

<http://revped.ise.ro>

Print ISSN 0034-8678; Online ISSN: 2559 - 639X

THE MEDIATING ROLE OF SELF-CONTROL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Rolul mediator al autocontrolului în relația dintre dependența de
internet și procrastinarea academică la elevii de liceu

Alexandra-Andreea BERINCEANU, Andrei-Marian CICEU

Journal of Pedagogy, 2026 (1), 173 - 199

<https://doi.org/10.26755/RevPed/2026.1/173>

The online version of this article can be found at: <https://revped.ise.ro/category/2026/>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Published by:

INSTITUTUL DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

<http://www.ise.ro/>

Further information about *Revista de Pedagogie – Journal of Pedagogy* can be found at:

Editorial Policy: <https://revped.ise.ro/en/editorial-policy/>

Author Guidelines: <http://revped.ise.ro/en/author-guidelines/>

ROLUL MEDIATOR AL AUTOCONTROLULUI ÎN RELAȚIA DINTRE DEPENDENȚA DE INTERNET ȘI PROCRASTINAREA ACADEMICĂ LA ELEVII DE LICEU

Alexandra-Andreea Berinceanu*

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”
Departamentul de Științe ale Educației
Iași, România
Colegiul Național „Mihai Eminescu”
Suceava, România
alexandrapadure@yahoo.com

Andrei-Marian Ciceu**

Universitatea „Ștefan cel Mare”
Suceava, România
ciceu_a@yahoo.ro

Rezumat

În perioada adolescenței, elevii de liceu se confruntă cu numeroase provocări academice, sociale și personale, care pot influența semnificativ comportamentele de învățare. Un fenomen frecvent întâlnit în acest context este procrastinarea academică, definită ca tendința de a amâna în mod repetat realizarea sarcinilor școlare, în ciuda conștientizării consecințelor negative. Procrastinarea academică nu reprezintă doar o problemă de organizare a timpului, ci mai degrabă este asociată cu factori psihologici mai profunzi, precum dificultățile de autoreglare comportamentală și influența mediului digital. În acest sens, autocontrolul este considerat o abilitate esențială pentru menținerea

* Studentă doctorandă, Departamentul de Științe ale Educației, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Iași, România; Cadru didactic, Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Suceava, România.

** Responsabil proces/responsabil grup țintă în cadrul proiectului de cercetare Support4Resilience, Facultatea de Medicină și Științele Biologice, Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România.

comportamentelor orientate spre obiective pe termen lung. Un nivel scăzut al autocontrolului poate conduce la dificultăți în gestionarea impulsurilor și la amânarea sarcinilor academice. Totodată, utilizarea excesivă a internetului a devenit o caracteristică definitorie a vieții adolescenților. Dependența de internet este asociată cu scăderea implicării academice, dificultăți de concentrare și utilizarea ineficientă a timpului, factori care pot contribui la apariția procrastinării.

Scopul cercetării de față este acela de a analiza relația dintre procrastinarea academică, autocontrol și dependența de internet la elevii de liceu, precum și rolul autocontrolului și al dependenței de internet în explicarea comportamentului de procrastinare academică. Scalele utilizate sunt: Internet Addiction Test (IAT), Brief Self-Control Scale (BSCS) și Academic Procrastination Scale (APS). Se estimează ca rezultatele obținute să ofere o mai bună înțelegere a relației dintre dependența de internet, autocontrol și procrastinarea academică în rândul liceenilor.

Cuvinte-cheie: adolescenți, autocontrol, dependență, internet, procrastinare.

Abstract

During adolescence, high school students face numerous academic, social, and personal challenges that can significantly influence learning behaviors. A frequently encountered phenomenon in this context is academic procrastination, defined as the tendency to repeatedly delay the completion of school tasks despite being aware of the negative consequences. Academic procrastination is not merely a problem of time management; rather, it is associated with deeper psychological factors, such as difficulties in behavioral self-regulation and the influence of the digital environment. In this regard, self-control is considered an essential ability for maintaining behaviors oriented toward long-term goals. A low level of self-control can lead to difficulties in managing impulses and to the postponement of academic tasks. At the same time, excessive internet use has become a defining characteristic of adolescents' lives. Internet addiction is associated with decreased academic engagement, concentration difficulties, and inefficient use of time – factors that may contribute to the emergence of procrastination.

The aim of the present study is to analyze the relationship between academic procrastination, self-control, and internet addiction among high school students, as well as the role of self-control and internet addiction in explaining academic procrastination behavior. The instruments used are the Internet Addiction Test (IAT), the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Academic Procrastination Scale (APS). It is expected that the results obtained will provide a better understanding of the relationship between internet addiction, self-control, and academic procrastination among high school students.

Keywords: addiction, adolescents, internet, procrastination, self-control.

1. Introducere

Avansul rapid al tehnologiei digitale a produs transformări vizibile în modul de viață al oamenilor, influențându-le atât comportamentele cotidiene, cât și activitățile educaționale (Kılıç et al., 2016). Una dintre cele mai influente evoluții în tehnologie a fost internetul (Diomidous et al., 2016; Ye et al., 2023).

Internetul este un spațiu comun de comunicare, care permite oamenilor să comunice între ei, printr-o mare varietate de conținuturi în diverse scopuri, să acceseze și să schimbe informații într-un mod ușor, rapid și sigur (Kılıç et al., 2016; Li et al., 2022). Utilizarea internetului a devenit o practică zilnică, prezentă în majoritatea domeniilor vieții noastre cotidiene (Acharya et al., 2023; Li et al., 2022; Nadarajan et al., 2023) – de la activități profesionale sau școlare până la comerț, alimentație, timp liber și divertisment, printre multe altele (Soriano-Molina et al., 2025).

Unul dintre motivele pentru care numărul utilizatorilor de internet a crescut atât de mult într-un timp atât de scurt este justificat prin existența marilor avantaje și a beneficiilor pe care le oferă internetul, precum și accesul la informații actualizate, posibilitatea de a comunica cu alte persoane, simplificarea cumpărăturilor, joburi de la distanță etc. (Diomidous et al., 2016; Soriano-Molina et al., 2025).

Cu toate acestea, există și aspecte negative legate de utilizarea internetului, tocmai din cauza caracteristicilor sale de accesibilitate și a gamei largi de servicii pe care le oferă acest instrument (Soriano-Molina et al., 2025). Această accesibilitate poate duce la o utilizare excesivă, crescând astfel riscul apariției așa-numitei utilizări problematice a internetului sau a dependenței de internet (Soriano-Molina et al., 2025; Ye et al., 2023).

