

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی
احساس تنهایی در دانشجویان

**Role of Attachment Styles and Dimensions of using Short
massage service in Anticipation of students' Loneliness
feeling**

Masuod Asadi

PhD of Counseling, Kharazmi
University, Tehran, Iran.
masoudasadi_fc@yahoo.com

Ghader Naiemi

Master of Family Counseling,
Kharazmi University

Bahman mokri

Bachelor of Counseling and
Guidance, Kharazmi University of
Tehran

Shadi Hossen puor

Bachelor of Counseling and
Guidance, Kharazmi University of
Tehran

دکتر مسعود اسدی (نویسنده مسئول)

دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران

قادر نعیمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی

بهمن مکرری

کارشناسی مشاوره و راهنمایی، دانشگاه

خوارزمی

ناهید حسینی منش

کارشناسی مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی

Abstract

The important issues of adolescence and young people is loneliness feel that it can be noted that attachment styles and the use of cyberspace. The present study aimed to assess Role of Attachment Styles and Dimensions of using Short massage service in Anticipation of students' Loneliness feeling. This study was conducted within the framework of correlation research methodology. The study population consisted of all students of Kharazmi University in the academic year 2014-2015. The studied sample included 260 students (130 males and 130 females), which were selected by

چکیده

از مسائل مهم دوران نوجوانی و جوانی احساس تنهایی است که عواملی مانند سبک‌های دلبستگی و استفاده از فضای مجازی می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشند. پژوهش حاضر با هدف پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان بر اساس مولفه‌های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک انجام شد. پژوهش همبستگی و جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه خوارزمی بود. نمونه‌ی مورد بررسی ۲۶۰ نفر از دانشجویان (۱۳۰ دختر و ۱۳۰ پسر) بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار

convenience sampling method. The research tools included Collins & Read (1990) Attachment Style Questionnaire, Shadyad SMS Using Dimensions Inventory (2010) and Dehshir et al. Loneliness Scale (2009). Data obtained were analyzed using Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression. The results showed that avoidance attachment could explain 4% of loneliness variance in relationships with friends. Ambivalent attachment could explain 6% of loneliness variance in relationships with family. Ambivalent and secure attachments could explain 6% of variance related to emotional signs of loneliness. The ambivalent attachment also could explain 3% of the variance related to the overall score of loneliness. Among the dimensions of using SMS, the aspects of non-conventional content, incentive to avoid concerns and motivation to inform could explain 15% the loneliness variance in three steps. According to the research findings, attachment styles and dimensions of using SMS were associated with loneliness and significantly predicted it. Hence, the need to develop extracurricular educational programs on proper use of communications networks for students as an appropriate way to reduce loneliness and negative emotions and to increase the mental health is recommended.

Key words: Attachment Styles, Dimensions of using Sms & Loneliness feeling

پژوهش «پرسشنامه‌ی سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)»، «پرسشنامه‌ی ابعاد استفاده از پیامک شهیاد (۱۳۸۸)» و «احساس تنهایی دهشیری و همکاران (۱۳۸۷)» بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج نشان داد که دلبستگی اجتنابی توانست ۴ درصد واریانس احساس تنهایی در روابط با دوستان را تبیین نماید. دلبستگی دو سوگرا توانست ۶ درصد واریانس مربوط به احساس تنهایی در روابط با خانواده را تبیین کند. دلبستگی دوسوگرا و ایمن در دوگام توانستند ۶ درصد واریانس مربوط به نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی را تبیین کنند و دلبستگی دوسوگرا توانست ۳ درصد واریانس مربوط به نمره کلی احساس تنهایی را تبیین نماید. از ابعاد استفاده از پیامک، ابعاد محتوای غیر متعارف، انگیزه‌ی اجتناب از دل‌نگرانی و انگیزه‌ی اطلاع‌رسانی در سه گام توانستند ۱۵ درصد واریانس احساس تنهایی را تبیین کنند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک با احساس تنهایی رابطه داشته و بطور معناداری آن را پیش بینی می‌کنند. بنابراین لزوم تدوین برنامه‌های آموزشی برای استفاده درست از شبکه‌های ارتباطی برای دانشجویان به عنوان روش مناسبی برای کاهش احساس تنهایی و عواطف منفی و افزایش سلامت روان‌شناختی پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دلبستگی، ابعاد استفاده از پیامک، احساس تنهایی

انسان موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران به گونه‌ای است که بسیاری از نیازها و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها تنها از طریق تعامل بین-فردی و روابط اجتماعی ارضا می‌شوند؛ به همین دلیل انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید (لوئیس و همکاران^۱، ۲۰۰۶). یکی از دلایل ایجاد روابط بین فردی، احساس تنهایی است.

