

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال یازدهم شماره ۴۴ زمستان ۱۳۹۵

نقش احساس تنهایی ادراک‌شده و اضطراب اجتماعی در اعتیاد به فیس‌بوک

کبری کریم‌پور^۱

کیومرث نجفی^۲

طیبه یگانه^{۳*}

جعفر حسنی^۴

چکیده

در سال‌های اخیر فیس‌بوک به سرعت به معروف‌ترین ابزار برقراری ارتباط اجتماعی تبدیل شده و پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که استفاده افراطی و به‌ویژه اعتیاد به آن می‌تواند اثرات مخربی بر زندگی اجتماعی و حرفه‌ای افراد به‌همراه داشته باشد. با توجه به خلأ پژوهشی موجود جهت شناسایی و معرفی عوامل روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به فیس‌بوک، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس تنهایی ادراک‌شده و اضطراب اجتماعی در اعتیاد به فیس‌بوک انجام شد. در قالب یک طرح همبستگی، با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس از میان کاربران فیس‌بوک در نیمه دوم سال ۱۳۹۳، تعداد ۳۵۱ نفر (۲۱۶ نفر زن و ۱۳۵ مرد) انتخاب شدند و توسط فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان (دی توماسو، برانن و بست، ۲۰۰۴)، اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) و اعتیاد به فیس‌بوک برگن (آندرسون و همکاران، ۲۰۱۲) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام تحلیل شد. نتایج نشان داد بین احساس تنهایی ادراک‌شده با اعتیاد به فیس‌بوک

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه الزهراء، تهران

۲- دانشیار گروه روان‌پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت

۳- دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه خوارزمی، تهران (نویسنده مسئول)

Email: taiebeh_yeganeh@yahoo.com

۴- دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران

و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به فیس‌بوک رابطه معناداری وجود دارد. در مجموع نشانه‌های فیزیولوژیکی، احساس تنهایی اجتماعی، اجتناب و اضطراب اجتماعی به‌عنوان بهترین پیش‌بین اعتیاد به فیس‌بوک شناسایی شدند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان بیان نمود که احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی قادر به پیش‌بینی اعتیاد به فیس بوک هستند.

واژگان کلیدی: اعتیاد، شبکه‌های اجتماعی؛ فیس‌بوک؛ احساس تنهایی ادراک‌شده؛ اضطراب اجتماعی

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و بقای گونه او به قابلیت‌های اجتماعی وی در برقراری ارتباط با سایر اشخاص بستگی دارد. امروزه افزایش استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار برقراری ارتباط، سبک تعامل انسان‌ها را تغییر داده و این مسأله بیش‌از همه در رشد و استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی^۱ نمود داشته‌است (راک و باندز راک^۲، ۲۰۰۸). در سال‌های اخیر شبکه‌هایی اجتماعی مانند مای‌اسپیس^۳، لینکداین^۴ و فیس‌بوک^۵ طرفداران بسیار زیادی پیدا کرده است و در حال حاضر تعداد بی‌شماری از افراد در سرتاسر جهان در این شبکه‌ها پروفایل‌هایی برای خود دارند. در این‌میان، فیس‌بوک به‌سرعت، به معروف‌ترین ابزار برقراری ارتباط اجتماعی تبدیل شده و در حال حاضر بعد از گوگل^۶ دومین وب سایت پربیننده (به نقل از رایان و زنوس^۷، ۲۰۱۱) است که با داشتن حدود ۱،۰۲ میلیارد کاربر، رتبه نخست را در میان سایر شبکه‌های اجتماعی به‌خود اختصاص داده است (شلدون^۸، ۲۰۱۳) و روزانه به‌طور میانگین، ۵۸۴ میلیون نفر از فیس‌بوک استفاده می‌کنند (محمود و فاروق، ۲۰۱۴).

1- Social Networks
3- MySpace
5- Facebook
7- Ryan & Xenos

2- Raacke & Bonds-Raacke
4- LinkedIn
6- Google
8- Sheldon

در کنار تمام مزایایی که فیس‌بوک در اختیار کاربران خود قرار می‌دهد، ممکن است اثرات منفی ناخواسته‌ای نیز به همراه داشته باشد. گاهی کاربران قادر نیستند استفاده بیش از اندازه از فیس‌بوک را متوقف کنند و وقت و افکار خود را هر چه بیشتر و بیشتر به آن اختصاص داده، بدون اینکه هیچ نتیجه مشخصی برای آن‌ها داشته باشد؛ درست مشابه انواع اعتیاد. اعتیاد به فیس‌بوک^۱ تحت عنوان درگیر شدن بیش از حد با فعالیت‌های فیس‌بوک تعریف می‌شود و یکی از علل شایع مشکلات (اختلال) در عملکرد اجتماعی روزانه است (الفینستون و نولر، ۲۰۱۱؛ به نقل از بلاچنیو، پرزپیورکا و پانتیک، ۲۰۱۶). بر اساس گزارش روانشناس بالینی آمریکا، توصیف اختلال اعتیاد به فیس‌بوک (FAD) به تفصیل، منطقی به نظر می‌رسد؛ چراکه در برخی از کاربرانی که بیش از حد از فیس‌بوک استفاده می‌کنند، معیارهای رفتاری اعتیاد از جمله بی‌توجهی نسبت به کار، تجربه تغییر خلق، ترک و تحمل، پدیدار می‌شود. ضمن اینکه کاربران مبتلا به اعتیاد به فیس‌بوک علائمی مشابه معتادین مواد مخدر دارند مانند نادیده گرفتن زندگی شخصی خود، تمایل همیشگی به استفاده از فیس‌بوک، تجربه فرار اجتماعی، استفاده از مکانیسم‌های دفاعی متعدد برای مخفی کردن علائم اعتیاد، از دست دادن کنترل، و کاهش در میزان لذت با گذشت زمان (کاس و گریفیث، ۲۰۱۱؛ نقل از زارع مهدیه، سما، عمر، بولانگ و کامارودین، ۲۰۱۴).