Adolescenții reprezintă grupul cel mai vulnerabil în contextul dezvoltării acestei dependențe, deoarece în această etapă a vieții lor sunt receptivi la influențele mediului social în care se dezvoltă (Soriano-Molina et al., 2025). Perioada adolescenței este o perioadă critică în care au loc cele mai multe schimbări, fie ele pozitive sau negative, pe plan social, fizic și psihologic (Kılıç et al., 2016; Suri & Purohit, 2026). Această perioadă implică adesea o

sensibilitate sporită față de relațiile cu semenii, o nevoie de formare a identității și o independență emoțională crescândă (Suri & Purohit, 2026). În acest context, mediul online devine un spațiu atractiv pentru satisfacerea nevoilor psihologice ale adolescenților întrucât calculatoarele, respectiv internetul, oferă un sentiment de control. Aceștia experimentează confortul de a accesa orice informație doresc, oricând doresc, iar cei care nu au experimentat încă sentimentele de control și autonomie în relațiile lor interpersonale percep internetul ca pe o oportunitate excelentă de a le experimenta (Kılıç et al., 2016).

Un nivel problematic este atins atunci când utilizarea excesivă a internetului ajunge să interfereze cu desfășurarea normală a activităților esențiale pentru dezvoltarea tinerilor (Diotaiuti et al., 2022), precum cele academice (Ye et al., 2023). Adicția față de internet este asociată cu o înclinație mai mare spre procrastinare (Chavez-Yacolca et al., 2025), lucru ce ar putea fi explicat indirect prin autocontrol (Li & Lee, 2024; Wu et al., 2025).

1.1. Dependența de internet

Fenomenul excesului de internet se regăsește în literatura de specialitate sub diferite denumiri, ca de exemplu: dependența de calculator, utilizarea compulsivă a internetului, mania internetului, utilizarea problematică sau patologică a internetului și, în final, dependența de internet (Diotaiuti et al., 2022).

Din perspectiva studiilor din domeniu, dependența de internet este definită drept un model de utilizare compulsivă a internetului, care duce la deficiențe funcționale din cauza implicării excesive în activități online (Lozano-Blasco et al., 2022; Mishra et al., 2024). Kapus și colab. (2021) susțin că este, mai degrabă, un termen generic decât un diagnostic singular fiindcă include jucatul în mod compulsiv, dependența de pornografie online, dependența de rețele sociale etc., însă rezultatul este același: utilizatorii problematici de internet sunt incapabili să își controleze activitățile online, ceea ce are un efect negativ asupra vieții lor. Aceasta se caracterizează prin captivare, dorință sau comportamente, fie extreme, fie slab controlate privind utilizarea internetului, fapt ce duce la stres sau afectare psihologică (Hayat et al., 2020; Nadarajan

et al., 2023). Guclu și colab. (2024) mai adaugă faptul că adicția de internet se mai caracterizează și prin incapacitatea de a rezista impulsului de utilizare excesivă, pierderea semnificației timpului petrecut offline, manifestările de iritabilitate și agresivitate în absența acestuia și prin afectarea treptată a vieții ocupaționale, sociale și de familie.

Utilizarea excesivă a internetului este strâns legată de probleme precum depresia, anxietatea (Li et al., 2022), stresul (Zewde et al., 2022), deficitul de atenție și hiperactivitatea (Bickham, 2021), precum și abuzul de alcool sau substanțe (Metin et al., 2015), ceea ce duce la o calitate negativă a vieții în ceea ce privește starea de sănătate (Diotaiuti et al., 2022; Soriano-Molina et al., 2025). Diverse cercetări au demonstrat că, pe lângă afecțiunile psihologice menționate anterior, dependența de internet în adolescență ar putea fi asociată cu probleme cognitive, singurătate, probleme familiale, scăderea stimei de sine, neglijență față de îngrijirea personală, obezitate (Zewde et al., 2022), dar și cu dificultăți în activitățile și performanța educațională, psihologică, socială și profesională (Ge et al., 2023; Hayat et al., 2020; Tezer et al., 2020).

În lucrarea de față, termenii „dependență de internet”, „adicție de internet” și „utilizare problematică/excesivă a internetului” sunt utilizați cu sens similar, referindu-se la un tipar disfuncțional de utilizare a internetului.

1.2. Autocontrolul

Autocontrolul influențează diverse domenii ale vieții, precum sănătatea, mediul academic, dependențele și bunăstarea profesională sau psihologică. Este definit ca abilitatea unui individ de a gestiona impulsurile, emoțiile și comportamentele (Colling et al., 2023), fără supraveghere sau constrângeri externe, în conformitate cu standardele sociale sau cu propriile obiective (Shi & Qu, 2021), în vederea atingerii rezultatelor dorite pe termen lung, în pofida tentațiilor sau distragerilor imediate (Wu et al., 2025).

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, autocontrolul este o abilitate aflată încă în proces de maturizare în perioada adolescenței, ceea ce explică vulnerabilitatea elevilor din ciclul liceal la comportamente impulsive și dificultăți

de autoreglare (Steinberg, 2010). Dezechilibrul dintre sistemul de control cognitiv și sensibilitatea crescută la recompense imediate face ca adolescenții să fie mai predispuși la distrageri și la prioritizarea satisfacțiilor pe termen scurt în detrimentul atingerii obiectivelor academice pe termen lung (Steinberg et al., 2008).

Deși unele persoane au tendința de a experimenta pe moment plăcerea pe termen scurt oferită de anumite acțiuni dorite (plăcerea de a naviga pe rețelele de socializare), amânarea acestei plăceri (lăsarea telefonului pentru o altă zi) și conștientizarea câștigului pe termen lung (obținerea unui punctaj bun la examen) le sporesc șansele de succes (Cho et al., 2018). Acest lucru este menționat și de alți autori care susțin că persoanele cu un autocontrol ridicat, pe termen lung, obțin note mai mari, își utilizează timpul mai eficient, își stabilesc obiective de la care nu se abat, au performanțe academice ridicate, nu renunță ușor și nu se îngrijorează atât de tare ca cei cu un autocontrol redus (Tangney et al., 2004). De asemenea, un autocontrol ridicat este în strânsă relație cu fericirea, succesul, satisfacția în viață și contribuie la stabilirea planurilor pe termen lung și a unui mod rațional de gândire (Li et al., 2021a).

În schimb, autocontrolul redus este corelat cu inadaptarea, evitarea sarcinilor dificile, amânarea activităților școlare, implicarea în comportamente dezadaptative, inclusiv utilizarea excesivă a internetului (Baumeister et al., 2007; Li et al., 2021a; Yang, 2020).

1.3. Procrastinarea academică

Mediul online oferă numeroase oportunități de învățare, însă utilizarea excesivă a internetului poate genera dificultăți în ceea ce privește gestionarea responsabilităților academice și, astfel, poate favoriza apariția unor comportamente dezadaptative (Kuss & Griffiths, 2017). Un astfel de comportament este procrastinarea, care indică întârzierea voluntară a începerii sau finalizării unei acțiuni intenționate, chiar dacă persoana se așteaptă la un rezultat negativ pentru întârziere (Lardinois et al., 2023).

