱۷۵
	بیکار	۱۹۴
سن (برحسب سال)	کمتر از ۲۵	۱۴۹
	۲۵-۳۰	۷۷
	۳۰-۳۵	۸۴
	۳۵ و بالاتر	۵۹

(مهربانی ۱۹/۶۸±۳/۰۷۵، قضاوت در مورد خود ۱۵/۰۱±۳/۹۲۲، تجارب مشترک انسانی ۳/۸۴۱±۳/۸۴۱، انزوا ۱۱/۴۲±۳/۵۲۲، ذهن آگاهی ۱۰/۶۹±۳/۴۳۴، همانندسازی افراطی ۱۴/۶۵±۲/۲۷۸) بود (جدول ۲).

نتایج مطالعه نشان می‌دهد میانگین اعتیاد به فضای مجازی و اهمال‌کاری تحصیلی به ترتیب ۴۶/۸۶±۴/۱۸۵ و ۳۹/۹۹±۵/۳۸۶ بود. همچنین میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس‌های شفقت به خود

جدول ۲. یافته‌های توصیفی زیرمقیاس‌های شفقت به خود، اعتیاد به فضای مجازی و اهمال‌کاری تحصیلی

Table 2. Descriptive findings of the subscales of self-compassion, cyberspace addiction and academic procrastination

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداکثر	حداقل
مهربانی با خود	۱۹/۶۸	۳/۰۷۵	۲۵	۱۲
قضاوت در مورد خود	۱۵/۰۱	۳/۹۲۲	۲۴	۵
شفقت به خود	تجارب مشترک انسانی	۳/۸۴۱	۲۰	۴
	انزوا	۳/۵۲۲	۱۹	۴
	ذهن آگاهی	۳/۴۳۴	۲۰	۵
	همانندسازی افراطی	۲/۲۷۸	۱۹	۷
اعتیاد به فضای مجازی	۴۶/۸۶	۴/۱۸۵	۵۶	۳۶
اهمال‌کاری تحصیلی	۳۹/۹۹	۵/۳۸۶	۵۳	۳۰

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها (n=369)

Table 3. Pearson correlation matrix between variables (n=369)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. مهربانی با خود	۱							
۲. قضاوت در مورد خود	-۰/۰۱۷	۱						
۳. تجارب مشترک انسانی	۰/۰۹۳	-۰/۱۹۶**	۱					
۴. انزوا	-۰/۱۷۴**	۰/۱۲۳*	-۰/۰۵۳	۱				
۵. ذهن آگاهی	۰/۱۲۸*	-۰/۱۱۲*	۰/۱۴۰**	-۰/۰۸۰	۱			
۶. همانندسازی افراطی	-۰/۰۰۶	۰/۰۵۷	-۰/۱۶۵**	۰/۰۵۶	-۰/۰۴۲	۱		
۷. اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۱۹۷**	۰/۱۲۰*	-۰/۲۳۷**	۰/۰۵۰	-۰/۰۲۹	۰/۱۵۵**	۱	
۸. اهمال‌کاری تحصیلی	-۰/۲۰۷**	۰/۲۸۷**	۰/۳۸۱**	۰/۲۱۱**	۰/۲۶۷**	۰/۲۹۵**	۰/۲۵۰**	۱

* همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است

معناداری وجود دارد. مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی با اهمال‌کاری تحصیلی به ترتیب برابر با (۰/۲۸۷، ۰/۲۱۱ و ۰/۲۹۵) به‌دست آمده است. بنابراین بین قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به فضای مجازی با اهمال‌کاری تحصیلی برابر با (۰/۲۵۰) به‌دست آمده است. بنابراین بین اعتیاد به فضای مجازی با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

در جدول شماره ۳، مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین زیرمقیاس‌های شفقت به خود (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی)، اعتیاد به فضای مجازی و اهمال‌کاری تحصیلی ارائه شده است. مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین مهربانی با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن آگاهی با اهمال‌کاری تحصیلی به ترتیب برابر با (۰/۲۰۷، -۰/۳۸۱ و -۰/۲۶۷) به‌دست آمده است. بنابراین بین مهربانی با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن آگاهی با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه منفی و

جدول ۴. ضرایب رگرسیون زیرمقیاس‌های شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی در پیش‌بینی اهمال‌کاری