از نظر پیپلو و پرلمن^۲ (۱۹۸۱) به نقل از پین کوارت و سورنسن^۳، (۲۰۰۳)، احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارسایی‌های کمی و کیفی در روابط اجتماعی پدیدار می‌شود از نظر (وایس^۴، ۱۹۹۳) به نقل از دی توماس و اسپینر^۵، (۱۹۹۳) دو نوع تنهایی وجود دارد: تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی. تنهایی عاطفی از فقدان دلبستگی صمیمانه و نزدیک به شخص دیگر ناشی می‌شود. اما تنهایی اجتماعی از فقدان شبکه‌ای از روابط اجتماعی به وجود می‌آید. احساس تنهایی به نوعی کاستی در روابط انسانی و تعاملات بین فردی ناکافی اشاره دارد که ممکن است از کیفیت نامطلوب و نابسند در روابط ناشی شود. برداشت‌ها از تعریف تنهایی مهم است: افراد می‌توانند به صورت انفرادی زندگی کنند و احساس تنهایی نکنند و یا این که می‌توانند روابط اجتماعی بسیاری داشته باشند و با وجود این، تنهایی را احساس نمایند. در نتیجه، تنهایی رابطه‌ی نزدیک تری با کیفیت ادراک شده از روابط اجتماعی تا میزان آن دارد (پین کوارت و سورنسن، ۲۰۰۳).

با توجه به تعاریف احساس تنهایی، سه ویژگی مشترک این تعاریف عبارتند از:
 ۱- احساس تنهایی ناشی از کاستی در روابط اجتماعی فرد است، ۲- تجربه‌ای روانی و

-
1. Lewis, M. A; McBride, C.M; Pollack, K. I; Puleod, E; Butterfield, R. M; & Emmons, K. M
 2. Peplau & Perlman
 3. Pinquart, M.; Sörensen, S
 4. Weiss
 5. DiTommaso, E & Spinner, B

ذهنی است که با انزوای فیزیکی شناسایی نمی شود، ۳- یک وضعیت روانی ناخوشایند و فشارآور است که خود مانند محرکی برای تلاش در جهت فائق آمدن بر آن عمل می کند (لیتنن برگ^۱، ۱۹۹۰). می توان گفت احساس تنهایی ناشی از فقدان دلبستگی عاطفی یا عدم اطمینان و امنیت در مناسبات اجتماعی است (رایت، بورت و استرانگمن^۲، ۲۰۰۶) که برای غلبه بر آن نیز لازم است تا هر دو شکل روابط اجتماعی و عاطفی توسعه یابد. تحقیقات نشان داده اند که غنی تر کردن روابط اجتماعی و عاطفی می تواند هر دو نوع احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی را کاهش دهد (ژاکوب، هاکل و برنستون^۳، ۲۰۰۳).

ویزمن، مایسلس و شارابانی^۴ (۲۰۰۶) معتقدند که دو مفهوم عمده مرتبط با شخصیت یعنی دلبستگی و تمایلات افسرده ساز در تجربه ی احساس تنهایی نقش دارند. بر اساس نظریه ی دلبستگی بالبی^۵ (۱۹۸۲ به نقل از شاور و میکولینسر^۶، ۲۰۰۲)، انسان ها در روابط نزدیکشان با دیگران و بر اساس تجارب اولیه از کسانی که مراقبت آنها را بر عهده داشته اند، طرحواره هایی از خود و دیگران، تحت عنوان "مدل های فعال درونی"^۷ شکل می دهند. این مدل ها یا طرحواره های ذهنی، سبک های مختلف دلبستگی را شکل می دهند که در یک تقسیم بندی کلی به "دلبستگی ایمن" و "دلبستگی نایمن" تقسیم شده اند. دلبستگی ایمن منعکس کننده ی روابط محبت آمیز و رعایت استقلال از جانب مراقبین است که در بر گیرنده ی احساس اطمینان به خود و مراقبین بوده و در نتیجه افراد مستعد تنظیم انعطاف پذیر و قابل تطبیق هیجانان خود می باشند. افراد ایمن تمایل به شکل دهی روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران دارند و