به موازات اثرات مخرب استفاده افراطی از فیس‌بوک، میزان تحقیقات در زمینه تأثیرات این شبکه بر زندگی اجتماعی، دلایل گرایش کاربران به این شبکه، و نیز عوامل مربوط به استفاده مفرط از این شبکه در حال افزایش است. یکی از موضوعات مهمی که در این حوزه توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، احساس تنهایی^۲ ادراک شده است که مغایر با ماهیت اجتماعی انسان است. احساس تنهایی ادراک شده که از معمول‌ترین و فراگیرترین مشکلات جوامع مدرن صنعتی است، از ویژگی‌های شخصیتی و متغیرهای موقعیتی تأثیر می‌پذیرد و توسط همه انسان‌ها، صرف‌نظر از نژاد، جنسیت، سن و یا پیشینه

1- Facebook Addiction

2- Loneliness

فرهنگی تجربه می‌شود (روکاک و نتو^۱، ۲۰۰۵). مروری بر ادبیات تحقیقاتی در این حوزه دلالت بر این دارد که محققان به‌گونه‌ای متفاوت به مفهوم‌سازی^۲ این سازه روان‌شناختی پرداخته‌اند. در ابتدا این سازه، مفهومی تک‌بعدی^۳ قلمداد می‌شد که این نوع مفهوم‌سازی بیش از همه در تعریف پیلو و پرلمن^۴ (۱۹۸۲) مشهود است. براساس تعریف آن‌ها، احساس تنهایی ادراک شده در نتیجه درک تفاوت میان روابط ایده‌آل و مورد دلخواه یک فرد با روابطی که در حال حاضر دارد، به‌وجود می‌آید. آن‌ها در تعریف خود از احساس تنهایی ادراک شده به سه نکته اساسی اشاره کردند که اکثر محققان در این زمینه با آن موافق هستند (وست، کلنر و موروست^۵، ۱۹۸۶). نخست اینکه احساس تنهایی ادراک شده در نتیجه درک نارسایی در روابط اجتماعی - چه از نظر کمیت و یا از نظر کیفیت - توسط فرد حاصل می‌شود؛ دوم اینکه احساس تنهایی ادراک شده مفهومی ذهنی^۶ است و با انزوای ظاهری متفاوت می‌باشد. سوم اینکه احساس تنهایی ادراک شده یک تجربه ناخوشایند و مضطرب‌کننده است. درمقابل، عده‌ای از محققین از منظری دیگر به این موضوع پرداخته و احساس تنهایی ادراک شده را براساس نحوه ایجاد، شدت و علل دارای ماهیتی چندبعدی^۷ می‌دانند که ویس^۸ (۱۹۷۳) از پیشنهاد این عرصه است. او برای اولین بار میان احساس تنهایی ادراک شده اجتماعی^۹ (فقدان روابط اجتماعی) و عاطفی^{۱۰} (فقدان صمیمیت، صداقت، شور و هیجان در روابط اجتماعی شخص) تمایز قائل شد و نتایج پژوهش راسل، کاترونا، رز و یورکو^{۱۱} (۱۹۸۴) و دی‌توماسو و اسپینر^{۱۲} (۱۹۹۷) نیز از این طبقه‌بندی حمایت کرد. پژوهشگران دیگری مانند اسکالیس، گینتر و گرسین^{۱۳} (۱۹۸۴)، کرامر و بری^{۱۴} (۱۹۹۹)، مینزی و ساچی^{۱۵} (۲۰۰۴)، دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) نیز هریک به معرفی عامل‌های متفاوتی برای این سازه روان‌شناختی پرداختند.

1- Rokach & Neto

3- Unidimensional

5- West, Kellner & Moore-West

7- Multi-dimensional

9- Social isolation

11- Russell, Cutrona, Rose & Yurko

13- Scalise, Ginter & Gerstein

15- Minzi & Sacchi

2- conceptualization

4- Peplau & Pearlman

6- Subjective

8- Weiss

10- Emotional isolation

12- DiTommaso & Spinner

14- Cramer & Barry

از آنجایی که فیس‌بوک به‌عنوان یک منبع ارتباطی در نظر گرفته می‌شود، جای تعجب نیست اشخاصی که دارای سطوح بالاتری از احساس تنهایی ادراک شده هستند، از آن در جهت جبران فقدان روابط خارج از فضای مجازی و به‌عنوان ابزار تعامل با دیگران استفاده کنند (شا و گانت، ۲۰۰۲؛ مورهان‌مارتین و اسکوماکر^۱، ۲۰۰۳؛ سار، گوکترک، تورا و کازاز^۲، ۲۰۱۲؛ اسکوتس، ویلیام و وایز، ۲۰۱۲؛ کلیتون، آسبورن، میلر و اوبرل^۳، ۲۰۱۳). در حالی که برخی از محققین بر این باورند که برقراری روابط اینترنتی می‌تواند برای این دسته از کاربران مزایایی به همراه داشته باشد و منجر به بهبودی روابط اجتماعی گردد (مورهان‌مارتین و اسکوماکر^۴، ۲۰۰۳؛ الیسون، استین‌فیلد و لمپ^۵، ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸)، بسیاری از پژوهشگران معتقدند اینترنت انسان‌ها را از لحاظ اجتماعی منزوی، از حس تعلق و ارتباط با دنیای واقعی محروم و از برقراری روابط اجتماعی حقیقی باز می‌دارد؛ بنابراین احساس تنهایی ادراک شده می‌تواند خود نتیجه استفاده مفرط از اینترنت باشد (کاروت، پترسون، لاندمارک، کیسلر، ماکوپدهایای و اسکریس^۶، ۱۹۹۸؛ مورهان‌مارتین، ۱۹۹۹؛ اسن، آکتاس و تونسیر^۷، ۲۰۱۳؛ رایان و زونوس، ۲۰۱۱). در برخی از مطالعات نیز نشان داده شد استفاده از اینترنت اثر معناداری بر احساس تنهایی ادراک شده ندارد (الدلکی‌اوقلو، ۲۰۰۸).