Table 4. Regression coefficients of self-compassion and cyberspace addiction sub-scales in predicting academic procrastination

شاخص‌های آماری	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	متغیر
مقدار ثابت	۲۳/۵۳۹	-	خطای معیار
مهربانی با خود	-۰/۲۶۷	-۰/۱۵۲	۴/۱۹۲
قضاوت در مورد خود	۰/۲۲۱	۰/۱۶۱	۰/۰۷۶
تجارب مشترک انسانی	-۰/۲۹۰	-۰/۲۰۷	۰/۰۵۹
انزوا	۰/۲۸۶	۰/۱۸۷	۰/۰۶۶
ذهن آگاهی	-۰/۲۸۴	-۰/۱۸۱	۰/۰۶۷
همانندسازی افراطی	۰/۶۲۷	۰/۲۶۵	۰/۱۰۲
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۲۶۷	۰/۲۰۷	۰/۰۵۸

با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن آگاهی افزوده می‌شود به ترتیب به میزان (۰/۲۶۷، ۰/۲۹۰ و ۰/۲۸۴) اهمال‌کاری کاهش می‌یابد. به ازای هر واحد که به قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی افزوده می‌شود به ترتیب به میزان (۰/۲۲۱، ۰/۲۸۶ و ۰/۶۲۷) اهمال‌کاری افزایش می‌یابد. به ازای هر واحد که به اعتیاد به فضای مجازی افزوده می‌شود به میزان (۰/۲۶۷) اهمال‌کاری تحصیلی افزایش می‌یابد. از بین متغیرهای پژوهش، همانندسازی افراطی ($\beta = ۰/۲۶$) در پیش‌بینی اهمال‌کاری در رتبه اول قرار دارد.

در جدول شماره ۴، مهربانی با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن آگاهی با ضریب رگرسیونی به ترتیب برابر با (۰/۲۶۷، -۰/۲۹۰ و -۰/۲۸۴) رابطه منفی و معناداری با اهمال‌کاری دارند ($p < ۰/۰۵$). قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی با ضریب رگرسیونی به ترتیب برابر با (۰/۲۲۱، ۰/۲۸۶ و ۰/۶۲۷) رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری دارند ($p < ۰/۰۵$). اعتیاد به فضای مجازی با ضریب رگرسیونی برابر با (۰/۲۶۷) رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری دارد ($p < ۰/۰۵$). طبق معادله رگرسیون، به ازای هر واحد که به مهربانی

می‌پردازد. از طرفی نیز فردی که شفقت به خود دارند با توجه به حس مشترک انسانی و اینکه همه دانشجویان نیز موظف به انجام تکالیف تحصیلی هستند، با برنامه‌ریزی منظم سعی در انجام به‌موقع تکالیف و آماده شدن برای امتحانات را دارند، بنابراین اهمال‌کاری کاهش می‌یابد. همچنین در مطالعه حاضر نتیجه حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد به فضای مجازی و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم را پیش‌بینی نماید. یافته فوق با پژوهش‌های روشن زاده و همکاران (۱۴۰۱)، مقدم و زرین (۱۴۰۱)، گونگ و همکاران (۲۰۲۱)، مالیشف و آرکینکو (۲۰۱۹) و گنگ و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد (۶، ۲۰، ۲۲، ۳۶، ۳۷). مصباح مقدم و عبدی‌زرین (۱۴۰۱) در پژوهشی به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس اهمال‌کاری، مشغولیت تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پرداخت. نتایج نشان داد که اهمال‌کاری، مشغولیت تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی واریانس اعتیاد به اینترنت بودند. رئیسی (۱۴۰۱)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و درک استعاری زمان با اهمال‌کاری دانشجویان در دوران شیوع ویروس کرونا پرداختند (۳۸). نتایج نشان داد اعتیاد به اینترنت و درک استعاری زمان در دوران شیوع ویروس با میزان اهمال‌کاری دانشجویان در این زمان ارتباط دارند. نتایج تحلیل رگرسیون مطالعه حاضر نشان داد ۲۵ درصد از کل واریانس اهمال‌کاری تحصیلی به وسیله وابستگی به تلفن همراه تبیین می‌شود. آرنار دیاز و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به ارتباط اعتیاد به اینترنت و تعلل تحصیلی دانشجویان دانشگاه مکزیک و اسپانیایی؛ همبستگی و عوامل بالقوه پرداختند (۳۹). همبستگی مثبت و معناداری بین استفاده مشکل‌زا از اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی نشان داده شد. در پژوهش دیگر بر روی ۱۵۶ دانشجو از رشته‌های مختلف مشخص شد که تمایل بیشتر به اهمال‌کاری تحصیلی با سطوح بالاتر اعتیاد به اینترنت همراه است (۴۰). کاراکایا و همکاران مطالعه‌ای در ترکیه بر روی ۴۹ دانشجو انجام دادند که نشان داد اعتیاد به اینترنت یک اثر پیش‌بینی کننده مستقیم بر اهمال‌کاری تحصیلی و یک اثر پیش‌بینی کننده غیرمستقیم از طریق خودکارآمدی تحصیلی و یادگیری آنلاین خودتنظیمی دارد. نتایج تمامی این مطالعات همسو با نتیجه مطالعه حاضر می‌باشد (۴۱). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که اعتیاد به اینترنت به معنای استفاده بیش از حد یا نامعقول و بیمارگونه از اینترنت است که پیامدهای اجتماعی از جمله تأثیر

