



The Role of Alexithymia and Decisional Procrastination in Predicting Addictive Use of the Internet Among Students

Ayadi N.¹ MSc, GhasemiJobaneh R.² PhD, Dargahi S.* PhD, Ganji B.³ PhD

* Counseling Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

¹ Counseling Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Kharazmi University, Tehran, Iran.

² Counseling Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

³ Computer & Information Technology Department, Payame Noor University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

How to cite this article

Ayadi N, GhasemiJobaneh R, Dargahi S, Ganji B. The Role of Alexithymia and Decisional Procrastination in Predicting Addictive Use of the Internet Among Students. Journal of Police Medicine. 2019;8(4):171-175.

*Correspondence:

Address: Counseling Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran
Phone: -
Fax: -
Mail: shahriardargahi@yahoo.com

Article History

Received: 2019/06/19

Accepted: 2019/08/13

ePublished: October 7, 2019

AIMS. Internet addiction, one of the threatening factors of student's mental health and academic achievement, is influenced by various emotional and psychological factors. The purpose of current research was to investigate the role of Alexithymia and Decisional Procrastination in predicting addictive use of the Internet among students.

MATERIALS & METHODS: In this correlational research, 236 students from Shahrekord University of Medical Sciences in 2014-15 academic year, were selected through a random sampling method and responded to the internet addiction questionnaire, Toronto Alexithymia scale and Decisional Procrastination scale. The data were analyzed by Pearson correlation and Regression analysis.

FINDINGS: There was a significant positive correlation between Alexithymia and Decisional Procrastination and internet addiction in students ($P < 0/01$). The results of regression analysis showed that Alexithymia and Decisional Procrastination can predict 22 Percent of variance of internet addiction positively and significantly.

CONCLUSION: The results of current research implies the importance of Alexithymia and Decisional Procrastination on internet addiction in students.

KEYWORD: Alexithymia; Procrastination; Addictive Behaviors

نقش نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی استفاده اعتیادگونه از اینترنت در میان دانشجویان

نادر اعیادی MSc

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

رضا قاسمی جوینه PhD

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران

اهواز، اهواز، ایران

شهریار درگاهی * PhD

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی،

اردبیل، ایران

بی‌نظیر گنجی PhD

گروه کامپیوتر و فن‌آوری اطلاعات، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

اهداف: اعتیاد به اینترنت یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانشجویان است که تحت تأثیر عوامل مختلف هیجانی و روان‌شناختی قرار دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی استفاده اعتیادگونه از اینترنت در میان دانشجویان بود. **ابزار و روش‌ها:** در این پژوهش همبستگی، ۲۳۶ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴، به شیوه نمونه‌گیری دردسترس و تصادفی انتخاب شدند و به پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت، مقیاس نارسایی هیجانی و مقیاس تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: بین نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان، رابطه مثبت و معنادار وجود داشت ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری می‌توانند به‌صورت مثبت و معنادار، ۲۲ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی نمایند. **نتیجه‌گیری:** نتایج تحقیق حاضر نشانگر اهمیت نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در اعتیاد دانشجویان به اینترنت است و تلویحات مهمی در زمینه اقدامات لازم به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دارد.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به اینترنت، نارسایی هیجانی، تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۳/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۵/۲۲

تاریخ انتشار الکترونیک: ۱۳۹۸/۷/۱۵

* نویسنده مسئول: shahriardargahi@yahoo.com

مقدمه

امروزه دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش بوده و روز به روز بر تعداد استفاده‌کنندگان از آن افزوده می‌شود. استفاده از اینترنت می‌تواند تأثیرات عمده بر سبک زندگی افراد داشته باشد و تغییرات مثبت یا منفی به‌همراه آورد^[۱]. اجتناب از سایر فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی و نادیده‌گرفتن خانواده و دوستان و مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های استفاده افراطی از اینترنت، می‌تواند برخی از جنبه‌های منفی استفاده نامناسب از آن باشد^[۲]. در زمینه استفاده از اینترنت، آنچه که می‌تواند بر سلامت روان‌شناختی

دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان تأثیر منفی داشته باشد، تحت عنوان "اعتیاد به اینترنت" خوانده می‌شود^[۳،۴]. اعتیاد به اینترنت به استفاده بیش از حد و افراطی از اینترنت گفته می‌شود^[۵] و نوعی وابستگی روان‌شناختی به آن، بدون در نظر گرفتن نوع فعالیت‌های دنبال‌شده پس از ورود به سیستم است^[۶]. مطالعات نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت، با پیامدهای گسترده عصب- روان‌شناختی همراه بوده و بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و بین‌فردی تأثیر منفی می‌گذارد^[۷،۸]. بنابراین، بررسی هرچه بیشتر و بهتر عوامل پیشاینده و تأثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت ضروری می‌نماید.

مرور ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد که وجود مشکل در زمینه سازه‌های هیجانی و عوامل روان‌شناختی، می‌تواند نقش مهمی در گرایش دانشجویان به سمت رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت یا تلفن همراه داشته باشد^[۹،۱۰]. «نارسایی هیجانی» عبارت است از مشکل در خودتنظیمی هیجان و عدم توانایی فرد در توصیف، پردازش و بیان هیجانات ناخوشایند و حتی خوشایند خود^[۱۱،۱۲]. نارسایی هیجانی نقش مهمی در ابتلا به برخی اختلالات روانی مانند اختلالات خوردن^[۱۳]، اختلالات خلقی^[۱۴] و اختلالات اضطرابی^[۱۵] دارد. به عبارت دیگر، یکی از راهبردهای ناسازگار برای تنظیم هیجان و کاهش تنش و آشفتگی ادراک شده، رفتارهای اعتیادی از جمله اعتیاد به اینترنت است^[۱۶].

یکی دیگر از سازه‌های مهم روان‌شناختی تأثیرگذار بر رفتارهای اعتیادی، تعلل‌ورزی است. تعلل‌ورزی به معنی "موکول کردن کارها به آینده" است و به‌واسطه عدم دسترسی افراد به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به‌همراه می‌آورد^[۱۷]. افراد تعلل‌ورز، با این‌که می‌دانند باید کاری مهم را انجام دهند یا باید تصمیمی مهم برای انجام کاری اتخاذ کنند، اما اقدام سازنده‌ای نکرده و در این زمینه کوتاهی می‌کنند^[۱۸]. یکی از انواع تعلل‌ورزی‌ها که علی‌رغم اهمیت، تحقیقات کمی درباره آن انجام شده، تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری به معنای "تأخیر عمدی در تصمیم‌گیری‌های مهم" است^[۱۹]. مطالعات نشان می‌دهد که امروزه بسیاری از دانشجویان، از طیف گسترده‌ای از مشکلات مانند افت تحصیلی، ناتوانی در کنترل تکانه‌ها و استرس رنج می‌برند که ممکن است موجب تعلل‌ورزی آنها در زمینه وظایف و تکالیف تحصیلی شود^[۲۰]. تعلل‌ورزی همچنین با رفتارهای اعتیادی^[۱۱]، اضطراب، افسردگی^[۲۱،۲۲] و به‌طور کلی افزایش تنش و آشفتگی در زندگی روزمره و کاهش رضایت از زندگی^[۲۳]، ارتباط معناداری دارد. به نظر می‌رسد که تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری نیز مانند نارسایی هیجانی، یکی از راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی هیجانی است که به افرادی که فاقد مهارت‌های رفتاری و روان‌شناختی لازم هستند، کمک می‌کند تا به نوعی با شرایط ناخوشایند مقابله کنند^[۱۷].

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اعتیاد دانشجویان به اینترنت انجام شد.

