

## بررسی رابطه احساس تنهایی با گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی

معصومه بیرانوند<sup>۱</sup>، محمد رضا برنا<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، واحد اهواز، ایران.

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، اهواز، ایران.

نام نویسنده مسئول:

معصومه بیرانوند

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود و آزمودنی‌های آن را ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز تشکیل می‌دادند. انتخاب گروه نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل مقیاس‌های احساس تنهایی (UCLA)، و گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی بودند. برای تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از همبستگی ساده، از رگرسیون چند متغیری استفاده شد. ضرایب همبستگی ساده بین احساس تنهایی با گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی  $r=0/25$  بدست آمده که همگی در سطح  $0/01$  معنا دارند و همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که احساس تنهایی، دارای یک ارتباط مثبت و معنادار با گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشند.

**واژگان کلیدی:** گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی، احساس تنهایی.

## مقدمه

رسانه شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌ای است که امور تولید محتوای ویدئو، صدا، متن و یا چندرسانه‌ای توسط کاربران آن انجام می‌شود و در محیط اجتماعی منتشر و بین هم‌تایان به اشتراک گذارده می‌شوند (استین فیلد، الیسون و لمپ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). میزان استفاده از اینترنت و شبکه‌های مجازی چنان رو به گسترش است که نسل کنونی را، نسل اینترنت یا نسل شبکه نام نهاده‌اند. این نسل متولدین اواسط دهه ۱۹۹۰ میلادی به بعد هستند. بین استفاده نسل‌های مختلف از شبکه‌های اجتماعی و همچنین انگیزه‌های آن‌ها از پیوستن به فضای مجازی تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد. به عنوان مثال، نتایج تحقیقات نشان داده است که مادران نسبت به پدران بیشتر از فیس بوک استفاده می‌کنند و بیشتر دوستان فیس بوکی مادران، اعضای خانواده و خویشاوندان آن‌ها هستند؛ اما پدران بیشتر با دوستان فیس بوکی خود در خارج از فیس بوک ارتباط برقرار می‌کنند (مارتینز، دیمتریادیس، روبیا، گومز، و دلافونتا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که بیش از ۹۵ درصد از دانشجویان مقطع کارشناسی در انگلیس به طور مداوم از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند (شاو و گانت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). در سال‌های اخیر محبوبیت شبکه‌های اجتماعی آنلاین تا حد بی سابقه‌ای افزایش یافته است. به طوری که محبوب‌ترین آن‌ها صدها میلیون کاربر دارند. این موفقیت منافی را در درون خود این جوامع شبکه‌ای ایجاد کرده است و تعداد مطالعات و پژوهش‌ها جهت درک این شبکه‌ها را افزایش داده است ولی گستردگی بسیار و محدودیت دسترسی به تمامی کاربران بزرگترین شبکه‌های اجتماعی آنلاین کسب اطلاعات مکفی درباره دیدگاه کاربران آن‌ها و چگونگی روابطشان را با مشکل مواجه کرده است (بورک، مارلو، و بنتو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