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم بود. نتایج مطالعه نشان داد که مهربانی با خود، تجارب مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معناداری با اهمال‌کاری تحصیلی دارند. قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری تحصیلی دارند. بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود که شفقت به خود (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی، همانندسازی افراطی) می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم را پیش‌بینی نماید. یافته فوق با پژوهش‌های، اطهری و همکاران (اطهری ۱۳۹۹)، رابوپورت و همکاران (۲۰۲۲)، ساپانچی و همکاران (۲۰۲۱)، پتوال و همکاران (۲۰۲۱)، همسو می‌باشد (۱۷، ۳۲، ۳۳). همچنین منصوری و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی نقش ترس از شکست، خود شفقت ورزی و عدم تحمل بالاتر تکلیفی در پیش‌بینی اهمال‌کاری تصمیم‌گیری دانشجویان پرداختند (۱۸). نتایج نشان داد که بین اهمال‌کاری تصمیم‌گیری با خود شفقت ورزی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. باروتچو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده خودناتوان‌سازی، اضطراب امتحان، عزت‌نفس و شفقت به خود برای تغییرات اهمال‌کاری دانشجویان پرداختند (۳۴). نتایج نشان داد که همه متغیرهای پیش‌بینی‌کننده به‌طور معناداری در تبیین اهمال‌کاری مشارکت داشتند. آگان و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود نشان دادند سطوح بالاتر شفقت به خود با عملکرد تحصیلی بهتر و اهمال‌کاری تحصیلی متر مرتبط است (۳۵). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که شفقت به خود به‌عنوان شکلی از ارتباط با خود، میزان تلاش فرد را افزایش می‌دهد و افراد دارای شفقت به خود بالا زمانی که رویدادهای منفی (دشواری تکالیف و امتحانات و شکست تحصیلی) را تجربه می‌کنند به‌واسطه مهربانی و ملاحظت با خود، شایستگی‌های خود را شناسایی و بر مشکلات غلبه می‌کنند که این امر ابتدا باعث کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری و سرکوبی افکار منفی مثل اضطراب می‌شود و در نهایت باعث کاهش اهمال‌کاری تحصیلی می‌گردد، همچنین این افراد از تمرکز مثبت، برنامه‌ریزی منظم و پذیرش خود برخوردارند که این عوامل از طریق افزایش سلامت و انسجام روانی باعث کاهش اهمال‌کاری تصمیم‌گیری آنان می‌شود. همچنین این افراد در هنگام مواجهه با تکالیف درسی و امور مربوط به تحصیل، با توجه به ذهن‌آگاهی و به دور از درگیری ذهنی مکرر به انجام به‌موقع تکالیف تحصیلی