Procrastinarea academică, un subtip specific de procrastinare, se referă la amânarea sarcinilor legate de școală, precum finalizarea temelor și implicarea în învățarea autodirijată (Qi et al., 2025), chiar dacă persoanele știu că ar trebui să îndeplinească aceste acțiuni și au un termen limită specific pentru finalizare (González-Brignardello et al., 2023; Wu et al., 2025).

În context educațional, amânarea poate fi un fenomen dăunător pentru o persoană sau un grup (Rokiyah et al., 2025). Procrastinarea academică poate fi identificată pe baza caracteristicilor pe care le prezintă: tendința de a amâna începerea sau finalizarea sarcinilor, lipsa de încredere în sine, amânarea continuă și preferința pentru distracție (Husain et al., 2023; Kurniawan, 2024). Conform lui Husain și colab. (2023), factorii care influențează amânarea academică includ atât factori interni (prezența anxietății sociale, oboseală, gestionarea deficitară a timpului, delăsare, niveluri scăzute ale autocontrolului, conștiinței de sine, stimei de sine și autoeficacității) (Cahyono, 2020; Kurniawan, 2024), cât și factori externi (sarcinile percepute ca fiind dificile, neplăcute sau neclare, dependența de internet) (Steel, 2007). Consecințele procrastinării academice pot fi: sarcinile nefinalizate, rezultatele nesatisfăcătoare, anxietatea, depresia, stresul, scăderea motivației academice, respectiv încrederea în sine diminuată, performanțele academice slabe (González-Brignardello et al., 2023; Husain et al., 2023; Rad et al., 2025; Schraw et al., 2007).

1.4. Modelul explicativ al relației dintre dependența de internet, autocontrol și procrastinarea academică

În mediul școlar, utilizarea problematică a internetului este asociată pozitiv cu procrastinarea academică (Gupta et al., 2024; Traș & Gökçen, 2020). Ținând cont de faptul că adolescenții de liceu își petrec foarte mult timp navigând pe internet (Demir & Kutlu, 2018), utilizarea excesivă a acestuia înlocuiește inevitabil timpul care ar putea fi dedicat activităților academice, ducând astfel la procrastinare (Li et al., 2022; Wu et al., 2025). Adolescenții care sunt dependenți de internet vor tinde să pună pe primul plan internetul, iar sarcinile academice și timpul necesar îndeplinirii lor pe plan secund (Demir & Kutlu, 2018; Traș & Gökçen, 2020), lucru ce va duce în timp la eșec academic (Hayat et al., 2020). În acest context, autocontrolul este văzut ca un factor

protectiv, întrucât poate avea un efect pozitiv asupra sarcinilor și notelor de la școală (Jin & Jiang, 2025; Wijaya & Tori, 2018). Aceasta sugerează că elevii cu un scor ridicat al acestuia vor pune activitățile școlare pe primul plan, fapt ce se află în contrast cu elevii care obțin un scor ridicat la dependența de internet și la procrastinare (Chisan & Jannah, 2021; Traș & Gökçen, 2020).

Studiile arată că elevii de liceu cu niveluri scăzute de autocontrol tind să utilizeze internetul ca pe o strategie de evitare a sarcinilor școlare, ceea ce crește riscul de procrastinare academică și de dezvoltare a unei utilizări problematice a mediului online (Li & Lee, 2024; Li et al., 2022). Amânarea sarcinilor școlare se asociază pozitiv cu autocontrolul redus, întrucât sarcinile școlare pot fi considerate stresante, plictisitoare, lipsite de sens de către adolescenți, iar pentru a nu resimți emoții negative aceștia le evită, chiar dacă sunt conștienți de consecințele care pot surveni (Gökçalp et al., 2022). Ținând cont de faptul că internetul oferă și experiențe plăcute, satisfacție, elimină plictiseala, iar autocontrolul este o abilitate aflată încă în proces de maturizare în perioada adolescenței (Steinberg, 2010), adolescenții vor fi tentați să prioritizeze plăcerea oferită de internet, sugerându-se legătura negativă dintre concepte. Această satisfacție a plăcerii crește și probabilitatea dependenței de internet, ceea ce va duce la probleme de autocontrol și la amânarea sarcinilor școlare (Gökçalp et al., 2022).

Studiile indică faptul că autocontrolul este o variabilă-cheie în înțelegerea legăturii dintre dependența de internet și procrastinarea academică în rândul elevilor de liceu – relație ce poate fi explicată prin teoria epuizării resurselor. Potrivit acestei teorii, eforturile cognitive și emoționale depuse în reglarea comportamentelor într-un anumit domeniu ar putea diminua capacitatea de autocontrol în alte domenii (Vohs & Heatherton, 2000). În acest context, adicția de internet implică un consum semnificativ de resurse cognitive și emoționale în rândul elevilor, ceea ce duce la diminuarea autocontrolului necesar în vederea realizării sarcinilor școlare, crescând astfel probabilitatea procrastinării academice (Qi et al., 2025; Wu et al., 2025). Astfel, autocontrolul poate fi privit ca variabilă mediatoare între dependența de internet și procrastinarea academică, întrucât ar putea explica mecanismul prin care utilizarea excesivă a internetului afectează comportamentele academice ale elevilor (Wu et al., 2025).

2. Metodologia cercetării

2.1. Scopul cercetării

Scopul cercetării este acela de a analiza relația dintre procrastinarea academică, autocontrol și dependența de internet în rândul elevilor de liceu din România, populație insuficient investigată, precum și rolul autocontrolului și al dependenței de internet în explicarea comportamentului de procrastinare academică.

2.2. Obiectivele cercetării

Obiectivul general al studiului constă în analizarea rolului autocontrolului ca mecanism de mediere în relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică în rândul elevilor de liceu, în vederea unei mai bune înțelegeri a factorilor psihologici implicați în comportamentele de amânare a sarcinilor școlare.

Obiectivele specifice ale studiului sunt: măsurarea nivelului dependenței de internet, al autocontrolului și al procrastinării academice în rândul elevilor de liceu incluși în studiu, investigarea relațiilor dintre dependența de internet, autocontrol și procrastinarea academică la elevii de liceu, investigarea diferențelor privind aceste variabile în funcție de caracteristicile socio-demografice ale participanților și testarea rolului de mediator al autocontrolului în asocierea dintre dependența de internet și procrastinarea academică.

2.3. Variabilele cercetării

În cadrul prezentului studiu, dependența de internet și autocontrolul au fost considerate variabile independente, iar procrastinarea academică a fost considerată variabila dependentă. Totodată, autocontrolul a fost investigat și în calitate de variabilă mediatoare în relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică.