از سویی اضطراب اجتماعی^۸ یکی از شایع‌ترین و مزمن‌ترین اختلالات اضطرابی است و میزان شیوع مادام‌العمر آن حدود ۸ تا ۱۳ درصد است (ایوراک و رایبی^۹، ۲۰۱۴؛ تالبور^{۱۰}، ۲۰۱۱). افراد مبتلا به این اختلال ترسی شدید و قابل ملاحظه از حضور در موقعیت‌های اجتماعی و یا عملکردی دارند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). محتوای غالب این ترس‌ها، ترس از خجالت کشیدن یا شرمندگی، طرد و یا تحقیر شدن، احمق یا دست‌وپا چلفتی به‌نظر رسیدن، در مرکز توجه بودن و مورد ارزیابی منفی توسط دیگران

1- Morahan-Martin & Schumacher
3- Clayton, Osborne, Miller & Oberle
5- Ellison, Steinfield & Lampe
7- Esen, Aktas & Tuncer
9- Iverach & Rapee

2- Haydar Şar, Göktürk, Tura & Kazaz
4- Morahan-Martin & Schumacher
6- Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay & Scherlis
8- Social Anxiety
10- Tulbure

قرار گرفتن می‌باشد (فنگ، سایر، اسنایی و هافمن^۱، ۲۰۱۳). شایع‌ترین موقعیت‌های برانگیزاننده ترس را نیز می‌توان در ملاقات با افراد جدید، صحبت کردن در جمع، شروع صحبت با همسالان، ارائه در کلاس درس، فعالیت‌های اجتماعی و تعامل با دیگران خلاصه کرد (کائوت و گویر^۲، ۲۰۱۴). از آنجایی که مبتلایان، افکار و تصویری منفی و تحریف‌شده^۳ از خودشان در حضور مردم دارند (وایلد و کلارک، ۲۰۱۱)، تلاش می‌کنند با دور ماندن از مکان‌ها و موقعیت‌های اجتماعی که آن‌ها را در معرض خطر بازبینی، تحقیرشدن و یا ارزیابی منفی توسط دیگران قرار می‌دهد، مشکل خود را حل کنند (اروین، ترک، هیمبرگ، فرسکو و هنتولا^۴، ۲۰۰۴، کائوت و گویر، ۲۰۱۴). در چنین شرایطی شبکه‌های مجازی با قابلیت‌هایی که در اختیار کاربران خود قرار می‌دهند؛ از جمله امکان انتخاب مخاطب، عدم نیاز به ارتباط چهره به چهره، امکان مخفی نگه‌داشتن هویت واقعی و همچنین امکان سرپوش گذاشتن بر نواقص و ویژگی‌های منفی، می‌توانند به‌عنوان جایگزینی برای برقراری تعاملات، مورد توجه چنین اشخاصی قرار گیرند (ابلینگ‌ویت، فرانک و لستر^۵، ۲۰۰۷؛ پاپاکاریسی و رابین^۶، ۲۰۰۰). چنان‌که نتایج برخی از مطالعات نیز نشان داد کسانی که از لحاظ اجتماعی مضطرب هستند، بیشتر از فیس بوک استفاده می‌کنند (شلدون^۷، ۲۰۰۸؛ کلیتون و همکاران، ۲۰۱۳). در مقابل مدل و مانسر (۲۰۰۶) اعتقاد دارند رابطه معنادار زیادی میان اضطراب و یا هراس اجتماعی با میزان استفاده و هدف برقراری ارتباط وجود ندارد. همچنین الیسون و همکاران (۲۰۰۶) و (۲۰۰۷) گزارش کردند افراد بیشتر برای تعامل و یا شناخت بیشتر دوستانی که خارج از محیط مجازی با آن‌ها در ارتباط هستند و نه به‌منظور یافتن دوستان جدید از فیس‌بوک استفاده می‌کنند؛ همچنین فیس‌بوک می‌تواند برای اشخاصی که از میزان پایین حرمت خود و رضایت از زندگی برخوردارند، مفید باشد.

علاوه بر این، برخی از محققان در مطالعات خود، وجود همبستگی میان کمرویی^۸ به

1- Fang, Sawyer, Asnaani & Hofmann

3- Distorted

5- Ebeling-Witte, Frank & Lester

7- Sheldon

2- Caouette & Guyer

4- Erwin, Turk, Heimberg, Fresco & Hantula

6- Papacharissi & Rubin

8- Shyness

عنوان یکی از مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی که مانع از ملحق شدن شخص به موقعیت‌های اجتماعی می‌شود و تعاملات اینترنتی گزارش نموده‌اند. شیکز و بیرکیمیر^۱ (۲۰۰۷) دریافتند افراد کمرو و کسانی که هراس اجتماعی دارند، از اینترنت جهت ارضای نیاز به صمیمیت و تعامل استفاده کرده و نسبت به دیگران روابط آنلاین رضایتبخش‌تری دارند. نتایج پژوهش‌های اور، سیسیک، راس، سیمرینگ، آرسنیولت و ار^۲ (۲۰۰۹) و آیدین، مویان و دمیر^۳ (۲۰۱۳) نشان داد افراد کمرو در مقایسه با افراد غیر کمرو زمان بیشتری در فیس‌بوک می‌گذرانند و نگرش مطلوبی نسبت به آن دارند. در مقابل برخی محققان رابطه معناداری میان کمرویی و تعاملات اینترنتی نیافتند (سایلی، سایک، فیلیپس و اسونسون، ۲۰۰۲؛ رایان و زنوس، ۲۰۱۱).

