Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol/12/ No / 4. 2025
Page: 28-38

Predicting bedtime procrastination based on neuroticism in students: The moderating role of self-control

Seyedeh Zahra Mohtarami Zavardeh[1] , Mitra Ashoori[2], Saeideh Bazzazian[3]

1.MSC, Department of Psychology, University of Islamic Azad, West Tehran Branch, Tehran, Iran
2. MSC, Department of Psychology, University of Islamic Azad, West Tehran Branch, Tehran, Iran
3. Associated Professor, Department of Psychology, University of Islamic Azad, West Tehran Branch, Tehran, Iran (corresponding author) Email: sbazzazian@gmail.com

Received: 04/10/2024 **Accepted :** 29/09/2025

Abstract

Introduction : Sleep is essential for physiological restoration, homeostatic regulation, and overall functioning. Accordingly, it is important to address bedtime procrastination, a specific sleep disorder characterized by delays in initiating sleep due to anomalies in sleep timing.

Aim: The research aimed to investigate the moderating role of self-control in the relationship between neuroticism and bedtime procrastination.

Method: This study adopted a descriptive–correlational design. The statistical population consisted of all undergraduate students enrolled in Tehran during the 2022–2023 academic year, from which a sample of 343 students was selected through convenience sampling. Data were collected using the Bedtime Procrastination Scale, the Self-Control Scale, and the NEO Personality Inventory. The data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and regression model in SPSS (version 22).

Results : The results demonstrated a positive correlation between bedtime procrastination and neuroticism ($r = 0.12$, $P < 0.05$) and a negative correlation with self-control ($r = -0.37$, $P < 0.01$). Furthermore, self-control significantly moderated the relationship between neuroticism and bedtime procrastination, accounting for 13% of the variance. Regression analysis confirmed that self-control ($\beta = -0.029$, $p < 0.0001$) was a significant predictor of bedtime procrastination.

Conclusion: Going to bed on time requires self-control, which facilitates the development of positive habits and helps prevent undesirable behaviors. Enhancing self-control and promoting behavioral adaptation can therefore lead to significant improvements in individuals' lifestyles.

Keywords: Neuroticism, Procrastination, Self-control

Mohtarami zavardeh S Z, Ashoori M, Bazzazian S. Predicting bedtime procrastination based on neuroticism in students: The moderating role of self-control. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 12 (4) : 28-38
URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2364-fa.html

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال دوازدهم شماره : ۴ ، ۱۴۰۴
صفحات: ۳۸-۲۸

پیش‌بینی اهمال‌کاری زمان خواب بر اساس روان‌رنجورخویی در دانشجویان: نقش تعدیل‌کنندگی خودکنترلی

سیده زهرا محترمی زوارده[۱]، میترا عاشوری[۲]، سعیده بزازیان

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) ایمیل:sbazzazian@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۱۳ **تاریخ پذیرش مقاله :**۱۴۰۴/۰۷/۰۷

چکیده

مقدمه: خواب نقش اساسی در ترمیم ارگانیسم و همچنین حفظ هموستاز و عملکرد کلی فرد دارد؛ بنابراین توجه به نوعی اختلال خواب مرتبط با ناهنجاری در زمان خواب که به اهمال‌کاری زمان خواب معروف است، بسیار مهم است.

هدف: مطالعه با هدف بررسی نقش تعدیل‌کنندگی خودکنترلی در رابطه بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب انجام شد.

روش: پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۱۴۰۱- ۱۴۰۲ در شهر تهران بود که ۳۴۳ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل مقیاس اهمال‌کاری زمان خواب(BPS)، مقیاس خودکنترلی(SCS) و پرسشنامه شخصیت نئو(FFI-NEO) بود. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اهمال‌کاری زمان خواب با روان‌رنجورخویی همبستگی مثبت دارد (r=۰/۱۲، P<۰/۰۵) و با خودکنترلی همبستگی منفی دارد (r=-۰/۳۷، P<۰/۰۱). همچنین خودکنترلی رابطه بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب را به‌طور معنی‌داری تعدیل می‌کند و ۱۳ درصد از واریانس را توضیح می‌دهد. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون تأیید می‌کند که خودکنترلی (β=-۰/۰۲۹، P=۰/۰۰۰۱) به طور قابل توجهی واریانس اهمال‌کاری زمان خواب را توضیح می‌دهد.