2.4. Ipotezele studiului

Pe baza literaturii de specialitate care evidențiază relațiile dintre dependența de internet, autocontrol și procrastinarea academică, precum și rolul potențial al autocontrolului în explicarea acestor asocieri, au fost formulate următoarele ipoteze de cercetare:

H1: Dependența de internet este pozitiv asociată cu procrastinarea academică.

H2: Autocontrolul este negativ asociat cu procrastinarea academică.

H3: Autocontrolul este negativ asociat cu dependența de internet.

H4: Autocontrolul mediază relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică.

2.5. Instrumentele utilizate

The Internet Addiction Test (IAT) este un instrument psihometric consacrat în cercetarea utilizării problematice a internetului, elaborat de Jelenchick și colab. (2012), care vizează identificarea gradului în care utilizarea internetului interferează cu funcționarea academică, socială și emoțională a individului, precum și identificarea dificultăților de control al comportamentului online. Este alcătuit din 20 de itemi, formulați sub forma unor afirmații descriptive, la care respondenții indică frecvența apariției comportamentelor menționate, utilizând o scală de tip Likert cu șase trepte, de la *nu este cazul* (0) la *întotdeauna* (5). Scorul total se obține prin însumarea răspunsurilor și reflectă nivelul general al dependenței de internet, valorile mai ridicate indicând o utilizare mai problematică. Scala include două dimensiuni: utilizare de tip dependent (*dependent use*), care include majoritatea simptomelor de dependență deja stabilite, cum ar fi preocuparea și sevrăjul, precum și deteriorarea relațiilor sociale (de exemplu: „Cât de des te simți deprimat(ă), iritabil(ă) sau nervos(oasă) atunci când ești offline, iar aceste stări dispar când revii online?”; „Cât de des alegi să petreci mai mult timp online în loc să ieși cu alte persoane?”) și utilizare excesivă (*excessive use*), care grupează alte forme de afectare funcțională cu simptome de suprasolicitare și pierderea controlului (de exemplu: „Cât de des îți verifici e-mailul înainte de a te ocupa de altceva?”; „Cât de des timpul petrecut online îți afectează

performanța sau productivitatea?”). Indicele Alfa-Cronbach pentru scorul total al scalei este $\alpha = .916$.

Brief Self-Control Scale (BSCS) este un instrument psihometric utilizat pe scară largă pentru evaluarea autocontrolului. A fost elaborat de Tangney, Baumeister și Boone (2004). Este o scală eficientă, care măsoară capacitatea individului de a-și controla impulsurile, de a-și regla comportamentul și de a-și menține disciplina în atingerea obiectivelor. Este formată din 13 itemi. Fiecare item este evaluat pe o scală Likert: de la *nu mă caracterizează deloc* (1) la *mă caracterizează foarte mult* (5). Cuprinde două dimensiuni: autodisciplina (*self-discipline*), care este asociată cu reglarea și controlul comportamental (de exemplu: „Sunt bun(ă) la a rezista tentațiilor”; „Mi-e greu să renunț la obiceiurile proaste”) și impulsivitatea (*impulsivity*), care este asociată cu comportamente compulsive (de exemplu: „Plăcerea și distracția mă împiedică uneori să-mi termin treaba”; „Am probleme cu concentrarea”). Scala se evaluează printr-un scor total, obținut prin însumarea itemilor (după inversarea celor necesari – 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13), iar un scor mai mare indică un nivel ridicat de autocontrol. Indicele Alfa-Cronbach pentru scorul total al scalei este $\alpha = .816$.

Academic Procrastination Scale (APS) este un instrument psihometric dezvoltat de McCloskey (2011) pentru măsurarea procrastinării în sarcinile academice, cuprinde 25 de itemi auto-raportați pe o scală Likert de 5 puncte, de la *nu sunt de acord* (1) la *sunt de acord* (5). Are itemi inversați (1, 8, 12, 14, 25). Este proiectată să capteze tendința generală de amânare a activităților de studiu și a proiectelor academice (de exemplu: „Amân proiectele până în ultimul moment”; „Știu că ar trebui să mă apuc de teme pentru școală, dar pur și simplu nu o fac”). Evaluarea se face printr-un scor total, care se obține prin însumarea itemilor, un scor mare indicând un nivel ridicat de procrastinare. Indicele Alfa-Cronbach pentru scorul total al scalei este $\alpha = .942$.

2.6. Participanți și procedura de colectare a datelor

Cercetarea de față a inclus inițial 204 elevi din ciclul liceal, de la Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Suceava – unitate de învățământ cu filieră vocațională, profil pedagogic, specializarea educator-puericultor.

Participanții au fost incluși pe baza disponibilității de participare și a exprimării consimțământului informat. Dintre aceștia, 200 au îndeplinit criteriile de eligibilitate. Au fost excluse 4 chestionare în care opțiunea de consimțământ („Am luat la cunoștință”) nu a fost bifată, ceea ce a implicat selectarea implicită a variantei „NU”. Aceste chestionare au fost eliminate din analiză, întrucât lipsa consimțământului indică neacceptarea participării la studiu, conform standardelor etice.

Colectarea datelor s-a realizat prin aplicarea unui chestionar online, creat în Google Forms, distribuit elevilor din grupul țintă. Înainte de completarea chestionarului, toți participanții au fost informați cu privire la scopul studiului, durata estimată a completării (aproximativ 10-15 minute) și garanția confidențialității datelor. Elevilor li s-a adus la cunoștință faptul că participarea la acest studiu este voluntară. După scanarea codului QR, participanții au accesat Google Forms. Colectarea datelor s-a realizat pe parcursul a 4-5 săptămâni, în perioada noiembrie-decembrie a anului 2025. Elevii au completat chestionarul individual, fără influența colegilor sau a profesorului.

2.7. Descrierea participanților

Vârsta medie a participanților a fost de 16,82 ani, variind de la 15 la 19 ani. Din numărul total al elevilor (200), 147 (73,5%) au fost de gen feminin și 53 (26,5%) de gen masculin. În ceea ce privește mediul de proveniență, 110 elevi provin din mediul urban (55%), iar 90 provin din mediul rural (45%). Participanții sunt elevi din clasele IX-XII, distribuiți astfel: 35,5% sunt elevi în clasa a IX-a (71 de elevi), 13% în clasa a X-a (26 de elevi), 24,5% în clasa a XI-a (49 de elevi) și 27% în clasa a XII-a (54 de elevi).

2.8. Analize statistice preliminare

Înainte de a trece la testarea ipotezelor, au fost făcute verificări, respectiv analize preliminare, care au vizat completitudinea răspunsurilor, respectiv identificarea eventualelor erori de completare, cu scopul de a asigura acuratețea analizelor statistice și a preveni totodată formularea unor concluzii eronate.