از متغیرهایی که می‌تواند بر روی میزان گرایش به شبکه‌های مجازی اجتماعی اثرگذار باشد، احساس تنهایی<sup>۵</sup> است. ممکن است که فکر کنیم که تنهایی یک بیماری مدرن است که شهرنشینی یا گسترش فناوری باعث تشدید آن شده باشد. با این حال میل به همراهی در مقابل ترس از طرد اجتماعی بدون شک در قبل از تاریخ نیز وجود داشته است (پپلاو و پرلمن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸). تعاریف متعددی از تنهایی ارائه شده است. اغلب این تعاریف منعکس کننده‌ی یک دیدگاه نظری خاص به تنهایی می‌باشند. به عنوان مثال، نظریه پردازان رفتاری تأکید می‌کنند که تنهایی پاسخی به عدم وجود تقویت اجتماعی است. نظریه پردازان شناختی در تعریف تنهایی بر اختلاف میان آن دسته از روابط اجتماعی مطلوب که افراد خواهان آن هستند و روابطی را که به دست می‌آورند تأکید می‌کنند و نظریه پردازان روان پویایی بر عدم تحقق نیازها تمرکز دارند (پپلاو و همکاران، ۱۹۹۸). ویس<sup>۷</sup> (۲۰۰۲) بین تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی و تنهایی ناشی از انزوای عاطفی تمایز قائل شده است. در احساس تنهایی هیجانی، فقدان وابستگی عاطفی به شخص یا افراد دیگر برجستگی دارد، در حالیکه در احساس تنهایی اجتماعی، عدم درگیری در روابط و شبکه‌های اجتماعی نقش بارزی را ایفا می‌کند (کرن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵). به نقل از واحدی، فتح آبادی و اکبری، (۱۳۸۹). برخی از پژوهش‌ها (آرچیبالد<sup>۹</sup>، ۱۹۸۴، راسل و پپلاو و کاترونا<sup>۱۰</sup>، به نقل از آرچیبالد، ۱۹۸۴) نشان دادند که میزان تنهایی در دختران بیشتر از پسران است و تنهایی همبستگی مثبتی با مشکلات درونی شده مانند افسردگی دارد. همچنین تحقیق انجام شده توسط بسر، گوردون، فلیت، هویت، و دیویس<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۳) نشان داده است که به دنبال وجود تعارض، کاهش کیفیت رابطه، خشم و ناکامی، احساس تنهایی در روابط رمانتیک به وجود می‌آید. افرادی که مشکلات مداومی را در ایجاد و حفظ ارتباطشان با دیگران دارند، و در ارضای نیازهای تعلق پذیریشان مشکل دارند، در رشد هیجانی و اجتماعی‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و به آشفتگی‌های روان شناختی از قبیل تنهایی و افسردگی دچار می‌شوند (گوسنس، لسگارد، لوکیکس، ونهالست، متیاس و ماسی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹).

متغیر دیگری که می‌توان توانایی پیش‌بینی گرایش به شبکه‌های مجازی اجتماعی را در آن در نظر گرفت، افسردگی<sup>۱۳</sup> می‌باشد. افسردگی یکی از قدیم‌ترین اختلال‌های شناخته شده است که از عصر بقرات به این طرف در رشته‌ی پزشکی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده و به آن توجه خاصی شده است (چامپیون و پاور<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱). ترجمه‌ی خسروی و رهبری، (۱۳۸۵). افسردگی یا اختلال خلق رایج‌ترین اختلال روانی است و از آن به سرما خوردگی روانی یاد شده است. افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی پزشکی است به طوری که سازمان بهداشت