نتیجه‌گیری: به‌موقع به رختخواب رفتن، نیاز به خودکنترلی دارد چرا که یکی از پیامدهای خودکنترلی کسب عادات خوب است و بدین ترتیب می‌تواند از رفتارهای نامطلوب جلوگیری کند پس می‌توان از طریق بهبود خودکنترلی و انطباق رفتاری به بهبود سبک زندگی افراد کمک شایانی ارائه کرد.

کلیدواژه‌ها: روان‌رنجوری، اهمال‌کاری، خودکنترلی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

مقدمه

خواب نقش اساسی در ترمیم ارگانیسم و همچنین حفظ هموستاز[1] و عملکرد کلی فرد دارد(ماگالهیز، پریرا، اولیویرا، سانتوس، نونز و روساریو[2]،۲۰۲۱). نکته حائز اهمیت این است که اختلالات خواب در سنین و اقشار مختلف به ویژه جوانان و دانشجویان به میزان زیادی افزایش یافته است(چن، ژانگ، لین، پنگ ،چنگ و سی[3]،۲۰۲۲). پس توجه به نوعی از اختلال مربوط به نابهنجاری‌هایی در زمان خواب تحت عنوان اهمال‌کاری زمان خواب[4] که عبارت است از تعویق در خواب بدون عوامل و دلایل بیرونی، بسیار پراهمیت جلوه می‌کند؛ زیرا حفظ عادات خواب مطلوب یکی از کلیدهای زندگی سالم است. (ژوو، هوانگ و یانگ[5]،۲۰۲۲؛ چانگ، آن و سو[6]،۲۰۲۰). همچنین نشان داده شده است که کمبود مهارت‌های خودتنظیمی و شکست در خودکنترلی فردی ازجمله عوامل مرتبط با اهمال‌کاری زمان خواب می‌باشد(هرزوگ-کرزیوسزانسکا، جوولا و کرزیوسزانسکی[7]،۲۰۲۱؛ چن و همکاران،۲۰۲۲). از طرف دیگر هر شکلی از تأخیر را اهمال‌کاری نمی‌نامیم؛ زیرا ویژگی تعیین‌کننده و بارز اهمال‌کاری این است که تأخیر برای کسانی که زمان خواب را به تعویق می‌اندازند با ناراحتی ذهنی همراه است (نائوتس، کامفورتس، استوت، دی‌ریدر و اندرسون[8]،۲۰۱۹)؛ لذا ارزیابی عوامل مؤثر بر دیرتر از زمان مورد نظر به رختخواب رفتن؛ ازجمله روان‌رنجورخویی اهمیت بسزایی دارد.

همان گونه که در پژوهش ژوو، وانگ، لیو و هوآنگ[9] (۲۰۲۴) نشان داده شده است، در افراد دارای ویژگی روان‌رنجورخویی، سطوح مختلفی از اهمال‌کاری زمان خواب وجود دارد. همچنین با توجه به مدل آسیب‌پذیری-استر س[10] ، ویژگی‌های شخصیتی، به‌عنوان بخشی از آسیب‌پذیری، به‌عنوان یک عامل مستعد کننده برای خواب غیرطبیعی ثابت شده است؛ زیرا از طرق مختلفی مثل اثر بر افکار و احساسات و رفتار، واکنش‌های رفتاری افراد را هدایت می‌کنند(ژائو، منگ، ما، گو، ژوو، فا و مو و[11] ،۲۰۲۴؛کلاگردرونکلائی‌و خان‌محمدی‌اطاقسرا،۲۰۲۴).روان‌رنجورخویی گرایش به تجربه هیجانات و احساسات ناخوشایند است؛ زیرا فعالیت و آناتومی مغز این افراد حساسیت بیشتر به تهدید، تنبیه و ناتوانی در تنظیم احساسات و همچنین عملکرد پایین‌تر سروتونرژیک که برای تنظیم احساسات افسردگی و اضطراب مورد نیاز است را نشان می‌دهد(هیسلر، کریزان، دی‌هارت و رایت[12] ،۲۰۲۰؛ نوری‌نیگجه، آزادیکتا و جمهری، ۲۰۲۵). از طرفی روان‌رنجورخویی ازنظر مفهومی با خودکنترل‌ی[13] مرتبط است؛ زیرا افرادی که احساسات منفی را تجربه می‌کنند، منابع خودکنترلی کمتری دارند (لیو، ونگ،