Pentru început, itemii inversați de la chestionarele BSCS și APS au fost recodați, cu scopul de a calcula scorurile pe dimensiuni și cele totale ale instrumentelor. Ulterior, a fost verificată consistența internă a scalelor prin calcularea coeficientului Alfa-Cronbach, valorile obținute fiind $\alpha = .916$ pentru IAT, $\alpha = .816$ pentru BSCS și $\alpha = .942$ pentru APS.

O altă etapă a constat în verificarea normalității distribuției scorurilor privind dependența de internet, autocontrol și procrastinare academică, utilizând indicatorii descriptivi de asimetrie (Skewness) și boltire (Kurtosis). Indicatorii verificați au avut valori cuprinse în intervalul -2 și +2 (Byrne, 2013). Analiza valorilor extreme, realizată prin intermediul boxplot-urilor, nu a evidențiat prezența unor outliers. Ținând cont de aceste valori, dar și de faptul că testele sunt măsurate pe scale de interval (Likert), au putut fi utilizate testele parametrice.

Tabelul nr. 1. Indicatori descriptivi ai scalelor utilizate

Variabile	Nr. participanți	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skewness	Kurtosis
Dependența de internet	200	36.29	17.34	.08	-.69
Autocontrol	200	44.22	8.57	.26	-.52
Procrastinare academică	200	69.06	20.27	-.03	-.37

Testul Levene a indicat că ipoteza omogenității varianțelor nu a fost încălcată, atât în cazul comparațiilor în funcție de gen (IAT: $F = .12, p = .728$; BSCS: $F = .21, p = .643$; APS: $F = 1.02, p = .312$), cât și în cazul comparațiilor în funcție de mediul de proveniență (IAT: $F = .24, p = .622$; BSCS: $F = 2.60, p = .108$; APS: $F = .17, p = .678$), motiv pentru care au fost utilizate valorile corespunzătoare varianței „equal variances assumed” în cadrul Testului *t* pentru eșantioane independente.

După ce s-a constatat că datele sunt potrivite pentru analiza parametrică, au fost aplicate testele *t* student pentru eșantioane independente, cu scopul de a compara mediile scorurilor totale, la scalele de dependență față de internet, procrastinare academică și autocontrol, în funcție de gen (fete vs. băieți) și de mediul de proveniență (urban vs. rural). Rezultatele arată diferențe semnificative statistic între elevi, în funcție de gen în ceea ce privește

procrastinarea academică. Nu există diferențe semnificative statistic în funcție de mediul de proveniență în ceea ce privește dependența de internet, autocontrolul și procrastinarea academică.

Tablul nr. 2. Diferențe de gen. Testul *t* student pentru eșantioane independente

	Gen	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>	<i>Cohen's d</i>
Dependență de internet	Feminin	35.69	17.46	-8.16	198	.416	-.131
	Masculin	37.96	17.05				
Autocontrol	Feminin	44.74	8.63	1.43	198	.152	.230
	Masculin	42.77	8.29				
Procrastinare academică	Feminin	66.68	20.36	-2.8	198	.006	-.449
	Masculin	75.64	18.67				

Testul Levene a indicat că ipoteza omogenității varianțelor nu a fost încălcată în cazul comparației în funcție de anul de studiu (IAT: $F = 2.40, p = .069$; BSCS: $F = 1.09, p = .351$; APS: $F = 1.80, p = .148$), ceea ce a permis utilizarea analizei statistice ANOVA One-Way.

Rezultatele au evidențiat că dependența de internet nu diferă semnificativ în funcție de anul de studiu ($F(3, 196) = 1.58, p = .194, \eta_p^2 = .024$). În schimb, există diferențe semnificative pentru autocontrol ($F(3, 196) = 5.73, p < .001, \eta_p^2 = .081$) și procrastinare academică ($F(3, 196) = 6.96, p < .001, \eta_p^2 = .096$), indicând că elevii din ani diferiți de studiu prezintă scoruri diferite la aceste variabile.

În raportarea comparațiilor post-hoc, MD desemnează diferența medie dintre grupurile comparate. Testul post-hoc Tukey HSD a evidențiat că atât elevii din clasa a IX-a ($MD = -6.06, p < .001$), cât și cei de clasa a XI-a ($MD = -4.67, p < .024$) au prezentat un nivel semnificativ mai scăzut de autocontrol, comparativ cu elevii din clasa a XII-a. Nu s-au găsit diferențe semnificative între celelalte clase. Totodată, testul post-hoc Tukey HSD a arătat că atât elevii din clasa a IX-a ($MD = 15.93, p < .001$), cât și cei din clasa a XI-a ($MD = 10.22, p < .041$) au avut scoruri semnificativ mai mari la procrastinare comparativ cu elevii din clasa a XII-a, fără diferențe semnificative între celelalte clase.

3. Rezultate

După etapa analizelor preliminare unde au fost realizate analizele descriptive, a urmat etapa de testare a ipotezelor în care au fost analizate relațiile dintre variabile. Au fost aplicate analiza de corelație Pearson pentru verificarea asocierilor dintre variabile și analiza de mediere pentru a investiga mecanismul prin care dependența de internet influențează procrastinarea academică în rândul elevilor de liceu, prin intermediul autocontrolului.

Pentru a testa relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică a fost aplicată analiza de corelație Pearson, rezultatele indicând existența unei asocieri pozitive, semnificative din punct de vedere statistic și de intensitate medie ($r = .59; p < .001$). Astfel, datele obținute susțin ipoteza 1.

În vederea testării asocierii dintre autocontrol și procrastinarea academică a fost aplicată analiza de corelație Pearson, iar rezultatele obținute au arătat o asocierie negativă semnificativă puternică ($r = -.72, p < .001$), ceea ce sugerează că datele susțin ipoteza 2.

Pentru testarea relației dintre autocontrol și dependența de internet a fost utilizată analiza de corelație Pearson. Rezultatele generate denotă existența unei asocieri negative, semnificative din punct de vedere statistic și de intensitate medie ($r = -.58, p < .001$), lucru ce indică faptul că datele obținute susțin ipoteza 3.

Tabelul nr. 3 Matricea de corelație dintre variabile

		1	2	3
1	Dependență de internet	1		
2	Autocontrol	-.58**	1	
3	Procrastinare academică	.59**	-.72**	1

În vederea testării rolului de mediator al autocontrolului – în relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică – a fost realizată analiza de mediere, prin modelul 4 din PROCESS. Efectele indirecte au fost estimate prin metoda bootstrap, cu 5000 de eșantioane și intervale de încredere de 95% bias-corrected.

Astfel, în prima etapă, scorul total al variabilei dependență (față de internet) prezice semnificativ negativ autocontrolul ($B = -0.29$, $SE = 0.02$, $p < .001$), modelul având $R^2 = .43$, $F(3, 196) = 49.37$, $p < .001$. În același model, anul de studiu a fost un predictor pozitiv semnificativ al autocontrolului ($B = 2.03$, $SE = .37$, $p < .001$), în timp ce genul nu a avut un efect semnificativ ($B = -1.30$, $SE = 1.04$, $p = .21$).