در یک مرور اجمالی با توجه به وجود حجم وسیعی از شواهد پژوهشی متناقض در مطالعات خارجی، محدود بودن پژوهش‌های انجام شده در این حوزه در کشورمان؛ پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی در اعتیاد به فیس‌بوک در بین کاربران فیس‌بوک در واقع درصدد پاسخدهی به این سؤال اصلی است که آیا احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی قادر به پیش‌بینی اعتیاد به فیس‌بوک هستند؟

روش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر یک طرح همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی کاربران ایرانی فیس‌بوک در نیمه دوم سال ۱۳۹۳ بود که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۳۵۱ نفر (۲۱۶ نفر زن و ۱۳۵ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین و انحراف استاندارد سن کل افراد نمونه به ترتیب برابر با ۲۹/۰۵ و ۶/۵۷ و دامنه (۱۲-۴۸) بود. از بین کل حجم نمونه ۲۰۲ نفر مجرد (۵۷/۵٪)، و ۱۴۹ نفر (۴۲/۵٪) متأهل بودند.

1- Sheeks & Birchmeier
3- Aydın, Muyan, & Demir

2- Orr, Sisic, Ross, Simmering, Arseneault,.,
& Orr

از نظر سطح تحصیلی، ۴۸ نفر دیپلم (۱۳/۷٪)، ۱۳۷ نفر کاردانی و کارشناسی (۳۹٪)، کارشناسی ارشد ۱۴۶ نفر (۴۱/۶٪)، و ۲۰ نفر (۵/۷٪) با سطح تحصیلی دکتری بودند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه اعتیاد به فیس‌بوک برگن (BFAS): این پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال می‌باشد که نمره‌گذاری سؤالات بر اساس لیکرت، ۵ نمره‌ای از کاملاً به‌ندرت (نمره ۱) تا اغلب اوقات (نمره ۵) قرار دارد. نمرات بالاتر دلالت بر اعتیاد بیشتر به فیس‌بوک دارند. اندرسون و همکارانش (۲۰۱۲) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی بعد از سه هفته را ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر جهت بررسی پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ محاسبه گردید.

فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان^۱: این مقیاس به وسیله دی توماسو، برانن و بست^۲ (۲۰۰۴)، براساس تقسیم‌بندی ویس^۳، طراحی و تهیه گردید. این مقیاس شامل ۱۵ گویه و سه زیرمقیاس احساس تنهایی رمانتیک (گویه‌های ۳، ۶، ۸، ۱۰)، خانوادگی (گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۱۱، ۱۴) و اجتماعی (گویه‌های ۱، ۵، ۹، ۱۲، ۱۳) است که هر یک پنج گویه از مقیاس را به خود اختصاص داده‌اند. در مقابل هر گویه طیف ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۵) قرار دارد. تمامی گویه‌ها به جز گویه‌های ۱۴ و ۱۵ به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و کسب نمره بیشتر در هر یک از ابعاد این مقیاس، نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر در آن بعد است.

مؤلفان این مقیاس (دی توماسو، برانن و بست، ۲۰۰۴)، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند که از همسانی درونی مناسب مقیاس حکایت دارد. آنها همچنین گزارش کرده‌اند که همبستگی معناداری بین زیر مقیاس‌های SELSA-S با نمره کل مقیاس احساس تنهایی^۴ و زیرمقیاس‌های پرسشنامه ادراک

1- SELSA-S
3- Weiss

2- DiTommaso, Brannen, Best
4- UCLA-3

دلبستگی^۱ وجود دارد؛ این همبستگی معنادار، نشان از روایی همزمان، افتراقی و همگرایی بسنده این مقیاس دارد. در پژوهش جوکار و سلیمی (۱۳۹۰)، نتایج تحلیل عامل تأییدی، با هدف بررسی نشان داد که ساختار سه عاملی SELSA-S روایی عاملی برازش خوبی با داده‌ها دارد. همچنین ضرایب آلفا برای زیرمقیاس‌های احساس تنهایی رمانتیک، اجتماعی و خانوادگی به ترتیب برابر با ۰/۹۲، ۰/۸۴ و ۰/۷۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر جهت بررسی پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ محاسبه گردید.

پرسشنامه هراس اجتماعی کانور^۲: این پرسشنامه توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) با داشتن ۱۷ گویه که بر اساس مقیاس لیکرت از ۰ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و همچنین خرده‌مقیاس‌های ترس (۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۴، ۱۵)، اجتناب (۴، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶)، و نشانه‌های فیزیولوژیکی (۲، ۷، ۱۳، ۱۷) به منظور ارزیابی میزان هراس اجتماعی تهیه گردیده است. این پرسشنامه دارای مزیت‌های علمی کوتاه بودن، سادگی و آسانی نمره‌گذاری است. این ابزار با دارا بودن ویژگی‌های با ثبات روان‌سنجی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش شدت علائم هراس اجتماعی، به‌عنوان یک ابزار غربالگری و برای آزمون پاسخ به درمان کاربرد داشته باشد و نیز می‌تواند درمان‌هایی با کارایی متفاوت را از هم تمیز دهد.

روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات قبلی تأیید شده است. ویرایش ایرانی آن نیز در پژوهش‌های متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌های با تشخیص هراس اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است. مطالعه دیگر، ضریب آلفای پرسشنامه را در نمونه بالینی ایرانی در نیمه اول ۰/۸۲ و در نیمه دوم ۰/۷۶، همبستگی دو نیمه آزمون را ۰/۸۴، و ضریب همبستگی اسپیرمن براون را ۰/۹۱ گزارش نموده است (نقل از مقیمیان و کریمی، ۱۳۹۲). در پژوهش پژوهش حاضر جهت بررسی پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ محاسبه شد.