1- Steinfeld, Ellison, & Lampe

2- Martinez, Dimitriadis, Rubia, Gómez, & De La Fuente

3- Shaw & Gant

4- Burke, Marlow, & Lento

5- Loneliness

6- Peplau & Perlman

7- Weiss

8- Kerren

9- Archibald,

10- Russell, Pelauo, & Katrona

11- Besser, Gordon, Fleet, Hewitt, & Davis,

12- Goosenes, Lasgaard, Luyckx, Vanhulst, Mathias, & Massy,

13- depression

2- Champio, & Power

جهانی تخمین زده است که تا سال ۲۰۲۰، افسردگی دومین عاملی است که پس از بیماری‌های قلبی و عروقی سلامتی و حیات انسان را در سراسر جهان تهدید خواهد کرد (سادوک و سادوک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳، ترجمه‌ی پورافکاری، ۱۳۸۶). مؤسسه ملی بهداشت روانی<sup>۲</sup> (NIMH، ۲۰۰۸) نیز افسردگی را حالتی روان‌شناختی و عاطفی می‌داند که از نظر هیجانی رنج‌آور بوده، بر تمرکز فرد تأثیر گذاشته، لذت از فعالیت‌هایی چون خوردن و رابطه جنسی (احساس لذت) را کاهش داده و باعث تغییرات ناخوشایندی در فعالیت‌های حرکتی و تعاملات اجتماعی می‌شود. با پیشرفت دنیای امروزی و زندگی ماشینی و کاهش ارتباط بین-فردی، میزان بروز افسردگی و شیوع آن رو به افزایش گذاشته است. مطالعات همه‌گیرشناسی نشان داده است که ۲٪ تا ۴٪ جمعیت عمومی دچار اختلال روانی هستند (زانگ، برودهید و روت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). در حال حاضر افسردگی چهارمین اختلال شایع در جهان محسوب می‌شود و بر اساس آمار اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی ۳۴۰ میلیون نفر در جهان از افسردگی رنج می‌برند (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸). در ایران احتمال ابتلای زنان به افسردگی دو برابر مردان (۹/۱ درصد در مقابل ۴/۵ درصد) و در مورد افسرده‌خویی کمتر از دو برابر (۲/۹ درصد در مقابل ۱/۷ درصد) به دست آمده است (کاوپانی، احمدی ابهری، دهقان، منصورنیا، خرمشاهی، قدیرزاده، دادبی، و چهادهی، ۱۳۸۱).

متغیر اثرگذار دیگر را می‌توان اضطراب<sup>۴</sup> نامید. اضطراب و افسردگی اغلب با هم اتفاق می‌افتند و بخشی از نشانگان هیجان منفی هستند که افراد بی‌شماری را مبتلا کرده است (دوزویس و دابسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). اضطراب از جمله اختلال‌هایی است که عموم مردم و درمانجویانی که به مراکز ارائه خدمات مشاوره و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، از آن شکایت داشته، رنج می‌برند. اضطراب همواره نشانه‌ی اختلال نیست و هر انسانی بعد از شنیدن یک خبر ناگوار و یا یک اتفاق استرس‌زا، دچار اضطراب و تشویش خواهد شد. اضطراب، زمانی مسئله ساز خواهد بود که طولانی مدت شده و سبب اختلال در روال زندگی روزانه گردد. زمانی که احساس شود، مدت و شدت اضطراب از حد طبیعی خارج شده است، اضطراب فرد، یک اختلال تلقی می‌شود (رابینز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵؛ ترجمه: صمدانی فرد، ۱۳۸۷). دیدگاه زیست‌شناختی، اضطراب را به شکل یک بیماری در نظر گرفته، به چهار علت احتمالی آن میکروباها، ژن‌ها و زیست شیمی فرد بیمار اشاره می‌کند (روزنهان و سلیگمن<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۵). دیدگاه روان‌پویایی به تعارض بین فرایندهای گوناگون شخصیت در ایجاد اضطراب اشاره کرده، دیدگاه شناختی، اختلالات اضطرابی را نتیجه افکار و باورهای نادرست غیرواقعی و غیر منطقی می‌داند. دیدگاه انسان‌گرایی و اصالت وجود معتقد است، محیطی که تمایلات انسان را برای گام برداشتن به سوی تحقق خود سد کند، موجب گسترش اضطراب در فرد می‌گردد (آزاد، ۱۳۷۴). در دیدگاه اجتماعی حالت روانی و اضطرابی به عنوان یک مسئله بهداشتی یا نقص شخصی نگریسته نمی‌شود، بلکه نتیجه و محصول ناتوانی فرد در مقابله مؤثر با فشار روانی است (آزاد، ۱۳۷۴). علائم اضطراب به چهار گروه شناختی، عاطفی، رفتاری و فیزیولوژیکی تقسیم می‌شوند. این عناصر چهارگانه از یکدیگر مستقل نیستند، بلکه عملکرد آن‌ها با کل ارگانیزم هماهنگ می‌باشد و عملکرد اصلی این علائم، به وجود آوردن پاسخ‌های تطابقی در موقعیت‌های خطرناک است (بک، ۱۹۸۵).