În etapa a doua, autocontrolul prezice semnificativ negativ procrastinarea academică ($B = -1.13$, $SE = 0.13$, $p < .001$), modelul având $R^2 = .61$, $F(4, 195) = 76.89$, $p < .001$. De asemenea, genul participanților ($B = 5.90$, $SE = 2.05$, $p = .005$) și anul de studiu ($B = -3.08$, $SE = 0.79$, $p < .001$) au avut efecte semnificative asupra procrastinării academice.

În etapa a treia, dependența de internet prezice semnificativ pozitiv procrastinarea academică ($B = 0.70$, $SE = 0.06$, $p < .001$), modelul având $R^2 = .48$, $F(3, 196) = 60.56$, $p < .001$. În plus, genul a fost un predictor semnificativ pozitiv ($B = 7.38$, $SE = 2.36$, $p = .002$), iar anul de studiu a fost un predictor semnificativ negativ ($B = -5.39$, $SE = .85$, $p < .001$).

Întrucât cele trei relații investigate au fost semnificative statistic, au fost îndeplinite condițiile necesare pentru testarea modelului de mediere. Introducerea autocontrolului în model a redus efectul dependenței de internet asupra procrastinării academice, însă acesta a rămas semnificativ (efect direct: $B = 0.36$, $SE = 0.06$, $p < .001$). Efectul indirect a fost semnificativ ($B = 0.33$, 95% CI [0.24, 0.44]). Rezultatele sugerează că autocontrolul mediază parțial relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică, iar efectele observate se mențin și după controlul pentru gen și anul de studiu. Prin urmare, datele obținute oferă susținere ipotezei 4.

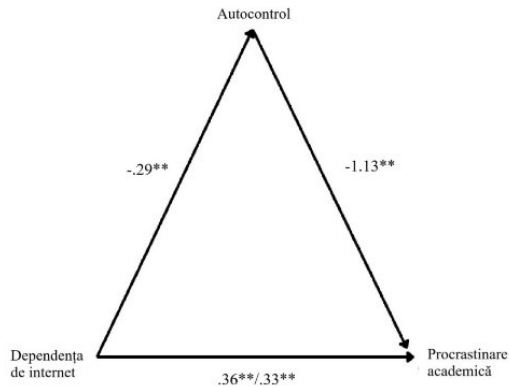


Figura nr. 1. Analiză de mediere

*Notă. În cazul relației dintre dependența de internet și procrastinarea academică, prima valoare indică efectul direct, iar cea de-a doua valoare efectul indirect. Valorile raportate în figură reprezintă coeficienți de regresie nestandardizați (*B*).

4. Discuții

Scopul acestui studiu a fost acela de a investiga relația de asociere dintre dependența de internet, autocontrolul și procrastinarea academică în rândul unor elevi de nivel liceal din cadrul Colegiului Național „Mihai Eminescu”, Suceava, de la profilul pedagogic, specializarea educator-puericultor, precum și rolul mediator al autocontrolului în relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică. Au fost analizate doar scorurile totale ale scalelor IAT, BSCS și APS pentru a surprinde predispozițiile generale ale participanților în ceea ce privește constructele măsurate.

Referitor la analizele preliminare comparative, rezultatele obținute au indicat că nu există diferențe semnificative în funcție de mediul de proveniență pentru lotul de participanți în ceea ce privește adicția de internet, autocontrolul și procrastinarea academică. În schimb, au fost identificate câteva diferențe semnificative în funcție de gen în ceea ce privește procrastinarea academică, în sensul că media scorurilor la participanții de gen masculin a fost mai mare decât media participanților de gen feminin, aspect evidențiat și în alte studii (Lu et al., 2022). Alte diferențe semnificative au fost identificate în funcție de anul

de studiu, mai exact între liceenii din clasele a IX-a și a XII-a, de la profilul pedagogic, specializarea educator-puericilor, în ceea ce privește autocontrolul și procrastinarea academică, în ideea în care elevii din clasa a IX-a prezintă scoruri mai scăzute la autocontrol și mai ridicate la amânarea sarcinilor academice, comparativ cu cei din clasa a XII-a. Aceste rezultate pot fi explicate prin particularitățile perioadei de adaptare la mediul liceal, caracteristică elevilor din clasele mai mici, precum și prin nivelul mai redus al strategiilor de autoreglare și de gestionare a timpului, care se dezvoltă progresiv pe parcursul anilor de studiu. În ceea ce privește adicția de internet, diferențele între anii de studiu sunt nesemnificative, sugerând că nivelurile utilizării problematice a internetului nu diferă semnificativ între elevii din clase diferite.

Relațiile obținute sugerează faptul că dependența de internet se asociază în mod pozitiv semnificativ cu procrastinarea academică (H1) și în mod negativ semnificativ cu autocontrolul (H3). Rezultatele obținute indică faptul că nivelurile mai ridicate ale utilizării problematice a internetului sunt asociate, pe de o parte, cu o tendință mai mare a elevilor de a amâna inițierea sau finalizarea sarcinilor școlare, iar pe de alta, cu niveluri mai reduse de autocontrol. Elevii de liceu petrec mult timp pe internet în alte scopuri decât cele asociate învățării, ceea ce poate fi legat de dificultăți în gestionarea sarcinilor academice (Demir & Kutlu, 2018), iar persoanele care au tendințe ridicate de a utiliza fără control internetul îl vor pune pe primul loc, lăsând pe plan secund sarcinile academice (Gupta et al., 2024; Li & Lee, 2024; Traș & Gökçen, 2020). Totodată, liceenii se află într-o perioadă a vieții în care autocontrolul nu este încă matur (Steinberg, 2010) și au o sensibilitate ridicată la mediul social în care trăiesc, lucru ce poate fi relaționat cu o vulnerabilitate ridicată în contextul dezvoltării dependenței de internet (Soriano-Molina et al., 2025).

În plus, internetul oferă experiențe plăcute, iar adolescenții pot fi mai înclinați să prioritizeze plăcerea, ceea ce se asociază cu tendința mai mare de a utiliza în mod compulsiv internetul (Gökalp et al., 2022). De asemenea, datele au mai arătat o corelație semnificativă negativă între autocontrol și procrastinarea academică (H2). Elevii cu scoruri ridicate la autocontrol tind să acorde prioritate sarcinilor academice, pe când cei cu un scor redus pot fi predispuși să utilizeze internetul ca strategie de evitare a sarcinilor școlare, fapt ce se asociază cu niveluri crescute de procrastinare academică (Chisan & Jannah, 2021; Gökalp et al., 2022; Li & Lee, 2024).