1- IPPA

2- SPIN

شیوه اجرا

پرسشنامه بر اساس یک برنامه فرم ساز در قالب یک سایت طراحی و لینک پرسش‌نامه در فیس‌بوک به مدت شش ماه (نیمه دوم سال ۱۳۹۳) قرار داده شد. کاربران با ورود به لینک پس از مطالعه توضیحات لازم در مورد فرآیند پژوهش، در صورت تمایل می‌توانستند نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها و یا انصراف از همکاری در پژوهش اقدام نمایند. پس از گردآوری اطلاعات، داده‌ها با برنامه SPSS-۲۱ با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به‌شیوه گام‌به‌گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد پژوهش در جدول (۱) گزارش شده است.

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش

متغیرها	شاخص‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
اعتیاد به فیس‌بوک	۳۴/۱۳	۱۴/۸۷	۳۵۱	
احساس تنهایی	۳۵/۴۲	۱۰/۵۶	۳۵۱	
رمانتیک	۱۰/۹۲	۵/۱۳	۳۵۱	
اجتماعی	۱۱/۹۸	۴/۷۵	۳۵۱	
خانوادگی	۱۲/۵۲	۳/۲۳	۳۵۱	
اضطراب اجتماعی	۳۶/۷۰	۱۲/۸۱	۳۵۱	
ترس	۱۲/۴۸	۴/۶۷	۳۵۱	
اجتناب	۱۴/۹۹	۵/۶۴	۳۵۱	
نشانه‌های فیزیولوژیکی	۹/۲۲	۳/۹۴	۳۵۱	

جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه بین احساس تنهایی ادراک‌شده و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به فیس‌بوک از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول (۲) گزارش شده است.

جدول (۲) ماتریس همبستگی احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به فیس بوک

متغیرها	احساس تنهایی	خانوادگی اجتماعی رمانتیک	اضطراب اجتماعی	اجتناب ترس	نشانه فیزیولوژی
اعتیاد به فیسبوک	۰/۳۶***	۰/۲۴***	۰/۳۶***	۰/۲۶***	۰/۵۳***
				۰/۳۵***	۰/۵۱***
					۰/۵۶***

***P<۰/۰۰۱ **P<۰/۰۱

با توجه به نتایج موجود در جدول ۲، بین احساس تنهایی ادراک شده با اعتیاد به فیس بوک ($r=۰/۳۶, P=۰/۰۰۰$) و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به فیس بوک ($P=۰/۰۰۰$) رابطه معناداری وجود دارد. ($r=۰/۵۳$)

با توجه به معنادار شدن رابطه بین متغیرهای پیش بین (احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی) و متغیر ملاک (اعتیاد به فیس بوک)، برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش بین در پیش بینی متغیر ملاک، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. در جدول (۳) نتایج این تحلیل نشان داده شده است.

جدول (۳) شاخص‌های آماری رگرسیون گام به گام احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به فیس بوک

گام‌ها	R	R ²	df	F	B	Beta	T
نشانه‌های فیزیولوژی	۰/۵۶	۰/۳۱	(۱/۳۴۹)	۱۶۳/۳۴	۲/۱۲	۰/۵۶	۱۲/۷۸
نشانه‌های فیزیولوژی	۰/۵۹	۰/۳۵	(۲/۳۴۸)	۹۵/۸۶	۱/۸۷	۰/۴۹	۱۰/۹۲
تنهایی اجتماعی	۰/۶۱	۰/۳۷	(۳/۳۴۷)	۶۸/۶۸	۰/۶۳	۰/۲۰	۴/۴۳
نشانه‌های فیزیولوژی	۰/۶۱	۰/۳۷	(۳/۳۴۷)	۶۸/۶۸	۱/۴۲	۰/۳۷	۶/۳۴
تنهایی اجتماعی	۰/۶۱	۰/۳۷	(۳/۳۴۷)	۶۸/۶۸	۰/۵۲	۰/۱۶	۳/۶۰
اجتناب	۰/۶۲	۰/۳۹	(۴/۳۴۶)	۵۵/۳۹	۰/۴۹	۰/۱۸	۳/۰۹
نشانه‌های فیزیولوژی	۰/۶۲	۰/۳۹	(۴/۳۴۶)	۵۵/۳۹	۲/۳۱	۰/۶۱	۶/۴۷
تنهایی اجتماعی	۰/۶۲	۰/۳۹	(۴/۳۴۶)	۵۵/۳۹	۰/۵۲	۰/۱۶	۳/۶۴
اجتناب	۰/۶۲	۰/۳۹	(۴/۳۴۶)	۵۵/۳۹	۱/۴۷	۰/۵۵	۴/۲۷
اضطراب	۰/۶۲	۰/۳۹	(۴/۳۴۶)	۵۵/۳۹	-۰/۶۶	-۰/۵۷	-۳/۱۸

***P<۰/۰۰۱ **P<۰/۰۱

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود از بین تمامی متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی، نشانه‌های فیزیولوژیکی، احساس تنهایی اجتماعی، اجتناب و اضطراب اجتماعی بهترین پیش‌بین اعتیاد به فیس‌بوک هستند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس تنهایی ادراک‌شده و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به فیس‌بوک انجام شد. نتایج نشان داد میان احساس تنهایی ادراک‌شده و اعتیاد به فیس‌بوک رابطه مثبت وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های اسن و همکاران (۲۰۱۳)، اسکوتس و همکاران (۲۰۱۲) و سی‌هان و سی‌هان (۲۰۰۸) مبنی بر رابطه بین احساس تنهایی ادراک‌شده و میزان استفاده از فیس‌بوک و به طور کلی تعاملات اینترنتی همسو است.