مصاحبه و مشاهده نیز برای جمع‌آوری اطلاعات کمک گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا در پژوهش‌های آتی رابطه اهمال‌کاری تحصیلی با متغیرهای دیگری مانند خودکارآمدی، شادکامی، عزت‌نفس، کیفیت زندگی، سلامت عمومی و دیگر متغیرها مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های مطالعه حاکی از آن است که شفقت به خود (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی) و اعتیاد به فضای مجازی می‌توانند اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم را پیش‌بینی نمایند. لذا پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه ریزان به آثار و نشانه‌های متغیرهای شفقت به خود و اعتیاد به فضای مجازی توجه کرده و بر اساس آن‌ها برنامه‌های مناسبی برای بهبود اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان طراحی کنند. همچنین مشاوران، روانشناسان بالینی و درمانگران با توجه به وجود بسته‌های آموزشی شفقت به خود برای کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان شفقت به خود آنان را از طریق کارگاه‌های آموزشی افزایش دهند و مسئولین آموزش عالی و مشاوران خطرات استفاده اعتیادآمیز از اینترنت را برای دانشجویان تبیین کنند تا از این طریق بتوان به کنترل اهمال‌کاری تحصیلی در آنان کمک نمود.

بر سلامت عمومی را به دنبال دارد و از نقطه‌نظر عملی اعتیاد به اینترنت به دلیل پیامدهای اجتماعی، روان‌شناختی و عاطفی با توانایی تأثیرگذاری بر زندگی شغلی و سبک زندگی مرتبط است. افراد در این حالت ساعت‌ها و روزها وقت خود را صرف ارتباط درون‌شبکه‌ای کرده و توان قطع ارتباط و ترک کامپیوترشان را نداشته، کم می‌خوابند، کم می‌خورند، از روابط اجتماعی و خانوادگی خود کناره‌گیری کرده و در نهایت فعالیت‌های زندگی واقعی و روابط اجتماعی آنان مختل می‌گردد. بنابراین دانشجویانی که به اینترنت اعتیاد دارند بیشتر از سایر دانشجویان به اینترنت و گردش در اینترنت می‌پردازند، به‌عبارت‌دیگر، اکثر ساعات روزانه و شبانه خود را به اینترنت اختصاص می‌دهند، بنابراین همین امر موجب می‌شود که آنان اینترنت را در اولویت اول قرار دهند و فعالیت‌های تحصیلی را به تأخیر بیندازند، تکالیف را دیر انجام دهند و در آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند.

پژوهش حاضر علی‌رغم اطلاعات مفیدی که در ارتباط با متغیرهای پژوهش ارائه می‌دهد، با محدودیت‌هایی از قبیل: محدوده سنی خاص اعضای نمونه، عدم هم‌تایی نمونه‌های تحقیق از لحاظ یکسان بودن شرایط، تجارب و محیط، و قرار داشتن در یک مقطع تحصیلی مواجه است. همچنین سنجش آزمودنی‌ها با سؤالات بسته تحقیق و طرح توصیفی انجام شد. پیشنهاد می‌گردد تا در پژوهش‌های آتی از روش

References

- Saraei R, Yousefi F. Causal model of predicting academic procrastination based on parental roots and components of self-discrepancy with the mediating role of sense of belonging to school. *Counseling and psychotherapy culture*. 2023;14(55):91-124. [In Persian]
DOI:10.22054/qccpc.2023.69624.2998
- Savari K, Falahi M, Khalifeh GA. The Effect Of Stress On Academic Motivation And Academic Procrastination Through The Mediation Of Internet Addiction. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2021;13(6):553-60. [In Persian]
<http://edcbmj.ir/article-1-2379-en.html>
- Zhang S, Feng T. Modeling procrastination: Asymmetric decisions to act between the present and the future. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2020;149(2):311.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xge0000643>
- Babu P, Chandra KM, Vanishree MK, Amritha N. Relationship between Academic Procrastination and Self-Esteem among Dental Students in Bengaluru City. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*. 2019;17(2):146-51.
DOI:10.4103/jiaphd.jiaphd_182_18
- Zarkouipour A, Sanagoy Mohrar G, Shirazi M. Effectiveness of Commitment and Acceptance Therapy on Academic Procrastination and Behavioral Maladaptation of Male Students with Test Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2022;21(1):3-16.
DOI:10.52547/jrums.21.1.3
- Geng J, Han L, Gao F, Jou M, Huang C-C. Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*. 2018;84(320-33).
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Wang Y, Gao H, Sun c, Liu J, Fan X-l. Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*. 2021;178(110866).
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Samari Safa J, Poordel M. Developing an Academic Burnout model based on Family Emotional Climate, psychological capital, purposefulness, procrastination and academic involvement of graduate students. *Counseling and psychotherapy culture*. 2022;13(49):131-62. [In Persian]
DOI:10.22054/qccpc.2021.58418.2628
- Kurtovic A, Vrdoljak G, Idzanovic A. Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*. 2019;8(1):1-26.
DOI:10.17583/ijep.2019.2993