## ۱. روش کار

در روش شناسی پژوهش و چگونگی انجام مراحل مختلف پژوهش ابتدا جامعه آماری، روش انتخاب نمونه، روش و ابزار پژوهش معرفی شده است. همچنین برای بدست آوردن میزان همسانی درونی سوالات پرسشنامه‌ها، ضریب آلفای کرونباخ برای هر پرسشنامه بطور جداگانه محاسبه گردیده که در ادامه توضیح داده شده است. در نهایت نیز آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها تشریح شده است.

در این پژوهش پژوهشگر به دنبال بررسی رابطه ساده و چندگانه بین متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک است. پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی غیرآزمایشی به روش همبستگی و تحلیل رگرسیون (مدل رگرسیون چندگانه) است. در این پژوهش به بررسی رابطه بین متغیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان متغیر ملاک و متغیر احساس تنهایی، به عنوان متغیر پیش‌بین پرداخته شد.

3- Sadock, & Sadock

4- National Institute of Mental Health

5- Zung, Broadhead, & Roth

4- anxiety

2- Dozois & Dobson

3- Rabinz

7- Rosenhan, & Seligman

جامعه آماری مورد مطالعه در این مطالعه کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان است که در سال ۱۳۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل می باشند. نمونه تحقیق نیز 211 نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب میشوند. برای جمع آوری داده ها علاوه بر پرسشنامه دموگرافیک از ابزارهای زیر استفاده شد:

### الف) پرسشنامه گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی

این پرسشنامه به منظور بررسی میزان گرایش فرد به شبکه های اجتماعی ای همچون واتس اپ، تگرام، اینستاگرام و ... تهیه شده است. این پرسشنامه دارای 21 سؤال است که هر سؤال در یک طیف لیکرت از 1 تا 5 نمره گذاری میشود. در نهایت نمرات کل فرد با هم جمع شده و بر طبق آن فرد در یکی از این سه طبقه قرار میگیرد. کاربر عادی شبکه های مجازی فردی است که نمره 1 تا 39 کسب کند، کاربر دارای اعتیاد خفیف به شبکه های مجازی فردی است که نمره 41 تا 69 کسب کند و کاربر دارای اعتیاد شدید به شبکه های اجتماعی مجازی فردی است که نمره 11 تا 111 کسب کند. به منظور تأیید روایی، پرسشنامه در اختیار 5 نفر از اعضای هیأت علمی قرار گرفت و روای آن مورد تأیید قرار گرفت و به منظور پایایی آن ابتدا در اختیار 21 نفر از دانشجویان قرار گرفت و با استفاده از روش بازآزمایی، ضریب پایایی  $I/I$  محاسبه گردید (امامی ریزی، ۱۳۵۹). در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ تحقیق آن حدود ۹۲/۹۴ گزارش شد.

### ۲. نتایج و بحث روی نتایج

پس از تعیین موضوع و تهیه پرسشنامه های گرایش به شبکه- های اجتماعی مجازی تعداد 211 نسخه از هر یک از پرسشنامه ها تهیه شد. حجم نمونه پژوهش 211 نفر است که به وسیله روش نمونه گیری در دسترس به دست آمد. پس از جمع آوری داده ها اقدام به تجزیه و تحلیل داده ها شد.

به دلیل وجود یک متغیر ملاک و بیش از دو متغیر پیشین، از رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. تجزیه و تحلیل دادهها نیز با استفاده از نرم افزار *spss21* انجام شد.

Ramirez, & Lakenbill)-

2- taylor manifest

3- Hamilton

### ملاحظات اخلاقی

1- در این پژوهش به داوطلبان پژوهش اطمینان داده شد که اصل اساسی هر پژوهش که همان رازداری است رعایت شود.  
2- در این پژوهش به داوطلبان اطمینان داده شد که در صورت عدم تمایل به شرکت در پژوهش اجازه داده شود که از ادامه شرکت در پژوهش انصراف دهند.  
3- قبل از اجرای پژوهش همه شرایط تحقیق به آنها گوشزد شد و با رضایت کامل در پژوهش حاضر شرکت کردند.