-
6. Leitenberg, H
 7. Wright, S. L., Burt, C. D. B., & Strongman, K. T
 8. Jacopo, J. T., Hawkley, L. C. & Bernston, G. G
 9. Wiseman, H., Mayselless, O., & Sharabany, R
 5. Bowlby, J
 6. Shaver, P. R., & Mikulincer, M
 7. internal working models

بنابراین کمتر احساس تنهایی می‌کنند. اما مدل‌های ذهنی منفی از خود یا دیگران در افراد با دلبستگی ناایمن، مانع از شکل‌گیری یا تداوم روابط معنی‌دار و صمیمانه با دیگران و در نتیجه احساس تنهایی می‌گردد (سبک‌های دلبستگی عمدتاً بر اساس تجربه‌های کودک با مادر (مراقب) شکل می‌گیرند، در مراحل مختلف زندگی نسبتاً پایدار می‌مانند و تعامل‌های اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند (واترز و همکاران، ۲۰۰۰). تحقیقات نشان داده‌اند که ادراک دلبستگی ایمن به والدین، پیش‌بینی‌کننده منفی احساس تنهایی است (رزان، ۲۰۰۷؛ دی‌توماس، تروید، پولید و راینسون، ۲۰۰۷) و همچنین احساس تنهایی با دلبستگی و روابط با همسالان ارتباط منفی دارد (مون، ۲۰۰۹؛ بگارتس، ونهول و دسمنت، ۲۰۰۶).

اگرچه در گذشته حضور فیزیکی شرط تعامل محسوب می‌شد، اما با پیشرفت فن‌آوری‌های ارتباطی، انسان قادر گردید تا در دنیایی که هر روز پیچیده‌تر و پرسرعت‌تر می‌شود، بدون حضور فیزیکی به برقراری و حفظ رابطه و تعامل با دیگران بپردازد. با این حال، آنچه مهم به نظر می‌رسد آن است که این روش تعامل که گاه هیچ نوع حضور فیزیکی را در بر ندارد، به واقع در کاهش و از بین رفتن احساس تنهایی می‌تواند مؤثر باشد، یا به عکس ممکن است با افزایش این احساس همراه شود (شهید و همکاران، ۱۳۹۰).

در سال‌های اخیر ابزارهای مورد استفاده در روابط اجتماعی، رو به تغییر گذاشته و پیشرفت تکنولوژی، ابزارهای ارتباطی چون اینترنت، رایانامه و تلفن همراه را در اختیار انسان‌ها قرار داده است (بلیکس، واندر و روکات، ۲۰۰۸) و در برخی از جوامع

¹ . Waters, E., & et al

² . Rezan C. A

³ . Di Tommaso, E., Turbide, J., Poulin, C., & Robinson, B. A

⁴ . Moon, Sh

⁵ . Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desment, M

⁶ . Billieux J, Vander Linden M, & Rochat . L

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان

جوامع به صورت اعتیاد درآمده است (آویانه^۱، ۲۰۰۶). وابستگی های افراد در رابطه با تلفن همراه به این علت است که این وسیله ارتباطی در همه جا و همیشه کنار افراد است و آنها می توانند به گونه ای ارزان تر و به شکل گسترده تر برای رفع احساس تنهایی و انزوای اجتماعی از آن استفاده کنند (بلیکس، واندر و روکات، ۲۰۰۸). در این میان، افزایش و گسترش استفاده از پیام کوتاه به عنوان یکی از خدمات تلفن همراه باعث دگرگونی روابط اجتماعی گردیده است.

سرویس پیام کوتاه، نام فناوری ارسال متون کم حجم از طریق تلفن همراه است که اکنون در میان جوانان رونق زیادی دارد، به طوری که به استفاده کنندگان اجازه می دهد تا ارتباط غیرکلامی برقرار کنند (تن و ریچادسون^۲، ۲۰۰۶). ارسال و دریافت پیام کوتاه ناهمزمان است و نیاز به توجه فوری از سوی فرد دریافت کننده ندارد (دبرند و جانسون^۳، ۲۰۰۸). استفاده از پیام کوتاه، اجتناب از مکالمات ناخواسته را ممکن می سازد. افزون بر این، پیام کوتاه ابزار مفیدی برای بیان صحبت هایی است که نمی توان آن ها را در رو به رو بیان کرد. همچنین در استفاده از پیام کوتاه به تنظیم هیجان ها آن گونه که در روابط رو در رو یا مکالمه ی تلفنی مطرح است، نیازی نیست. این ویژگی ها پیام کوتاه را به ابزاری پرکاربرد در تعاملات اجتماعی تبدیل کرده است (بری^۴، ۲۰۰۲).