[1]- Homeostasis
[2]- Magalhaes, Pereira, Oliveira, Santos, Nunez & Rosario
[3]- Chen, Zhang,, Lin, Pang, Cheng & Si
[4]- Bedtime Procrastination
[5]- Zhu, Huang & Yang
[6]- Chung, An & Suh
[7]- Herzog-Krzywoszanska, Jewula & Krzywoszanski
[8]- Nauts, Kamphorst, Stut, De Ridder & Anderson
[9]- Zhu, Wang, Liu & Huang
[10]- Diathesis-Stress model
[11]- Zhao, Meng, Ma, Guo, Zhu, Fu & Mu
[12]- Hisler, Krizan, DeHart & Wright
[13]- Self- Control

ژایی، لوو و زین[1] و،۲۰۲۳). از طرف دیگر شکست و ضعف در خودکنترلی سبب تأخیر در زمان خواب نیز می‌گردد(اگزلمانز و ون‌دن‌بلا ک[2] ،۲۰۲۱؛ اگزلمانز،۲۰۱۹). با توجه به اهمیت مطالب اذعان شده، آنچه می‌تواند به عنوان یک متغیر تعدیل‌گر بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب ایفای نقش کند عامل خودکنترلی است.

خودکنترلی به معنی توانایی تسلط بر افکار، احساسات و رفتارهای خود است تا در اهداف خود پیشرفت کرده و زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشیم؛ اما در نهایت هدف از خودکنترلی اغلب تنظیم رفتار یک فرد است(ورنر و فرد[3]،۲۰۲۳)؛ بنابراین عاملی است که پیامدهای مربوط به سلامت ازجمله خواب را پیش‌بینی می‌کند که این کار را از دو طریق اعمال می‌کند، اول از طریق فعال کردن ظرفیت‌های عملی خودکنترلی و دوم از طریق راهبردهای مؤثر برای مقابله با افکار تحریک کننده اضطراب(لین و چانگ[4] ،۲۰۲۲). مطالعات انجام شده نشان داد که خودکنترلی با روان‌رنجورخویی و به تعویق انداختن خواب رابطه منفی دارد. با این حال، شکاف قابل مشاهده تحقیق در عدم ارزیابی روابط واضح بین متغیرهای ذکرشده در این مطالعه است؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعدیل‌کنندگی خودکنترلی در رابطه بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه‌های آزاد اسلامی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است که از دانشگاه‌های تهران شمال، تهران غرب، تهران مرکزی و تهران جنوب نمونه‌ای به تعداد ۳۴۳ نفر از این جامعه به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از بین دانشگاه‌های آزاد شهر تهران به صورت تصادفی ۴ دانشگاه انتخاب گردید و از بین آن‌ها دانشکده‌های علوم انسانی و سپس از بین دانشکده‌ها نیز به روش نمونه‌گیری در دسترس چند کلاس انتخاب شدند. حجم نمونه بر اساس فرمول کلاین[5] (۲۰۱۵) تعیین شد که تعداد ۱۰ به ۲۰ شرکت‌کننده به ازای هر متغیر مشاهده شده را توصیه می‌کند. هومن (۲۰۰۳) همچنین پیشنهاد می‌کند که برای افزایش دقت تخمین و دستیابی به همگرایی، یک نمونه ۳۰۰ موردی خوب، ۵۰۰ موردی بسیار خوب و ۱۰۰۰ موردی عالی است. با در نظر گرفتن این دستورالعمل‌ها و پیش‌بینی ریزش احتمالی شرکت‌کنندگان و عدم همکاری، حجم نمونه ۳۵۰ نفر در ابتدا برآورد شد. معیارهای ورود به مطالعه ۱) تمایل به شرکت با رضایت آگاهانه ۲) محدوده سنی ۱۸-۵۰ سال ۳) دانشجو بودن در ترم جاری ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. معیارهای خروج شامل ۱) ناتوانی در خواندن پرسشنامه‌ها به دلیل اختلالات بینایی ۲) کناره‌گیری

[1]- Liu, Wang, Zhai, Luo & Xin
[2]- Exelmans, Van den Bulck
[3]- Werner & Ford
[4]- Lin & Chung
[5]- Kline

شخصی از مطالعه ۳) عدم اشتغال به تحصیل در دانشگاه بود. پس از تهیه پرسشنامه و کسب رضایت آگاهانه، دانشجویان از محرمانه بودن اطلاعات خود و عدم نیاز به ارائه اطلاعات شخصی اطمینان حاصل کردند. سپس پرسشنامه‌ها به‌صورت حضوری در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌ها را به دقت بخوانند و صادقانه پاسخ دهند. درنهایت داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک: از طریق این پرسشنامه اطلاعات مربوط به سن، جنس، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال و معیارهای ورود و خروج جمع‌آوری شد.