Un rezultat esențial al studiului de față constă în faptul că autocontrolul mediază relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică. Scorurile ridicate la dependența de internet au sugerat niveluri mai scăzute de autocontrol în rândul liceenilor investigați, iar autocontrolul redus a indicat, la rândul său, niveluri mai ridicate de procrastinare academică. Tiparul obținut evidențiază că adicția de internet este legată de procrastinare atât în mod direct, cât și în mod indirect, prin diminuarea capacității elevilor de a-și regla comportamentul. Faptul că atât efectul indirect, cât și cel direct au fost semnificative indică existența unei medieri parțiale. Altfel spus, autocontrolul poate explica parțial relația dintre dependența de internet și procrastinarea academică. Totodată, există posibilitatea ca și alte variabile să contribuie la această relație, ca de exemplu anxietatea (Chashmi et al., 2022), simptome depresive sau singurătatea (Qi et al., 2025). De asemenea, este important de menționat că aceste relații s-au menținut și după controlul aplicat pentru gen și anul de studiu, sugerând că asocierile identificate nu sunt explicate de aceste variabile, ci reflectă un tipar relativ stabil la nivelul eșantionului, ceea ce indică robustețea modelului propus. Această relație ar putea fi interpretată prin prisma teoriei autocontrolului, care susține că diferențele individuale în ceea ce privește capacitatea de control a comportamentelor și de amânare a plăcerii sunt asociate cu comportamentele orientate spre obiective pe termen lung (Gökalp et al., 2022; Li et al., 2021b).

În contextul utilizării internetului, mediul online oferă recompense imediate și stimulare constantă, fapt ce poate să pună în dificultate mecanismele (în formare) de autoreglare ale adolescenților. Astfel, scorurile ridicate ale adicției de internet pot fi asociate cu un autocontrol redus, iar această diminuare a capacității de autoreglare poate fi legată de niveluri mai ridicate ale procrastinării academice (Jin & Jiang, 2025). Această relație poate fi interpretată prin teoria epuizării egoului (*ego depletion*) propusă de R. F. Baumeister și colab. (2007) conform căreia actele de voință se bazează pe o resursă internă finită, iar utilizarea acesteia într-o sarcină poate fi asociată cu o reducere a capacității de autoreglare în activitățile ulterioare. În acest context, dependența de internet poate implica un consum constant al acestor resurse, ceea ce poate fi legat de un autocontrol mai scăzut, și de niveluri crescute de procrastinare academică (Gökalp et al., 2022; Jin & Jiang, 2025).

4.1. Puncte forte și limite

Studiul de față prezintă câteva puncte forte, printre care integrarea într-un singur model a celor trei constructe, care sunt relevante pentru contextul academic actual și testarea unui mecanism explicativ, nu doar a unor asocieri conceptuale.

În plus, consistența internă a instrumentelor utilizate, evidențiată prin valorile coeficienților Alfa-Cronbach ($\alpha = .916$ pentru IAT, $\alpha = .816$ pentru BSCS și $\alpha = .942$ pentru APS) indică un nivel bun spre foarte bun de fidelitate, sugerând că itemii măsoară în mod coerent constructele investigate și contribuie astfel la credibilitatea rezultatelor obținute.

În plus, identificarea diferențelor semnificative între anii de studiu sugerează că anumite momente din parcursul liceal pot reprezenta perioade de vulnerabilitate pentru elevi și rezultatele lor academice, iar scorurile obținute pot indica o direcție pentru intervenții țintite. Totodată, rezultatele analizei de mediere sugerează că relația dintre dependența de internet și procrastinare poate fi explicată indirect prin autocontrol, ceea ce indică faptul că niveluri mai ridicate ale adicției de internet se asociază cu un autocontrol mai scăzut, care, la rândul lor, sunt legate de niveluri crescute de procrastinare academică. În același timp, rezultatele obținute prezintă și câteva limite: modelul utilizat a explicat parțial relația dintre adicția de internet și procrastinarea academică, ceea ce înseamnă că pentru o înțelegere mai amplă ar fi nevoie și de alți factori cu potențial explicativ (de exemplu, managementul timpului, strategii de autoreglare a învățării, anxietate sau autoeficacitate percepută). Rezultatele nu pot fi generalizate pe întreaga populație de liceeni, deoarece datele au fost colectate în cadrul unei singure instituții de învățământ liceal (filieră vocațională, profil pedagogic, specializarea educator-puericilor).

În plus, designul transversal nu permite interpretarea datelor din punct de vedere cauzal, deoarece acestea au fost colectate într-un singur moment temporal. Chiar dacă modelul de mediere indică un mecanism explicativ plauzibil, direcția relațiilor dintre variabile necesită investigații viitoare de tip longitudinal și/sau experimental.

5. Concluzii

Folosirea adictivă a internetului se poate asocia cu o tendință ridicată a elevilor de a amâna sarcinile școlare deoarece atenția lor este distrasă de unele activități care le oferă satisfacție imediată. În acest context, autocontrolul poate fi un factor esențial, fiind corelat cu capacitatea elevilor de a-și gestiona, de a prioritiza sarcinile și de a rămâne concentrați pe obiectivele academice. Așadar, această abordare evidențiază ideea potrivit căreia dezvoltarea, respectiv îmbunătățirea autocontrolului poate fi asociată cu scoruri mai scăzute ale utilizării excesive a internetului și ale procrastinării academice. De asemenea, nivelurile mai ridicate de autocontrol pot fi legate de comportamentele academice adaptative, precum o organizare mai bună, planificare, motivație pentru învățare.

Rezultatele obținute în cadrul acestui studiu indică necesitatea dezvoltării unor intervenții educaționale specifice și direcționate, adaptate nevoilor reale ale elevilor, cu scopul de a sprijini consolidarea autocontrolului acestora, de a reduce riscul manifestării procrastinării academice asociate utilizării adictive a internetului.

Pentru o înțelegere mai completă a fenomenului, cercetările viitoare ar putea include și alți factori psihologici sau contextuali, care pot să influențeze această relație, precum motivația pentru învățare, suportul familial, filiera vocațională/profilul sau stilul de învățare.