در تبیین نتیجه پژوهش مبنی بر اینکه از میان سه بعد احساس تنهایی-رمانتیک، خانوادگی، اجتماعی - احساس تنهایی اجتماعی بهترین پیش‌بین اعتیاد به فیس‌بوک می‌باشد، می‌توان اظهار کرد افرادی که به دلایل مختلف قادر به برآورده ساختن نیازهای اجتماعی خود در دنیای واقعی نیستند و از سطوح بالاتری از احساس تنهایی اجتماعی رنج می‌برند، شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان محیطی مناسب برای یافتن دوستان جدید و ارضای نیاز به تعامل در نظر می‌گیرند و با برقرار کردن ارتباطات تنگاتنگ اینترنتی به نوعی نسبت به برطرف کردن خلأهای روانی خود اقدام می‌نمایند. در واقع با کاهش میزان ارتباطات و تعاملات بین‌فردی مناسب، احتمال گرایش به سوی رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد (کاران، ۲۰۰۷).

در این راستا، به‌دلیل اینکه در ارتباط‌های اینترنتی برخلاف ارتباط‌های رو در رو انعطاف‌پذیری بیشتری وجود دارد و افراد می‌توانند اطلاعات منفی را درباره خود حذف یا ویرایش کنند، چنین روابطی ادامه می‌یابد و در نهایت زمانی که فرد به چنین شبکه‌هایی معتاد شد، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود و به این ترتیب یک دور باطلی ایجاد می‌گردد. بنابراین چنین تعاملات اینترنتی که ابتدا خود به منظور کاهش اضطراب و

احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی ادراک شده توسط کاربران مورد استقبال قرار می‌گیرند، به تدریج منجر به انزوای بیشتر کاربران می‌شوند؛ اولاً به این دلیل که محیط مجازی، افراد را از فرصت برقراری ارتباط اجتماعی حقیقی محروم می‌کند. ثانیاً زمانی را که این کاربران به تعاملات اینترنتی اختصاص می‌دهند، در تداخل با سایر فعالیت‌ها از جمله امور تحصیلی، شغلی و روابط با خانواده قرار گرفته و مشکلاتی مضاف بر احساس تنهایی ادراک شده بر آن‌ها تحمیل می‌کند (کیم، لاروس و پنگ؛ ۲۰۰۹). چنانکه کاروت و همکاران (۱۹۹۸) نیز گزارش کردند استفاده مفرط از اینترنت به‌طور معناداری با کاهش ارتباط با اعضای خانواده، کاهش اندازه دایره اجتماعی، افزایش افسردگی و احساس تنهایی ادراک شده رابطه معنادار دارد؛ بنابراین شاید احساس تنهایی ادراک شده بیشتر این کاربران، نه تنها به‌عنوان عامل برانگیزاننده، بلکه پیامد وابستگی شدید آنها به فیس‌بوک باشد.

همچنین در این پژوهش میان اضطراب اجتماعی و اعتیاد به فیس‌بوک رابطه مثبت مشاهده شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های شلدون (۲۰۰۸)، اور و همکاران (۲۰۰۹)، کلیتون و همکاران (۲۰۱۳)، آیدین و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. نتایج مطالعات شا و گانت (۲۰۰۲) که گزارش کردند استفاده از اینترنت موجب کاهش احساس تنهایی ادراک شده و افسردگی و افزایش معنادار حمایت اجتماعی و حرمت‌خود می‌گردد با این نتیجه از پژوهش حاضر همسو نیست. همچنین این یافته پژوهش حاضر با یافته‌های مادل و مانسر (۲۰۰۶) و رایان و زنوس (۲۰۱۱) نیز مبنی بر عدم ارتباط میان اضطراب اجتماعی و استفاده از فیس‌بوک همسو نیست. همچنین از میان تمامی ابعاد اضطراب اجتماعی - ترس، اجتناب، نشانه‌های فیزیولوژیکی - نشانه‌های فیزیولوژیکی و اجتناب، بهترین پیش‌بین اعتیاد به فیس‌بوک هستند.

در جهت تبیین این یافته از پژوهش حاضر می‌توان اینگونه اظهار داشت مبتلایان به اضطراب اجتماعی، هنگامی که در یک موقعیت اجتماعی قرار می‌گیرند، برداشت و تصویری منفی و تحریف شده^۱ از خودشان در حضور مردم دارند و در این تصاویر منفی

1- Distorted

به این که ترس آن‌ها توسط دیگران قابل تشخیص است، فکر می‌کنند؛ برای مثال افرادی که ترس از سرخ شدن در حضور جمع دارند، ممکن است در ذهنشان تصاویری داشته باشند که در آن تصویر صورتشان شاخص بوده و به نظر می‌رسد که بزرگتر و برافروخته تر از مواقع معمول باشد. (وایلند و کلارک، ۲۰۱۱) و همین‌طور در مورد ترس از لرزش دست و پا، دستپاچگی و نظایر آن نیز تصاویری منفی مرتبط با این علائم بدنی در ذهنشان وجود دارد.

چنین افرادی حتی الامکان از تماس چشمی یا تعامل با دیگران اجتناب کرده و تلاش می‌کنند با دور ماندن از مکان‌ها و موقعیت‌های اجتماعی که آن‌ها را در معرض خطر بازبینی، تحقیرشدن و یا ارزیابی منفی توسط دیگران قرار می‌دهد، مشکل خود را حل کنند (اروین، ترک، هیمبرگ، فرسکو و هنتولا، ۲۰۰۴، کائوت و گویر، ۲۰۱۴). از این‌رو دشواری در برآورده ساختن نیاز به تعامل اجتماعی در دنیای واقعی، می‌تواند این افراد را به سمت استفاده از شبکه‌های اجتماعی سوق دهد. در این زمینه قابلیت‌هایی که فیس‌بوک در اختیار کاربران خود قرار می‌دهد، مانند امکان گمنام بودن کاربران، عدم نیاز به حضور فیزیکی و ارتباط چهره به چهره، امکان مخفی نگه‌داشتن هویت واقعی و همچنین امکان سرپوش گذاشتن بر نواقص و ویژگی‌های منفی، برای چنین اشخاصی جذابیت داشته و به فرد این امکان را می‌دهد که تعاملاتش را تحت کنترل داشته باشد. از آنجایی که سهولت برقراری ارتباط الکترونیکی، انگیزه کمتری برای خروج از منزل و برقراری ارتباط رو در رو در اختیار کاربران قرار داده، این امر نیز به نوبه خود می‌تواند منجر به افزایش روابط اجتماعی در فضای مجازی شود.