پرسشنامه پنج عاملی نئو[1] (NEO-FFI): که توسط مک‌کری و کاستا[2] (۱۹۹۱) تهیه شده است، پنج ویژگی شخصیتی را اندازه‌گیری می‌کند: روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و وظیفه‌شناسی. هر صفت با استفاده از ۱۲ مورد ارزیابی می‌شود و پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از «کاملا مخالفم (۰)» تا «کاملا موافقم (۴)» ثبت می‌شوند. آلفای کرونباخ برای هرکدام از مؤلفه‌های بالا به ترتیب، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۸ در پژوهش نیلسن، بنگ و رویسمب[3] (۲۰۲۴) گزارش گردیده است. در پژوهش ایرانی نیز پایایی خرده مقیاس روان‌رنجورخویی ۰/۵۶ گزارش شده است(قریب‌بلوک، میکائیلی، بشرپور و قریب‌بلوک،۲۰۲۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مؤلفه روان رنجورخویی ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس به تعویق انداختن زمان خواب[4] (BPS): به تعویق انداختن زمان خواب با استفاده از مقیاس ۹ ماده‌ای که توسط کروز، دی‌ریدر، اورس و آدریانز[5] (۲۰۱۴) تهیه شده است، ارزیابی می‌شود. پاسخ‌دهندگان هر آیتم را بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه)، با نمره معکوس برای موارد ۲، ۳، ۷ و ۹ ارزیابی می‌کنند. در مطالعه ماگالهیز و همکاران(۲۰۲۱)، میزان آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اهمال‌کاری زمان خواب ۰/۹ به‌دست‌آمده است. در نسخه ایرانی این پرسشنامه، آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و روایی درونی و بیرونی رضایت‌بخش گزارش شده است(ساعد، احمدی، بایتمار، محمدی و کوثری،۲۰۱۹). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ برای مؤلفه اهمال‌کاری زمان خواب ۰/۷۵ محاسبه شد.

[1]- Five-Factor Inventory
[2]- McCrae & Costa
[3]- Nilsen, Bang & Roysamb
[4]- Bedtime Procrastination Scale
[5]- Kroese, De Ridder, Evers & Adriaanse

فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی[1] (SCS): این مقیاس ۱۳ گویه‌ای توسط تانجنی، بامیستر و بون[2] (۲۰۰۴) برای ارزیابی تمایلات خودکنترلی ایجاد شد. پاسخ‌ها در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱(اصلا) تا ۵ (خیلی زیاد) و شامل دو خرده مقیاس خودکنترلی بازدارنده و خودکنترلی اولیه رتبه‌بندی می‌شود و نمرات بالاتر نشان دهنده خودکنترلی بالاتر است. در پژوهش ژانگ، زیونگ، پنگ، زنگ، یانگ و ژانگ(۲۰۲۲)[3]، آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برای مقیاس خودکنترلی گزارش گردیده است. در نسخه ایرانی، حسینی‌آلمان‌آباد و سرداری(۲۰۲۲) پایایی این مقیاس را با ضریب آلفای ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ برای مؤلفه خودکنترلی ۰/۷۰ محاسبه شد

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در مطالعه شامل ۲۵۱ (۷۳/۲٪) زن و ۹۲ (۲۶/۸٪) مرد بودند. میانگین سنی افراد ۲۰/۸۸ سال و انحراف معیار ۳/۰۰ (محدوده سنی ۱۸ تا ۴۷ سال) بود. ۲۳۷ (۹۵/۳٪) آن‌ها مجرد و ۱۶ نفر(۴/۷) متأهل بودند. از تعداد کل شرکت‌کنندگان ۱۲۷(۳۷٪) شاغل و ۲۱۶ (۶۳٪) بیکار بوده‌اند. تمامی داده‌های گردآوری شده مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفته‌اند و هیچ داده پرت وجود نداشت.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و همبستگی بین متغیرهای تحقیق (اهمال‌کاری زمان خواب، روان‌رنجورخویی و خودکنترلی) را در گروه نمونه نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون

متغیر	۱	۲	۳
اهمال‌کاری زمان خواب	–		
روان‌رنجورخویی	۰/۱۲*	–	
خودکنترلی	-۰/۳۱**	-۰/۳۷**	–
میانگین	۲۷/۷۳	۲۲/۷۰	۳۸/۰۲
انحراف معیار	۸/۷۹	۷/۶۵	۶/۶۷

همان طور که در جدول۱ مشاهده می‌شود، اهمال‌کاری زمان خواب با روان‌رنجورخویی رابطه مثبت (P<۰/۰۵) و با خودکنترلی رابطه منفی معنی‌داری (P<۰/۰۱) دارد. برای تعیین اثر تعدیل‌کنندگی

[1]- Self-Control Scale
[2]- Tangney, Baumiester & Boone
[3]- Zhang, Xiong., Peng, Zeng, Zeng, Yang & Zhang

خودکنترلی از مقادیر استاندارد متغیرها و رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد؛ زیرا بر اساس مدل بارون و کنی[1] (۱۹۸۶) برای مطالعه اثر متغیر تعدیل‌کننده بر استحکام رابطه بین متغیرهای ملاک و پیش‌بین، این روش آماری مناسب است، به دلیل اینکه می‌تواند اثر اصلی متغیر پیش‌بین و تعدیل‌کننده بر متغیر ملاک و همچنین اثر تعاملی پیش‌بین-تعدیل‌کننده روی متغیر ملاک را بررسی کند(فرازیر، تیکس و بارون[2]، ۲۰۰۴). در جدول شماره ۲ اطلاعات مربوط به نتایج رگرسیون سلسله مراتبی متغیرهای اهمال‌کاری زمان خواب، روان‌رنجورخویی و خودکنترلی را مشاهده خواهید کرد.

جدول۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی

مدل		R	R^2	B	SE	β	T	P
۱	روان‌رنجورخویی	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۰۶۴	۰/۱۲	۱۶/۰۲	p<۰/۰۰۰۱
۲	روان‌رنجورخویی	۰/۳۱	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۰۶۶	۰/۰۱	۱۱/۵۹	p<۰/۰۰۰۱
	خودکنترلی			-۰/۴۱	۰/۰۷۵	-۰/۳۱	-۵/۴۵	p<۰/۰۰۰۱
۳	روان‌رنجورخویی	۰/۳۷	۰/۱۲	۱/۱۲	۰/۳۱	۰/۹۷	۳/۵۳	p<۰/۰۰۰۱
	خودکنترلی			۰/۲۶	۰/۲۰	۰/۲۰	۱/۲۹	
	روان‌رنجورخویی، خودکنترلی			-۰/۰۲	۰/۰۰۸	-۰/۹۳	-۳/۵۷	p<۰/۰۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود در مدل۱، روان‌رنجورخویی۱۲ درصد از واریانس اهمال‌کاری زمان خواب را به‌طور معنادار تبیین می‌کند. در مدل ۲، رابطه بین روان‌رنجورخویی و خودکنترلی ۰/۳۱ است و ۰/۰۹ درصد از واریانس نمرات اهمال‌کاری زمان خواب توسط این مدل تبیین می‌شود؛ اما در مدل ۳، بعد از وارد شدن اثر تعدیل‌کنندگی خودکنترلی رابطهٔ بین متغیرهای پیش‌بین ۰/۳۷ است و ۱۲درصد از متغیر ملاک به طور معنادار تبیین می‌شود. با مقایسه مدل‌های ۲ و ۳ مشخص می‌شود که خودکنترلی ۰/۰۳ از r^2 را به‌طور معنادار افزایش داده است. این مدل نشان می‌دهد حدود ۰/۰۳ از واریانس اهمال‌کاری زمان خواب توسط اثر تعدیل‌گری خودکنترلی تبیین می‌شود. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که نقش تعدیل‌کنندگی خودکنترلی می‌تواند به طور قابل توجهی واریانس اهمال‌کاری زمان خواب را توضیح دهد(β=-۰/۰۲۹، T=-۳/۵۷، P=۰/۰۰۰۱).