ابزار و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری را دانشجویان دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل می‌دادند که از میان آنها دانشجویانی که شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند (داوطلب شرکت در پژوهش و عدم سابقه بیماری‌های مزمن جسمانی و اختلالات روان‌شناختی)، وارد مطالعه شدند. برای تعیین حجم نمونه، از جدول تعیین حجم

ارتباط معنادار وجود داشت. این نتیجه بدین معنی است که با افزایش نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری، میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان نیز افزایش پیدا می‌کند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام که جهت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت انجام شد، در جدول ۲ دیده می‌شود.

جدول ۲) نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام

گام	متغیرهای وارد شده	R	R ^۲	B	Beta	T	F	Sig
اول	تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری	۰/۳۷	۰/۱۳	۱/۴۷	۰/۳۲	۵/۶۰	۳۷/۲۵	۰/۰۰
دوم	نارسایی هیجانی	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۵۷	۰/۳۰	۵/۱۷	۳۴/۰۷	۰/۰۰

تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری، همبستگی بالا و معناداری با اعتیاد به اینترنت داشت و به تنهایی ۱۳ درصد ($r^2 = 0/13$) از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را پیش‌بینی نمود. سپس نارسایی هیجانی نیز با میزان f برابر ۳۴/۰۷ وارد معادله شده و میزان قدرت پیش‌بینی به ۲۲ درصد افزایش پیدا کرد ($r^2 = 0/22$). این بدین معنی است که متغیرهای پیش‌بین (یعنی تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و نارسایی هیجانی) می‌توانند ۲۲ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان را پیش‌بینی نمایند.

بحث

هدف تحقیق حاضر بررسی نقش نارسایی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بود. یافته‌ها این فرضیه را که بین نارسایی هیجانی و اعتیاد به اینترنت ارتباط وجود دارد، مورد تأیید قرار داد. در واقع، نتایج پژوهش حاضر همسو با یافته‌های سایر پژوهشگران^[۲۶، ۲۷]، نشان داد افرادی که از نارسایی هیجانی بیش‌تری رنج می‌برند، به احتمال بیش‌تری به رفتارهای اعتیادی همچون استفاده افراطی و خارج از کنترل از اینترنت روی می‌آورند.

نارسایی هیجانی یک ویژگی شناختی-عاطفی است و فرد مبتلا به آن، در تنظیم و فهم هیجان‌های خود ناتوان است. در واقع، زمانی که اطلاعات هیجانی نتوانند در فرآیند پردازش شناختی، ادراک و ارزشیابی گردند، افراد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی شده و این ناتوانی می‌تواند سازمان عواطف و شناخت‌های آنان را مختل ساخته و آنها را مستعد این امر کند که در پی ابزار و رفتاری اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت باشند تا به‌صورت موقت، نارسایی در توصیف، تشخیص و ابراز هیجانی آنها را پوشش داده و مکانیزمی مقابله‌ای در برابر مشکلات برای آنها فراهم آورد^[۲۷]. همچنین در تبیین رابطه نارسایی هیجانی با اعتیاد به اینترنت، اشاره به این نکته حائز اهمیت است که افراد مبتلا به نارسایی هیجانی، به‌دلیل نداشتن روابط صمیمانه و پیوند عاطفی (نسبتاً) پایدار با والدین و همسالان، توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش‌زا دارند. کاهش پیوند عاطفی با اطرافیان، علاوه بر تضعیف افراد در برابر رویدادهای استرس‌زا، می‌تواند در گرایش به پیوند رفتاری و عاطفی با مواردی مانند رایانه و اینترنت، خود را نشان دهد. از طرفی با توجه به این‌که اعتیاد به اینترنت، با مشکل فقر در عزت نفس و عدم توانایی افراد در خود ابرازی (به‌ویژه در موقعیت‌های

نمونه در مطالعات همبستگی یعنی جدول کرجسی و مورگان با سطح اطمینان ۰/۹۵ و خطای نمونه‌گیری ۰/۰۵ استفاده شد که در نهایت ۲۳۶ نفر برآورد گردید. شرکت‌کنندگان پس از این‌که از لحاظ اهداف پژوهش و اطمینان‌بخشی در مورد محرمانه‌ماندن اطلاعات توجیه شدند، با اعلام رضایت کتبی و به‌اختیار وارد مطالعه شده و پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و مقیاس نارسایی هیجانی را پس از اتمام کلاس درس و به‌صورت جمعی تکمیل نمودند.