در راستای نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان چنین برداشت کرد که افراد با احساس تنهایی ادراک شده و افرادی که فاقد مهارت‌های اجتماعی کاربردی هستند، احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی خود استفاده می‌کنند؛ همانگونه که سانگ، زمیس‌لینسکی، کیم، درنت، ویکتور، اومری و همکاران از ارتباطات اینترنتی به‌عنوان یک روش جایگزین برای برقراری روابط اجتماعی و کاهش

(۲۰۱۴) در پژوهش فراتحلیلی خود گزارش کردند احساس تنهایی ادراک شده ناشی از کمرویی و میزان پایین حمایت اجتماعی به‌طور معناداری میزان استفاده از فیس بوک را افزایش می‌دهد. چنین روشی در کوتاه‌مدت ممکن است برای آن‌ها مزایایی مانند حس ارزشمندی و بهبود مهارت‌های اجتماعی به‌همراه داشته باشد (مورهان مارتین و اسکوماکر، ۲۰۰۳). چنان‌که در پژوهش بیکر و اسوالد (۲۰۱۰) نشان داده شد کاربرانی که کم‌روتر بودند، رضایتمندی و حمایت اجتماعی بیشتری را در جریان تعاملات اینترنتی با دوستان خود گزارش می‌نمودند. اما از آنجایی که این احساس رضایت، راحتی و کفایت در برقراری ارتباط اینترنتی قادر به تعمیم به روابط خارج از فضای مجازی نمی‌باشد، و علاوه بر این زمان اختصاص دادن به چنین تعاملاتی مانع از پرداختن به روابط حقیقی فرد با اطرافیانش می‌شود؛ این ارتباطات در درازمدت اثرات سوء خود را به شکل انزوای بیشتر، تخریب عملکرد، شکست در پیشرفت مهارت‌های اجتماعی نشان خواهد داد. همان‌گونه که تپرس، لویکس، کلیمسترا و گوسنس (۲۰۱۴) نیز دریافتند استفاده از فیس‌بوک با هدف جبران کمرویی و ضعف مهارت‌های اجتماعی به مرور زمان احساس تنهایی ادراک شده را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان بیان نمود که احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی قادر به پیش‌بینی اعتیاد به فیس‌بوک هستند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به والدین، مربیان و متخصصان حوزه سلامت در زمینه شناسایی افراد در معرض خطر اعتیاد به اینترنت کمک کند. از آنجایی که عصر حاضر، عصر ارتباطات از طریق شبکه‌های مجازی است و درصد بالایی از مردم کشور ما به خصوص نوجوانان و جوانان حضوری فعال در این شبکه‌های اجتماعی دارند، پیشنهاد می‌شود که به عوامل مرتبط با گرایش افراطی به چنین شبکه‌هایی در این گروه سنی اهمیت داده شود. بدیهی است که احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی تنها می‌تواند بخشی از عوامل به‌وجود آورنده اعتیاد به فیس‌بوک باشند و در این زمینه نیاز به ادامه بررسی متغیرهای روان‌شناختی، محیطی و اجتماعی یک ضرورت محسوب می‌شود. پیشنهاد می‌شود در

پژوهش‌های آتی از روش‌های کیفی و مصاحبه در جهت بررسی همه جانبه و عمیق‌تر این مسئله و همچنین از پژوهش‌های طولی به منظور بررسی درازمدت اثرات استفاده از فیس‌بوک استفاده شود. رسانه‌ها و نهادهای آموزشی نقش به‌سزایی در زمینه ارتقای سطح آگاهی جوانان و خانواده‌ها برعهده داشته و می‌بایست آموزش فرهنگ استفاده درست از وسایل پیشرفته ارتباطات مانند رایانه، اینترنت و ماهواره را در دستور کار خود قرار دهند. پیشنهاد می‌شود متخصصان شاغل در مراکز مشاوره و روان‌درمانی، به ارائه راهنمایی و آموزش راهبردهای سازگارانه‌تر مقابله با احساس تنهایی ادراک‌شده و اختلالات اضطرابی و اطلاع‌رسانی صحیح و مقتضی در خصوص پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بپردازند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از صرفاً پرسشنامه اشاره نمود که این امکان وجود داشته است افراد تفسیر متفاوتی از سوال واحد داشته باشند که در نهایت می‌تواند بر پاسخگویی افراد مشارکت‌کننده مؤثر واقع شده باشد. همچنین این پژوهش بر اساس خودگزارشی بوده است بنابراین امکان کنترل تمایل به بیش‌گزارش‌دهی و یا کم‌گزارش‌دهی در برخی از مشارکت‌کنندگان میسر نبود. محدودیت دیگر پژوهش گروه نمونه آن است که صرفاً بر کاربران فیس‌بوک انجام شده است، بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با لحاظ کردن این موارد بر غنای اطلاعات به‌دست و توان تعمیم‌پذیری آن افزوده شود.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۴/۰۳/۲۸

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۴/۰۹/۱۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۱/۲۰