**تعریف مفهومی گرایش شبکه اجتماعی مجازی:** میزان گرایش به رسانه‌هایی است که امور تولید محتوای ویدئو، صدا، متن و یا چندرسانه‌ای توسط کاربران آن انجام می‌شود و در محیط اجتماعی منتشر و بین هم‌تایان به اشتراک گذارده می‌شوند (استین فیلد و همکاران، ۲۰۰۸).

**تعریف عملیاتی گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی:** در این پژوهش گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی نمره ای است که شخص در مقیاس ۲۰ ماده ای گرایش به شبکه‌های اجتماعی امامی ریزی (۱۳۹۵) بدست می‌آورد.

**تعریف مفهومی احساس تنهایی:** احساس تنهایی فاصله و شکاف بین آرمان های شخص (آنچه می خواهد) و دستاورد های او (آنچه به دست می‌آورد) در روابط و صمیمیت های بین فردی است و هر چه این فاصله بیشتر باشد احساس تنهایی نیز بیشتر است (پپلاو و پرلمن، ۱۹۹۸).

**تعریف عملیاتی احساس تنهایی:** در این پژوهش تنهایی نمره ای است که شخص در مقیاس ۲۰ ماده ای تنهایی راسل، پپلاو و کاترنا (۱۹۸۰، برگرفته از میر دریکوند، ۱۳۷۸) بدست می‌آورد.

یافته های توصیفی مربوط به برخی ویژگی های جمعیت شناختی اعضای نمونه

جدول ۱- فراوانی و درصد وضعیت جنسیت

جنسیت	فراوانی (درصد فراوانی)
مرد	۷۹ (۰.۳۹/۵)
زن	۱۲۱ (۰.۶۰/۵)
کل	۲۰۰ (۱.۰۰)

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین متغیر سن

سن	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
مرد	۹۱/۲۷	۰.۶/۶	۲۴	۳۴
زن	۵۵/۲۵	۷۸/۵	۲۲	۳۲
کل	۶۷/۲۶	۹۰/۶	۲۲	۳۴

جدول ۳- ابزار پژوهش

ابزار	سازنده	سال	روایی	پایایی	پایایی در پژوهش حاضر
گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی	امامی ریزی	۱۳۹۵	روایی محتوایی	۹۴/۰	۹۲/۰
مقیاس تجدید نظر شده ی احساس تنهایی (UCLA)	راسل و همکاران	۱۹۸۰	۹۱/۰	۸۹/۰	۸۹/۰

جدول ۴- میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره های احساس تنهایی و گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
احساس تنهایی	۲۰۰	۹۱/۳۸	۴۱/۸	۱۸	۵۴
گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی	۲۰۰	۱۲/۶۵	۸۷/۱۳	۴۵	۸۶

همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی	
متغیر مستقل	$r$	$p$
احساس تنهایی	۲۵/۰**	$p=۰۰۱/۰$