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت: در سال ۱۹۹۶ توسط یانگ طراحی شد و شامل ۲۰ گویه است. آزمودنی باید به ۲۰ سؤال براساس مقیاس لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) پاسخ دهد. دامنه نمرات از صفر تا ۱۰۰ بوده و نمره بیش‌تر، نشانگر وابستگی بیش‌تر به استفاده از اینترنت است. طی یک بررسی در ایران، پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شده است^[۲۳]. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد.

مقیاس تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری: در سال ۱۹۸۲ توسط مان طراحی شده، دارای ۵ گویه است که به شیوه لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. نمره بیش‌تر، نشانگر تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری بیش‌تر است. مطالعه‌ای در ایران، با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را ۰/۷۸ محاسبه نموده است^[۲۴]. پایایی این مقیاس در تحقیق حاضر ۰/۸۲ به‌دست آمد.

مقیاس نارسایی هیجانی: در سال ۲۰۰۵ توسط ریف و همکاران ساخته شده و ۲۰ سؤال دارد که به‌صورت سه درجه‌ای پاسخ داده می‌شود و سه مؤلفه ناتوانی در شناسایی هیجان‌ها، ناتوانی در توصیف احساسات و سبک تفکر عینی را می‌سنجد. با جمع این خرده‌مقیاس‌ها، نمره کلی نارسایی هیجانی به‌دست می‌آید. یافته‌های پژوهشی در ایران، پایایی این مقیاس را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه نموده است^[۲۵]. در تحقیق حاضر، پایایی این مقیاس ۰/۹۰ به‌دست آمد.

داده‌های گردآوری شده، با نرم‌افزار SPSS-18 و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون به شیوه گام به گام در سطح معناداری ۰/۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۳۶ دانشجو (۱۲۰ پسر و ۱۱۶ دختر) شرکت داشتند. میانگین متغیرهای اعتیاد به اینترنت (در کل شرکت‌کنندگان) برابر با ۲۷/۷۳±۹/۳۷، نارسایی هیجانی برابر با ۸/۶۶±۴/۹۰ و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری برابر با ۸/۱۶±۲/۰۶ بود. جدول شماره ۱، نتایج ضریب همبستگی پیرسون را نشان می‌دهد.

جدول ۱) ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳
۱. اعتیاد به اینترنت	۱		
۲. نارسایی هیجانی	۰/۳۴	۱	
۳. تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری	۰/۳۷	۰/۱۴	۱

بین نارسایی هیجانی و اعتیاد به اینترنت (با ضریب همبستگی ۰/۳۴)، ارتباط معنادار به‌دست آمد. همچنین بین تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و اعتیاد به اینترنت (با ضریب همبستگی ۰/۳۷) نیز