10. Hong J-C, Lee Y-F, Ye J-H. Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and Individual Differences*. 2021;174(110673).
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110673>
11. Hajiazizi A, Ho R. The relationship between self-compassion and academic procrastination being mediated by shame and anxiety. *The International Journal of Indian Psychology*, Forthcoming. 2015;
<https://ssrn.com/abstract=2703405>
12. Marshall SL, Ciarrochi J, Parker PD, Sahdra BK. Is Self-Compassion Selfish? The Development of Self-Compassion, Empathy, and Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. 2020;30(S2):472-84.
<https://doi.org/10.1111/jora.12492>
13. Baker DA, Caswell HL, Eccles FJR. Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*. 2019;90(154-61).
<https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.11.025>
14. Aghaie A, Khanjani Veshki S, Pasha S. The Effectiveness of Compassion-Based Education on Reducing Emotional Turbulence in Women Experiencing Marital Infidelity. *Journal of Applied Psychological Research*. 2021;12(1):299-313. [In Persian]
[DOI:10.22059/japr.2021.303377.643528](https://doi.org/10.22059/japr.2021.303377.643528)
15. Chu X-W, Fan C-Y, Liu Q-Q, Zhou Z-K. Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*. 2018;86(377-86).
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
16. Yaghoubi S, Birashk B, Aghebati A, Ashouri A. Mediating role of external shame and self-compassion in the relationship between peer victimization and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2021;27(1):16-31. [In Persian]
<https://psycnet.apa.org/doi/10.32598/ijpcp.27.1.3288.1>
17. Athari Z, Barzegar Bafrooi K, Zare M. Investigating the Role of Self-Compassion on Academic Procrastination by Mediating Role of Experimental Avoidance in Students of Yazd University. *Research in School and Virtual Learning*. 2020;8(1):35-44. [In Persian]
[DOI:10.30473/etl.2020.52759.3217](https://doi.org/10.30473/etl.2020.52759.3217)
18. Mansouri K, Ashouri A, Gharraee B, Farahani H. The Mediating Role of Fear of Failure, Self-Compassion and Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Academic Procrastination and Perfectionism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2022;28(1):34-47. [In Persian]
[DOI:10.32598/ijpcp.28.1.3706.1](https://doi.org/10.32598/ijpcp.28.1.3706.1)
19. Yu L, Shek DTL. Testing Longitudinal Relationships between Internet Addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Indicators Research*. 2018;11(5):1545-62.
[DOI:10.1007/s12187-017-9494-3](https://doi.org/10.1007/s12187-017-9494-3)
20. Gong Z, Wang L, Wang H. Perceived Stress and Internet Addiction Among Chinese College Students: Mediating Effect of Procrastination and Moderating Effect of Flow. *Frontiers in Psychology*. 2021;Volume 12 - 2021
[DOI:10.3389/fpsyg.2021.632461](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632461)
21. Li Q, Dai W, Zhong Y, Wang L, Dai B, Liu X. The Mediating Role of Coping Styles on Impulsivity, Behavioral Inhibition/Approach System, and Internet Addiction in Adolescents From a Gender Perspective. *Frontiers in Psychology*. 2019;Volume 10 - 2019
[DOI:10.3389/fpsyg.2019.02402](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02402)
22. Roshanzadeh M, Tajabadi A, Mazhari Dehkordi B, Mohammadi S. Investigating the Role of Internet Addiction in Predicting Academic Procrastination in Nursing Students. *Journal of Modern Medical Information Sciences*. 2022;8(1):26-35. [In Persian]
[DOI:10.32598/jmis.8.1.4](https://doi.org/10.32598/jmis.8.1.4)
23. Visser L, Schoonenboom J, Korthagen FAJ. A Field Experimental Design of a Strengths-Based Training to Overcome Academic Procrastination: Short- and Long-Term Effect. *Frontiers in Psychology*. 2017;Volume 8 - 2017
[DOI:10.3389/fpsyg.2017.01949](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01949)
24. Sharifirahnmo S, Fathi A, Sharifi Rahnego M. Relationship between Internet addiction and academic procrastination and psychological well-being of high school students. *Learner-based Curriculum and Instruction Journal*. 2021;1(2):79-92. [In Persian]
[DOI:10.22034/cijp.2022.49789.1022](https://doi.org/10.22034/cijp.2022.49789.1022)
25. Tuckman BW. The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991;51(2):473-80.
[DOI:10.1177/0013164491512022](https://doi.org/10.1177/0013164491512022)
26. Savari K. The simple & multiple relationship of mastery & Performance goals with academic procrastination. *Social Cognition*. 2013;2(1):44-51. [In Persian]
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23223782.1392.2.1.4.3>
27. Sobhi N, Hajlo N, Babaiee K. The Effectiveness of Time Management Skills Training on Students procrastination. *Psychological Models and Methods*. 2014;4(15):91-101. [In Persian]
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1393.4.15.6.3>
28. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2003;2(2):85-101.
[DOI:10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032)
29. Shahmoradi M, Ghorbani R, Sotoodeh Asl N. Effectiveness of Transference-focused Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy in Promoting the Mental Health and Psychological Capital of Staff Working in Hospitals Covered by Social Security in Tehran Province. *Practice in Clinical Psychology*. 2021;9(4):259-70. [In Persian]
[DOI:10.32598/jpcp.9.4.801.1](https://doi.org/10.32598/jpcp.9.4.801.1)
30. Young KS, Rodgers RC, editors. Internet addiction: Personality traits associated with its development. 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association; 1998.
<https://cf.healthplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/personality-traits-linked-to-internet-addiction>