### نتیجه گیری

همانطور که در جدول ۱ مشاهده میشود بین احساس تنهایی و گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی رابطه معناداری وجود دارد ( $r=۰.۲۵$ ). بنابراین، فرضیه ۱ در سطح معناداری  $P<۰.۰۱$  تأیید می شود. بین احساس تنهایی با گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی ارتباط معنادار وجود دارد، همخوان میباشد. ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای پیش بین احساس تنهایی، با گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی برابر با  $MR=۰.۴۱$  و ضریب تعیین آن  $R^2=۰.۱۷$  بدست آمد که در سطح  $p=۰.۰۱$  معنی دار می باشد. بنابراین ۱۷٪ واریانس مربوط به گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی به وسیله ی متغیرهای پیش بین تبیین می شود. احساس تنهایی به عنوان یک تجربه ی ناخوشایند هیجانی تعریف میشود که زمانی پدیدار میشود که فرد کمبودی در کیفیت و کمیت روابط اجتماعی خود در دنیای واقعی در می یابد. به عبارت دیگر، احساس تنهایی یک تفاوت ذهنی بین سطوح واقعی و دلخواه روابط اجتماعی است. چنین تعریفی ویژگی ۷۶ عاطفی احساس تنهایی را در عبارت (( احساس تنهایی، یک تجربه ی ناخوشایند هیجانی است )) مشخص میکند. همچنین تأکید میکند بر عنصر شناختی چون احساس تنهایی مستلزم این ادراک است که روابط اجتماعی شخص با برخی از انتظارات و خواسته ها موافق نیست. بر طبق این تعریف احساس تنهایی زمانی تجربه میشود که بین روابط بین فردی که شخص آرزو میکند در دنیای واقعی داشته باشد و روابطی که شخص درک میکند که واقعاً دارد، تفاوت وجود داشته باشد (پرلمن و پیلاثو، ۱۹۸۲). بنابراین فرد جهت کسب آن سطح از ارتباطات مطلوب خود به دنیای بدون مرز مجازی متمایل می شود. یکی از عواقب اضطراب، احساس و بیگانگی اجتماعی در دنیای واقعی می باشد (کلینک، ۱۹۹۴). ترجمه محمد خانی، ۱۳۸۶) افراد از دنیای واقعی فرار می کنند و به دنیای مجازی رو می آورند. افراد به راحتی می توانند در دنیای مجازی، خود را به گونه ای دیگر نشان دهند و یا اینکه به راحتی می توانند افراد به مانند خود را پیدا کنند و با آن ها مرتبط شوند. به همین جهت انتظار می رود که احساس تنهایی، موجب شود که افراد به گرایش به شبکه های اجتماعی مجازی تمایل داشته باشند.

### تشکر و قدردانی

از سازمان آب و برق خوزستان و دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهت همکاری در به اتمام رسیدن و همکاری این مقاله تشکر و قدردانی می گردد.