منابع

- 1- Kobayashi LC, Wardle J, von Wagner C. Internet use, social engagement and health literacy decline during ageing in a longitudinal cohort of older English adults. *J Epidemiol Community Health* 2015;69:278-283.
- 2- Rouhani F, Tari S. Evaluation of internet addiction and its relationship with academic motivation and social development of high school students in Mazandaran. *ICTEDU*. 2011;2(2): 20-34. [Persian]
- 3- Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian J Psychiatry* 2013;55:140-3
- 4- Krishnamurthy S, Chetlapalli SK. Internet addiction: Prevalence and risk factors: A cross-sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. *Indian J Public Health* 2015;59:115-21
- 5- Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abus*. 2010;36(5), 277-283.
- 6- Kim K, Lee H, Hong JP, et al. Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet addiction: A nationwide community sample of Korea. *PLoS One*. 2017;12(4):e0174619. Published 2017 Apr 6. doi:10.1371/journal.pone.0174619
- 7- Spada M M. An overview of problematic Internet use. *Addict Behav*. 2014;39(1), 3-6.
- 8- Kumar M, Mondal A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Ind Psychiatry J*. 2018;27(1):61-66. doi:10.4103/ipj.ipj_61_17
- 9- Mei S, Xu G, Gao T, Ren H, Li J. The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):329. Published 2018 Oct 11. doi:10.1186/s12888-018-1891-8
- 10- Tripathi A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. *Integr Med Int*. 2017;4:215-222. doi: 10.1159/000491997
- 11- Taghizadeh F, Yazdani Cherati J. Procrastination and Self-Efficacy Among Intravenous Drug Users on a Methadone Maintenance Program in Sari City, Iran, 2013. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2015;9(4):e3738. doi:10.17795/ijpbs-3738
- 12- Mahapatra A, Sharma P. Association of Internet addiction and alexithymia-A scoping review. *Addict Behav*. 2018;81,175-182.
- 13- Spence S, Courbasson C. The role of emotional dysregulation in concurrent eating disorders and substance use disorders. *Eat Behav*. 2012 Dec;13(4):382-5. doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.05.006. Epub 2012 Jun 7 .
- 14- Bamonti PM, Heisel MJ, Topciu RA, Franus N, Talbot NL, Duberstein PR. Association of alexithymia and depression symptom severity in adults aged 50 years and older. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2010;18(1):51-56. doi:10.1097/JGP.0b013e3181bd1bfe
- 15- Korkoliakou P, Christodoulou C, Kouris A, et al. Alexithymia, anxiety and depression in patients with psoriasis: a case-control study. *Ann Gen Psychiatry*. 2014;13(1):38. Published 2014 Dec 10. doi:10.1186/s12991-014-0038-7
- 16- Schimmenti A, Passanisi A, Caretti V, La Marca L, Granieri A, Iacolino C, et al. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addict*

اجتماعی) مرتبط است^[۲۸]، محیط مجازی با دارا بودن چالش روانی کم‌تر، محل مناسبی برای برطرف کردن احساس تنهایی و افزایش عزت‌نفس محسوب می‌شود^[۲۹]. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و اعتیاد به اینترنت، ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته را می‌توان همسو با نتایج سایر مطالعاتی در نظر گرفت که نشان داده‌اند که تعلل‌ورزی، با افزایش استعداد افراد برای انواع رفتارهای اعتیادی همراه است^[۱۱،۳۰]. با توجه به این‌که احساس بی‌کفایتی و خودتردیدی و در پی آن، تجربه هیجانات منفی، از ویژگی‌های افراد اهمال‌کار است، دانشجویان تعلل‌ورز، از این راهبرد (تعلل‌ورزی) استفاده می‌کنند تا هیجان‌های منفی خود را تنظیم کنند و به کمک آن، دست‌کم به‌صورت گذرا، از هیجان‌های منفی دور شوند و احساس بهتری را تجربه کنند. بنابراین، چنانچه کاری را در حیطه‌های مختلف عاطفی، شناختی و رفتاری انجام دهند، لزوماً به‌دلیل شور و اشتیاق نیست؛ بلکه راهبردی است در جهت دورماندن از هیجان‌های منفی. در این میان، رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت می‌تواند دستاویزی برای دورماندن از احساس شکستی که از خودتردیدی نیز ناشی می‌شود، باشد^[۳۱]. لذا اعتیاد به اینترنت به‌عنوان مکانیزمی برای محافظت از خود در برابر شکست، با ایجاد محیط و فضای مناسبی برای تعلل‌کردن در قبال انجام امور عمل می‌کند.