DOI:10.52380/mojet.2023.11.1.459

31. Ghadampour E, Mahdiani Z, Padervand H, Amraei B, Sore H. The predict addiction to cyberspace and tendency to high-risk behaviors based on emotional self-regulation in high school male students in Tehran. *Educational Psychology*. 2019;15(53):93-108. [In Persian]
DOI:10.22054/jep.2020.35879.2406
32. Rapoport O, Bengel S, Möcklinghoff S, Neidhardt E. Self-compassion moderates the influence of procrastination on postponing sporting activity. *Personality and Individual Differences*. 2022;185(111242).
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111242>
33. Sapançi A. The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Academic Procrastination in Pre-Service Teachers. *Journal of Pedagogical Research*. 2021;5(4):214-29.
<https://doi.org/10.33902/JPR.2021474638>
34. Barutçu Yıldırım F, Demir A. Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychological Reports*. 2020;123(3):825-43.
DOI:10.1177/0033294118825099
35. Egan H, O'Hara M, Cook A, Mantzios M. Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*. 2022;46(3):301-11.
DOI:10.1080/0309877X.2021.1912306
36. Mesbah Moghaddam F, Abdi zarrin S. Prediction of Internet Addiction Based on Academic Procrastination, Loneliness, and Time Management of Students at Qom University. *Sciences and Techniques of Information Management*. 2022;8(4):409-40. [In Persian]
DOI:10.22091/stim.2022.7585.1696
37. Malyshev I, Arkhipenko I, editors. Interrelation between procrastination and Internet addiction in high school students in the context of risks of modern education. *SHS Web of Conferences*; 2019: EDP Sciences.
<https://doi.org/10.1051/shsconf/20197008030>
38. Raiisi F. Predicting the rate of procrastination of university students based on internet addiction and metaphorical perception of time during the Corona virus outbreak. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2022;9(1):73-83. [In Persian]
DOI:10.32598/shenakht.9.1.73
39. Aznar-Díaz I, Romero-Rodríguez J-M, García-González A, Ramírez-Montoya M-S. Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLOS ONE*. 2020;15(5):e0233655.
DOI:10.1371/journal.pone.0233655
40. Vedasree S, Ms. Lekha R. Internet Addiction, Academic Procrastination and Perceived Stress in College Students. *International Journal of Indian Psychology*. 2022;12(2)
DOI:10.25215/1202.347
41. Karakaya K, Altınsoy F. Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulated Online Learning, And Academic Self-Efficacy. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. 2023;(Volume 11 - I(77-93).