[1]- Baron & Kenny

[2]- Frazier, Tix & Barron

بحث

هدف پژوهش حاضر ارزیابی نقش تعدیل‌گری خودکنترلی در رابطه بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب بوده است. نتایج نشان داد که بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب بدون در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گری خودکنترلی، رابطه معناداری وجود دارد که با نتایج پژوهش هرزوگ-کرزیوسزانسکا و همکاران(۲۰۲۱) و چن و همکاران(۲۰۲۲) ناهمسو بوده است چراکه آن‌ها معتقدند که در این افراد، خستگی ناشی از تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی عاطفی و از طرف دیگر خستگی ناشی از کنترل ضعیف واکنش‌های هیجانی سبب می‌شود که افراد روان‌رنجور خواب خود را به تعویق نیندازند بلکه از خواب خود برای رفع خستگی استفاده می‌کنند. از طرف دیگر نتایج پژوهش حاضر با پژوهش ژائو و همکاران (۲۰۲۴) همسو بوده است که در جهت تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که افراد اهمال‌کار عمدتا تمایل به منزوی بودن و خصومت دارند؛ لذا افراد دارای روان‌رنجورخویی که با پریشانی و خلق بد مشخص می‌شوند، تمایل خود به بیرونی کردن علائم خود را با اهمال‌کاری در زمان خواب به شکل یک دفاع نشان می‌دهند.

همچنین نتایج نشان داد که روان‌رنجورخویی با خودکنترلی رابطه منفی معنادار دارد که با پژوهش گوگاشویلی، تات، اسچروف-لیم، رویتر و وردوون[1] (۲۰۲۲) و لیو و همکاران (۲۰۲۳) همسو بوده است؛ زیرا آن‌ها معتقدند که تجربه عواطف منفی و پاسخگویی بیش از حد به آن‌ها در افراد دارای روان‌رنجورخویی، خودکنترلی را کاهش می‌دهد. در جهت تبیین این یافته می‌توان چنین اذعان کرد که اشتغال ذهنی و واکنش نشان دادن به نشانه‌های منفی که از ویژگی‌های اصلی روان‌رنجورخویی است، بازداری رفتاری را مهار کرده و درنتیجه کنترل اجرایی[2] بهینه را مختل می‌کند؛ به عبارتی این افراد به دلیل حساسیت بیش از حد به تنبیه، درگیر اجتناب از احساسات ناخوشایند می‌شوند که این نیز به نوبه خود سبب کاهش رفتارهای هدف‌گرا بعدی می‌گردد(لیو و همکاران،۲۰۲۳).

نتیجه دیگری که از پژوهش حاضر به دست‌آمده است، رابطه معنی‌دار بین خودکنترلی و اهمال‌کاری زمان خواب بوده است که با پژوهش اگزلمانز و همکاران (۲۰۲۱) و اگزلمانز(۲۰۱۹) همراستا بوده است که در جهت تبیین این یافته می‌توان چنین بیان نمود که ازآنجایی‌که خودکنترلی با عادات منفی رابطه منفی دارد؛ لذا کمبود خودکنترلی می‌تواند سبب نقص عملکرد دیگری شود، درنتیجه سبب مشکل در ترک فعالیت‌های قبل از خواب می‌شود و بدین طریق به عنوان یک پیش‌بین برای اهمال‌کاری زمان خواب است.

همچنین پژوهش نشان داد که خودکنترلی نقش تعدیل‌کنندگی بین روان‌رنجورخویی و اهمال‌کاری زمان خواب را ایفا می‌کند. نتایج پژوهش‌های قبلی نشان داده است که تأخیر طولانی در شروع خواب، زمان کل خواب را کاهش می‌دهد و از بین افراد با