نتیجه‌گیری

دانشجویانی که از نارسایی‌های هیجانی رنج می‌برند و در تصمیم‌گیری‌های مهم تعلل‌ورزی می‌کنند، به احتمال بیشتری به اعتیاد اینترنت گرایش پیدا می‌کنند. بنابراین برای پیشگیری از وقوع رفتارهای اعتیادی در دانشجویان (و سایر اقشار جامعه)، می‌توان با برگزاری دوره‌های مبتنی بر یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان و یادگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد، میزان توانمندی آنها را افزایش داد و در نتیجه میزان گرایش به استفاده اعتیادی از اینترنت نیز در آنها کاهش پیدا خواهد کرد.

تشکر و قدردانی: محققان بر خود لازم می‌دانند از همکاری کلیه مسئولان مربوطه و دانشجویان شرکت‌کننده در تحقیق حاضر تشکر نموده و مراتب قدردانی خود را اعلام نمایند. تأییدیه اخلاقی: برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، ضمن توضیح اهداف و شرایط مطالعه، از کلیه اعضای نمونه، رضایت‌نامه کتبی اخذ گردید.

تعارض منافع: هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نشده است.. سهم نویسندگان: نادر اعیادی (نویسنده اول): پژوهشگر اصلی و نگارنده بحث (۳۰٪)؛ رضا قاسمی جوبنه (نویسنده دوم): نگارش و ویراستاری (۲۵٪)؛ شهریار درگاهی (نویسنده مسئول): تحلیل‌گر آماری (۲۵٪)؛ بی‌نظیر گنجی، اجرای تحقیق (۲۰٪). منابع مالی: کلیه هزینه‌های پژوهش حاضر توسط پژوهشگران تأمین شده است.

- 25- Abbasi M, Pirani Z, Dargahi S, Aghaverdinejad Sh. The Relationship between Cognitive Failure and Alexithymia and Decisional Procrastination among University Students. *Iranian Journal of Medical Education*. 2014;14(10). [Persian]
- 26- Scimeca, G, Bruno A, Cava L, Pandolfo G, Muscatello MRA, Zoccali R. The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014.
- 27- Flisher C. Getting plugged in: an overview of internet addiction. *J Paediatr Child Health*. 2010;46(10), 557-559.
- 28- Billieux J, Van der Linden M, Achab S, Khazaal, Y, Parakevopoulos L, Zullino, D, et al. Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behav*, 2013;29(1),103-109.
- 29- Yelsma P. Self-esteem and alexithymia. *Psychol Rep*. 1955;77(3),735-738.
- 30- Reinecke L, Meier A, Beutel ME, et al. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community Sample of German Adolescents. *Front Psychol*. 2018;9:913. Published 2018 Jun 11. doi:10.3389/fpsyg.2018.00913
- 31- Dalbudak E, Evren C, Aldemir S, Coskun KS, Ugurlu H, Yildirim FG. Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(4),272-278.
- Behav. 2017;64,314-320.
- 17- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*. 2007;133(1),65-94
- 18- Lakshminarayan N, Potdar S, Reddy SG. Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India. *J Dent Educ*. 2013;77(4),524-528.
- 19- Díaz-Morales JF, Ferrari JR, Cohen JR. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness—eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *J Gen psychol*. 2008;135(3),228-240.
- 20- de Palo V, Monacis L, Miceli S, Sinatra M, Di Nuovo S. Decisional Procrastination in Academic Settings: The Role of Metacognitions and Learning Strategies. *Front Psychol*. 2017;8:973. Published 2017 Jun 16. doi:10.3389/fpsyg.2017.00973
- 21- Klibert J, Langhinrichsen-Rohling J, Luna A, Robichaux M. Suicide proneness in college students: Relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud*. 2011;35(7), 625-645.
- 22- Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, et al. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLoS One*. 2016;11(2):e0148054. Published 2016 Feb 12. doi:10.1371/journal.pone.0148054
- 23- AllahKarami A. The Comparison of Internet Addiction and the Components of Public Health in the Children of Veterans and Non-Veterans. *Journal of Military Medicine*. 2016;17(4): 265-272. [Persian]
- 24- Hosseini F, Khayyer M. Prediction of behavioral and decisional procrastination considering metacognition beliefs in university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2009;15(3): 265-273. [Persian]