## منابع و مراجع

- [۱] چامپیون، لورنا؛ پاور، میک (۲۰۰۱). آسیب شناسی روانی بزرگسالان. ترجمه‌ی علی اکبر خسروی و هورا رهبری (۱۳۸۵). چاپ اول. تهران: انتشارات آیین.
- [۲] حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال ۱، شماره ۲، صص ۹۲-۷۹.
- [۳] حسینی، سید سعید (۱۳۸۰). مقایسه عزت نفس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان‌های پسرانه تیزهوش، نمونه دولتی و عادی اهواز. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- [۴] خوش نویسان، زهرا و افروز، غلامعلی (۱۳۹۰). رابطه‌ی خودکارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس. مجله اندیشه و رفتار؛ ۵، ۲۰، ۷۳-۸۰.
- [۵] رابینز، پیت (۲۰۰۵). رهایی از اضطراب: راهنمای تشخیص و درمان. ترجمه: محمد صمدانی فرد (۱۳۸۷)، (چاپ اول). تهران: انتشارات ارجمند.
- [۶] راس، آلن (۱۹۹۰) روان‌شناسی شخصیت. مترجم سیاوش جمالفر (۱۳۸۶)، چاپ پنجم، نشر روان.
- [۷] رجبی، غلامرضا (۱۳۸۴). ویژگی‌های روانسنجی ماده‌های فرم کوتاه پرسشنامه‌ی افسردگی بک (BDI-13) در دانشجویان دانشگاه شهید چمران. فصل‌نامه روان‌شناسان ایرانی، سال اول، شماره‌ی چهارم، صص ۲۹۸-۲۹۱.
- [۸] روزنهان، دیوید ال و سلیگمن. ای پی (۱۹۹۰). روان‌شناسی ناهنجاری آسیب‌شناسی روانی. جلد دوم. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی (۱۳۸۷). تهران، نشر ارسباران، چاپ هفتم.
- [۹] سادوک، بنیامین و سادوک، ویرجینیا (۲۰۰۳). خلاصه‌ی روان‌پزشکی علوم رفتاری روانپزشکی. ترجمه‌ی نصرت الله پور افکاری (۱۳۸۶). جلد دوم. تهران، انتشارات شهر آب، چاپ چهارم.
- [۱۰] سلیمانی، مجید؛ سعدی پور، اسماعیل؛ و اسدزاده، حسن (۱۳۹۵). رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه و اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان. فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی. ۱۲۷-۱۴۴.
- [۱۱] سیف، دیبا (۱۳۹۱). رابطه‌ی ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روان دانشجویان. مجله‌ی پژوهش‌های روان‌شناختی. دوره ۱۵، شماره ۱، صص ۶۳-۴۴.
- [۱۲] شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۹). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، چاپ هفتم، تهران: انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- [۱۳] شورکی، مصطفی (۱۳۸۹). رهایی از افسردگی. تهران، انتشارات ارجمند.
- [۱۴] شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی ال (۱۹۴۶). نظریه‌های شخصیت. ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۰)، تهران نشر ویرایش.
- [۱۵] فرقانی رئیس، شهلا (۱۳۸۲). مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات فرهنگی منادی تربیت.
- [۱۶] کاپلان، هارولد و بنیامین جیمز، سادوک (۲۰۰۷). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی. ویراست دهم، چاپ چهارم، جلد دوم، مترجم؛ فرزین رضاعی (۱۳۸۷) تهران: انتشارات ارجمند.
- [۱۷] کاویانی، حسین؛ احمدی ابهری، علی؛ دهقان، محمد؛ منصورنیا، محمدعلی؛ خرمشاهی، مازیار؛ قدیرزاده، محمدرضا؛ دادبی، علیرضا؛ و چهاردهی، امیر (۱۳۸۱). شیوع اختلال‌های اضطرابی در شهر تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار: ۸(۳): ۴-۱۱.
- [۱۸] کلینک، کریس ال (۱۹۹۴). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی: تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی و تنهایی و... ترجمه‌ی شهرام محمد خانی (۱۳۸۶). تهران: رسانه‌ی تخصصی.
- [۱۹] کنرلی، هلن (۱۹۹۵). اختلالات اضطرابی. ترجمه سیروس مبینی (۱۳۸۲). تهران: انتشارات رشد.
- [۲۰] لیهی، رابرت (۲۰۰۳). فنون شناخت درمانی، راهنمایی برای روان‌درمانگران. ترجمه‌ی لادن فتی؛ شیما شکیب؛ شهرزاد طهماسبی مرادی؛ حسین ناصری و کاوه ضیایی (۱۳۸۷). چاپ اول، تهران، نشر دانژه.

- [۲۱] مشاک، رویا (۱۳۸۵). مقایسه باورهای غیر منطقی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دارای مادران شاغل و غیر شاغل دبیرستان‌های اهواز، پایان نامه دوره کارشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد اهواز.
- [22] Blazer, D. G. (1983). Impact of late-life depression on the social network. *Am J Psychiatry*, 140(2), 162-166.
- [23] Borgatti, S. P., Mehra, A., Brass, D. J., & Labianca, G. (2009). Network analysis in the social sciences. *science*, 323(5916), 892-895.
- [24] Bott, E., & Spillius, E. B. (Eds.). (2014). *Family and social network: Roles, norms and external relationships in ordinary urban families*. Routledge.
- [25] Bridges, A. & Knight, B (2005). The Role of Cognitive and Somatic Anxiety in Athletic Performance, Hanover College.
- [26] Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.
- [27] Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). ACM.
- [28] Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.