منابع

- جوکار، بهرام و عظیمه سلیمی (۱۳۹۰). ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی ادراک شده اجتماعی و عاطفی بزرگسالان، *مجله علوم رفتاری*، ۵، ۴، ۳۱۱-۳۱۷.
- دهشیری، غلامرضا؛ برج‌علی، احمد؛ شیخی، منصوره؛ حبیبی و مجتبی عسکرآباد (۱۳۸۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی ادراک شده در بین دانشجویان، *مجله روانشناسی*، ۴۷، ۲۹۶-۲۸۲.
- مقیمیان مریم، کریمی طیبه (۱۳۹۲). تأثیر آموزش گروهی تکنیک‌های خودگویی مثبت و تن‌آرامی و ترکیب آنها بر هراس اجتماعی دانشجویان پرستاری، *نشریه پرستاری ایران*، ۲۶ (۸۵)، ۶۶-۷۵.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth Edition (DSM-5))*, Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale 1, 2, *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Aydın, G.S., Muyan, M., & Demir, A. (2013). The investigation of Facebook usage purposes and shyness, loneliness, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 737-741.
- Baker, L.R., & Oswald, D.L. (2010). Shyness and online social networking services, *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873-889.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study, *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Brockman, J. (2011). *Is the Internet Changing the Way You Think? The Net's Impact on Our Minds and Future*, New York: Harper Perennial.
- Caouette, J.D., & Guyer, A.E. (2014). Gaining insight into adolescent vulnerability for social anxiety from developmental cognitive neuroscience, *Developmental cognitive neuroscience*, 8, 65-76.
- Ceyhan, A.A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use, *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.

-
- Clayton, R.B., Osborne, R.E., Miller, B.K., & Oberle, C.D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use, *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687-693.
- Connor KM, Davidson JR, Churchill LE, Sherwood A, Weisler RH, FOA E. (2000)
- Cramer, K.M., & Barry, J.E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales, *Personality and Individual Differences*, 27(3), 491-502.
- Curran, EM (2007). The relationship between social capital and substance use by high school students, *Journal of alcohol & drug education*, 7(2) 59-73.
- De Minzi, M.C.R., & Sacchi, C. (2004). Adolescent loneliness assessment, *Adolescence*, 39(156), 701-709.
- Ditommaso, E., Brannen, C., & Best, L.A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults, *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness, *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Dogaheh, E.R. (2013). Psychometric Properties of Farsi Version of the Social Phobia Inventory (SPIN), *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 763-768.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M.L., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality, *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 713-716.
- Eldeleklioglu, J. (2008). Gender, romantic relationships, Internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness, *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 127-140.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students's use of online social network sites, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.

-
- Erwin, B.A., Turk, C.L., Heimberg, R.G., Fresco, D.M., & Hantula, D.A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?, *Journal of anxiety disorders*, 18(5), 629-646.
- Esen, B.K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An Analysis of University Students' Internet Use in Relation to Loneliness and Social Self-efficacy, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504-1508.
- Fang, A., Sawyer, A.T., Asnaani, A., & Hofmann, S.G. (2013). Social mishap exposures for social anxiety disorder: an important treatment ingredient, *Cognitive and behavioral practice*, 20(2), 213-220.
- Iverach, L., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions, *Journal of fluency disorders*, 40, 69-82.
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive Facebook, *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2463-2470.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being, *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?, *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006, November). A Face (book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. In *Proceedings of the 2006 20th anniversary conference on Computer supported cooperative work* (pp. 167-170). ACM.
- Madell, D., & Muncer, S. (2006). Internet communication: An activity that appeals to shy and socially phobic people?, *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 618-622.
- Mahmood, U.F. (2014). Facebook addiction: a study of big-five factors and academic performance amongst students of IUB, *Global Journal of Management and Business Research*, 14(5).

-
- Masi, C.M., Chen, H.Y., Hawkley, L.C., & Cacioppo, J.T. (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, *Personality and Social Psychology Review*.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness, *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse, *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 431-439.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet, *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Orr, E.S., Susic, M., Ross, C., Simmering, M.G., Arseneault, J.M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample, *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 337-340.
- Pamukçu, B., & Meydan, B. (2010). The role of empathic tendency and perceived social support in predicting loneliness levels of college students, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 905-909.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A.M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
- Peplau, L.A.; & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: Wiley
- Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN) New self-rating scale, *British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-86.
- Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites, *Cyberpsychology & behavior*, 11(2), 169-174.
- Rokach, A., & Neto, F. (2005). Age, culture, and the antecedents of loneliness, *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(5), 477-494.
- Russell, D., Cutrona, C.E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness, *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage, *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
-

-
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents, *Adolescence*, 35(138), 237-242.
- Şar, A.H., Göktürk, G.Y., Tura, G., & Kazaz, N. (2012). Is the Internet Use an Effective Method to Cope With Elderly Loneliness and Decrease Loneliness Symptom?, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 1053-1059.
- Scalise, J.J., Ginter, E.J., & Gerstein, L.H. (1984). Multidimensional loneliness measure: the Loneliness Rating Scale (LRS), *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 525-530.
- Scealy, M., Phillips, J.G., & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of Internet usage, *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 507-515.
- Shaw, L.H., & Gant, L.M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support, *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Sheeks, M.S., & Birchmeier, Z.P. (2007). Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 64-70.
- Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and students' Facebook use. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20(2), 67.
- Sheldon, P. (2013). Voices that cannot be heard: Can shyness explain how we communicate on Facebook versus face-to-face?, *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1402-1407.
- Skues, J.L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students, *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis, *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452.

-
- Steinfeld, C., Ellison, N.B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Sum, S., Mathews, R.M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults, *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 208-211.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T.A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect, *Journal of adolescence*, 37(5), 691-699.
- Tulbure, B.T. (2011). The efficacy of internet-supported intervention for social anxiety disorder: a brief meta-analytic review, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 552-557.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*.
- West, D.A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature, *Comprehensive psychiatry*, 27(4), 351-363.
- Wild, J., & Clark, D.M. (2011). Imagery rescripting of early traumatic memories in social phobia, *Cognitive and behavioral practice*, 18(4), 433-443.
- Wölfling, K. (2011). 'Internet Addiction-the New Digital Disorder', *European Psychiatry*; 26:1823.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B.A., Omar, S.Z., Bolong, J., & Kamarudin, N.A. (2014). Addictive Facebook use among university students, *Asian Social Science*, 10(6), 107.