Referințe

- Acharya, S., Adhikari, L., Khadka, S., Paudel, S., & Kaphle, M. (2023). Internet addiction and its associated factors among undergraduate students in Kathmandu, Nepal. *Journal of Addiction*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2023/8782527>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bickham, D. S. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>

- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Cahyono, T. (2020). Dampak negatif academic procrastination terhadap rendahnya tingkat kelulusan mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144.
- Chashmi, S. J. E., Hasani, J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Shahrajabian, F. (2022). Tolerance for ambiguity, reappraisal, and suppression mediate the relationship between problematic internet use and procrastination. *Current Psychology*, 42(31), 27088–27109. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03745-0>
- Chavez-Yacolca, D. R., Castro-Champión, R. B., Cisneros-Gonzales, N. M., Cunza-Aranzábal, D. F., Morales-García, M., & Abanto-Ramírez, C. D. (2025). Relationship between academic procrastination and internet addiction in Peruvian university students: The mediating role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1454234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454234>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 219–228.
- Cho, I. Y., Kim, J. S., & Kim, J. O. (2018). Factors influencing adolescents' self-control according to family structure. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3520–3530. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1175-4>
- Colling, J., Wollschläger, R., Keller, U., Grass, J., Strobel, A., Preckel, F., & Fischbach, A. (2023). The relation between self-control, need for cognition and action orientation in secondary school students: A conceptual replication study. *PLoS ONE*, 18(6), e0286714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286714>
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships among internet addiction, academic motivation, academic procrastination, and school attachment in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 315–332. <https://doi.org/10.15345/iojes.2018.05.020>
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and psychological effects of the internet use. *Acta informatica medica: AIM: Journal of the Society for Medical Informatics of Bosnia & Herzegovina*, 24(1), 66–68.
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., & Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 893861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893861>
- Ge, M., Hu, F., Jia, Y., Tang, W., Zhang, W., Zhao, D., Shen, W., & Chen, H. (2023). The relationship between loneliness and internet or smartphone addiction among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 128(3), 1429–1451. <https://doi.org/10.1177/00332941231180119>

- Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 42(15), 13192–13203. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- González-Brignardello, M. P., Paniagua, A. S., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Guclu, Y., Guclu, O. A., & Demirci, H. (2024). Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among high-school students. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 70(3), e20230868. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230868>
- Gupta, S., Gupta, S., & Kumar, S. (2024). Influence of internet addiction and academic procrastination on academic achievement of secondary & senior secondary school students. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1293–1308.
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: A structural equation model. *BMC Medical Education*, 20(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.
- Jelenchick, L. A., Becker, T., & Moreno, M. A. (2012). Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US college students. *Psychiatry Research*, 196(2–3), 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.007>
- Jin, Y., & Jiang, S. (2025). Theoretical perspectives on adolescent internet addiction: A comprehensive literature review. *Health & Social Care in the Community*, 2025, 875332. <https://doi.org/10.1155/hsc/4875332>
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, A., Fejes, E., Tibold, A., & Feher, G. (2021). Prevalence and risk factors of internet addiction among Hungarian high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6989. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136989>
- Kılıç, M., Avci, D., & Uzuncakmak, T. (2016). Internet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *Journal of Addiction Nursing*, 27(1), 39–46.
- Kurniawan, D. E. (2024). Analysis of factors causing academic procrastination in students. *IJEDR Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 639–646.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lardinoix, J., Neumann, I., Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2023). Procrastination predicts future internet use disorders in adolescents but not vice versa: Results from a 12-month longitudinal study. *Healthcare*, 11(9), 1274. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091274>
- Li, C., & Lee, S. W. (2024). Analysing the mediating role of self-control and mental resilience on the relationship between internet addiction and academic procrastination. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 9141–9150. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.5515>
- Li, C., Ning, G., Xia, Y., Guo, K., & Liu, Q. (2022). Does the internet bring people closer together or further apart? The impact of internet usage on interpersonal communications. *Behavioral Sciences*, 12(11), 425. <https://doi.org/10.3390/bs12110425>
- Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., & Yu, C. (2021a). Self-control, consideration of future consequences, and internet addiction among chinese adolescents: The moderating effect of deviant peer affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9026. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179026>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021b). The relationship between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* [Master's thesis, University of Texas at Arlington]. MavMatrix. https://mavmatrix.uta.edu/psychology_theses/30/
- Metin, O., Saracli, O., Atasoy, N., Senormanci, O., Cakir Kardes, V., Ozan Acikgoz, H., Demirci, E., Besiktepe Ayan, U., Atik, L., & Yolga Tahiroglu, A. (2015). Association of internet addiction in high school students with ADHD and tobacco/alcohol use. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28(3), 204–212.
- Mishra, J., Behera, M. R., Mitra, R., Samanta, P., Mahapatra, P. K., & Kar, S. (2024). Prevalence and impact of internet addiction disorder among adolescents and young adults. *The Open Public Health Journal*, 17(1), e18749445345806.

- Nadarajan, S., Hengudomsub, P., & Wacharasin, C. (2023). The role of academic procrastination on Internet addiction among Thai university students: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 384–390. <https://doi.org/10.33546/bnj.2755>
- Qi, Y., Zhu, W., An, Z., Lu, Q., Zhao, M., Zhang, T., Zong, J., Xue, P., & Gao, Y. (2025). Internet addiction and academic procrastination among Chinese rural junior high school students: A moderated mediation model examining the roles of psychological and environmental factors. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1890. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-06164-1>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rokiyah, R., Dewi, R. S., & Valyediniti, V. (2025). The relationship between self-control and academic procrastination among students. *Al Musyrif Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 181–198. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3258>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Shi, Y., & Qu, S. (2021). Cognitive ability and self-control's influence on high school students' comprehensive academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12, 783673. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783673>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R., Patró-Hernández, R., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report. *Developmental Psychology*, 44(6), 1764–1778. <https://doi.org/10.1037/a0012955>
- Suri, N. K., & Purohit, N. (2026). Is Internet addiction among adolescents a cause of their declining mental health: Insights from a review. *Journal of*

- Interdisciplinary and Multidisciplinary Research (JIMR)*, 12(1), 6454–6458.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18369838>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
 - Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U., & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142–156. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>
 - Traş, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic procrastination and social anxiety as predictive variables of internet addiction of adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23–36. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23>
 - Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11(3), 249–254.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00250>
 - Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 2(1), 12–18. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
 - Wu, Z., Xue, L., Zhang, Y., Zhan, F., Li, H., Liu, R., Yang, X., & Chen, Z. (2025). Impact of adolescent internet addiction on academic procrastination: The serial mediating role of self-control and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1713213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1713213>
 - Yang, S.-Y. (2020). Effects of self-efficacy and self-control on internet addiction in middle school students: A social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support. *Child Health Nursing Research*, 26(3), 357–365. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
 - Ye, X.-L., Zhang, W., & Zhao, F.-F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326, 115311. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311>
 - Zewde, E. A., Tolossa, T., Tiruneh, S. A., Azanaw, M. M., Yitbarek, G. Y., Admasu, F. T., Ayehu, G. W., Amare, T. J., Abebe, E. C., Muche, Z. T., Fentie, T. A., Zemene, M. A., & Melaku, M. D. (2022). Internet addiction and its associated factors among African high school and university students: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 847274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847274>
-

The online version of this article can be found at:
<https://revped.ise.ro/en/category/2026/>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

*To view a copy of this license, visit
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
or send a letter to Creative Commons.*

PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Versiunea online a acestui articol poate fi găsită la:
<https://revped.ise.ro/category/2026/>



Această lucrare este licențiată sub Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

*Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
sau trimiteți o scrisoare către Creative Commons.*

PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, SUA.