[1]- Gugushvili, Taht, Schruff-Lim, Ruiter & Verduyn
[2]- Executive Control

ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، شخصیت روان‌رنجور بیشتر در معرض بی‌خوابی در نتیجه تأخیر در زمان تنظیم شده خواب قرار دارد(فنگ، منگ، گوو، ژائو، ما، ژوو و موو[1]،۲۰۲۲؛ کریزان و هیسلر (۲۰۱۹). از آنجایی‌که قشر جلویی مغز که مسئول توجه، کنترل تکانه و تنظیم و تصمیم است به شدت تحت تأثیر طول مدت خواب است و در اثر کاهش مدت خواب دچار فعالیت کمتری خواهد شد؛ لذا خودکنترلی در این افراد مختل می‌گردد (گوآرانا، ریو، ابویل، لی و بارنز[2]،۲۰۲۱). با توجه به سیستم دوگانه[3] خودکنترلی، هنگام مواجه با وسوسه، سیستم بازتابی[4]، افراد را به رفتار منطقی برای اهداف بلند مدت و سیستم تکانشی[5]، افراد را به انجام رفتارهای لذت‌بخش ترغیب می‌کند و از آنجایی‌که اهمال‌کاری زمان خواب به دلیل درگیر شدن در فعالیت‌های جانبی یک فعالیت لذت‌بخش محسوب می‌شود؛ لذا خودکنترلی ضعیف باعث اهمال‌کاری زمان خواب می‌شود (منگ و زووان[6]،۲۰۲۳).

نتیجه‌گیری

عدم تعلل در خوابیدن، نیاز به خودکنترلی دارد چراکه یکی از پیامدهای خودکنترلی کسب عادات خوب است و بدین ترتیب می‌تواند از رفتارهای نامطلوب جلوگیری کند؛ زیرا افراد از طریق خودکنترلی می‌توانند بر وسوسه‌های درون روانی خود پیروز شوند؛ بنابراین می‌توان از طریق رفتاری افراد به بهبود سبک زندگی آنان کمک شایانی ارائه کرد.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشته است ازجمله اینکه این مطالعه بر روی یک نمونه غیر بالینی به‌ویژه دانشجویان مقطع کارشناسی انجام شد که می‌تواند تعمیم یافته‌ها را به سایر گروه‌ها و زمینه‌ها محدود کند. همچنین در این مطالعه از یک طرح مقطعی پیروی شده است؛ لذا اجازه تفسیرهای علی را نمی‌دهد. توصیه می‌شود که تحقیقات آتی با انجام مطالعات طولی، نقش‌های علی این سازه‌های روان‌شناختی را در پیش‌بینی اهمال‌کاری زمان خواب بررسی کنند.

سپاسگزاری

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم سیده زهرا محترمی زوارده، رشته روانشناسی بالینی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب با راهنمایی خانم دکتر سعیده بزازیان است که با کد ۲۲۸۵۲۵۱۳۷۰۸۳۷۸۵۲۴۰۱۳۱۶۲۷۲۸۴۰۲ که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ ثبت شده است. بدین وسیله از همه افرادی که در پژوهش شرکت کردند و ما در را در انجام این پژوهش یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود. نویسندگان مقاله هیچ گونه تضاد منافعی را گزارش نکردند. از هیچ ارگان و مرکز دولتی و دانشگاهی، منابع مالی دریافت نشده است.

References

[1]- Feng, Meng, Guo, Zhao, Ma, Zhu & Mu
[2]- Guarana, Ryu, O'Boyle , Lee & Barnes
[3]- Dual-system model
[4]- Reflective system
[5]- Impulsive system
[6]- Meng & Xuan

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.

Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: a cross-sectional study. BMC nursing, 21(1), 97.

Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. Sleep, 43(4), zsz267.

Exelmans, L. (2019). Electronic media use and sleep: a self-control perspective. Current Sleep Medicine Reports, 5, 135-140.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). "Glued to the tube": the interplay between self-control, evening television viewing, and bedtime procrastination. Communication Research, 48(4), 594-616.

Feng, Y., Meng, D., Guo, J., Zhao, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination in the relationship between self-control and depressive symptoms in medical students: From the perspective of sex differences. Sleep Medicine, 95, 84-90.

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. Journal of counseling psychology, 51(1), 115

Gharib Bolouk, M., Mikaeili, N., Basharpoor, S., & Gharib Bolouk, S. (2023). Exploration the mediating role of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies in the relationship between anxiety sensitivity, neuroticism, dysfunctional attitudes towards sleep, and sleep quality among adolescents. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 10(5), 103-117.[In Persian]

Guarana, C. L., Ryu, J. W., O'Boyle Jr, E. H., Lee, J., & Barnes, C. M. (2021). Sleep and self-control: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 59, 101514.

Gugushvili, N., Täht, K., Schruff-Lim, E. M., Ruiter, R. A., & Verduyn, P. (2022). The association between neuroticism and problematic social networking sites use: the role of fear of missing out and self-control. Psychological reports, 00332941221142003.

Herzog-Krzywoszanska, R., Jewula, B., & Krzywoszanski, L. (2021). Bedtime procrastination partially mediates the impact of personality characteristics on daytime fatigue resulting from sleep deficiency. Frontiers in neuroscience, 15, 727440.

Heydar Ali, H. (2003). Understanding the scientific method in behavioral sciences (research foundations) (Vol. 0): Nashparsa.[In Persian]

Hisler, G. C., Krizan, Z., DeHart, T., & Wright, A. G. (2020). Neuroticism as the intensity, reactivity, and variability in day-to-day affect. Journal of Research in Personality, 87, 103964.

Hoseini, A. A. Y., & Sardary, B. (2022). The Relationship between Moral Judgment and Academic Dishonesty with the Mediating Role of Self-Control in High School Students. Studies in Learning & Instruction, 14(1), 185-203.[In Persian]

Kline, R. B. (2015). Principles and practice of structural equation modeling: Guilford publications.

Kolagar Daronkolaie, H., & Khanmohammadi Taghsara, A. (2024). Modeling the structural relationships of personality traits with speech anxiety in students. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 11(2), 86-90.[In Persian]

Križan, Z., & Hisler, G. (2019). Personality and sleep: Neuroticism and conscientiousness predict behaviourally recorded sleep years later. European Journal of Personality, 33(2), 133-153.

Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. Frontiers in psychology, 5, 89333.

Lin, S.-Y., & Chung, K. K. H. (2022). Chronotype and trait self-control as unique predictors of sleep quality in Chinese adults: The mediating effects of sleep hygiene habits and bedtime media use. PloS one, 17(4), e0266874.

Liu, Y., Wang, X., Zhai, J., Luo, F., & Xin, T. (2023). The effect of neuroticism on problematic smartphone use: A mediation model of self-control for males and females. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17(1).

Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2021). The mediator role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and bedtime procrastination. International journal of environmental research and public health, 18(15), 7796.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five-factor modeI in counseling. Journal of Counseling & Development, 69(4), 367-372.

Meng, F., & Xuan, B. (2023). Boredom Proneness on Chinese College Students' Phubbing during the COVID-19 Outbreak: The Mediating Effects of Self-Control and Bedtime Procrastination. Journal of healthcare engineering, 2023(1), 4134283.

Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: a qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. Behavioral sleep medicine, 17(6), 753-762.

Nilsen, F. A., Bang, H., & Røysamb, E. (2024). Personality traits and self-control: Themoderating role of neuroticism. Plos one, 19(8), e0307871.

Noori Nigjeh, R., Azad Yekta, M., & Jomehri, F. (2025). Compilation of students' academic performance model based on personality traits and academic involvement with the mediation of self-efficacy and academic motivation. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 11(6), 5-10.[In Persian]

Saed, O., Ahmadi, R., Baytamar, J. M., Mohammadi, M., & Kousari, Z. (2019). The roles of procrastinatory cognitions and bedtime procrastination in insomnia among students. Journal of Sleep Sciences, 4(1-2), 29-36.[In Persian]

Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271–324.

Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2023). Self-control: An integrative framework. Social and Personality Psychology Compass, 17(5), e12738.

Zhang, A., Xiong, S., Peng, Y., Zeng, Y., Zeng, C., Yang, Y., & Zhang, B. (2022). Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security. Frontiers in psychiatry, 13, 1005062.

Zhao, Y., Meng, D., Ma, X., Guo, J., Zhu, L., Fu, Y., & Mu, L. (2024). Examining the relationship between bedtime procrastination and personality traits in Chinese college students: the mediating role of self-regulation skills. Journal of American College Health, 72(2), 432-438.

Zhu, Y., Huang, J., & Yang, M. (2022). Association between chronotype and sleep quality among Chinese college students: the role of bedtime procrastination and sleep hygiene awareness. International journal of environmental research and public health, 20(1), 197.

Zhu, Y., Wang, Q., Liu, J., & Huang, J. (2024). Parental psychological control and depression, anxiety among adolescents: The mediating role of bedtime procrastination and moderating role of neuroticism. Archives of Psychiatric Nursing, 51, 1-9.