کاهش روابط اجتماعی، انزوای اجتماعی و افزایش احساس تنهایی برخی از کاربران تلفن همراه، یکی از محتمل ترین تبعات استفاده ی متعدد از تلفن همراه بود (بلیکس، واندر و روکات، ۲۰۰۸). یافته های مطالعات نشان می دهد جوانانی که به طور افراطی و اعتیاد گونه از پیام کوتاه تلفن استفاده می کنند، سطح بالایی از

¹ . Avianne, T

² . Tan, K.E. & Richardson, P.W

³ . Debrand, C. & Johnson, J

⁴ . Barry, M.

تکانشگری، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی را دارند (آزوکی^۱، ۲۰۰۸). مطالعه‌ی نادری و حق شناس (۱۳۸۷) رابطه معنادار بین احساس تنهایی و استفاده از تلفن همراه را تأیید کرد. در پژوهش رید و رید^۲ (۲۰۰۴) نیز مشخص شد که افرادی که استفاده از پیام کوتاه را به صحبت کردن با تلفن ترجیح می‌دهند، در روابط اجتماعی خود احساس تنهایی و نگرانی بیشتری می‌کنند. به عبارت دیگر، این دسته از افراد سعی دارند با استفاده از پیامک، حمایت اجتماعی لازم را کسب کنند. اگرچه استفاده از پیام کوتاه در اکثر گروه‌ها متداول است ولی پژوهش‌ها (مانته و پریس^۳، ۲۰۰۲) نشان دادند که جوانان بین ۱۵ تا ۲۴ سال بیشترین گروهی هستند که از تلفن همراه استفاده می‌کنند و عمدتاً از خدمات پیام کوتاه برای گسترش روابط اجتماعی بهره برده‌اند. با در نظر گرفتن این موضوع و توجه به عواملی نظیر میزان استفاده روزافزون از پیام کوتاه و نقش آن در گسترش و تسهیل روابط اجتماعی (گریتر، پالن و ادلریج^۴، ۲۰۰۶) و همچنین وجود پژوهش‌های اندک در خصوص رابطه‌ی بین ابعاد استفاده از پیام کوتاه و دلبستگی با احساس تنهایی، موجب شد تا پژوهش‌گران در پژوهش حاضر ضمن بررسی رابطه‌ی بین این سه متغیر، به میزان اثر سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در تبیین مولفه‌های احساس تنهایی در دانشجویان بپردازد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش جمع آوری داده‌ها از نوع همبستگی است. کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ جامعه

¹ . Azuki T

² . Reid, D. & Reid, F

³ . Mante, E.A. & Piris, D

⁴ . Grinter, R.E., palen, L. & Edlridge, M

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان

آماري پژوهش حاضر را تشكيل مي دهند. نمونه مورد بررسی ۲۶۰ نفر از دانشجویان (۱۳۰ دختر و ۱۳۰ پسر) بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. انتخاب ۲۶۰ نمونه به این دلیل است که در پژوهش حاضر از همبستگی و تحلیل رگرسیون برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شده است. در تحلیل رگرسیون نسبت تعداد نمونه (مشاهدات) به متغیرهای پیش‌بین نباید از ۵ کمتر باشد، زیرا در غیر این صورت نتایج حاصل از معادله رگرسیون چندان تعمیم پذیر نخواهد بود. نسبت محافظه کارانه‌تر ۱۰ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین است. از دیدگاه استیونس^۱ حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون مناسب است (هومن، ۱۳۹۳). همچنین (شیولسون^۲، ۱۹۹۶، ترجمه کیامنش، ۱۳۹۳)، پیشنهاد کرده است که در پژوهش‌های همبستگی تعداد نمونه باید حداقل ۳۰ نفر و ۱۰ برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین باشد. از آنجا که نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر همه پیشنهادات فوق را شامل می‌گردد، می‌توان گفت که تعداد نمونه مناسب است.

ابزار

۱- مقیاس بازنگری شده دلبستگی بزرگسالان (RAAS)^۳: این مقیاس توسط کولینز و رید (۱۹۹۰) ساخته شد و دارای ۱۸ گویه و شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد ارتباط و خود توصیفی شیوه‌ی شکل دهی دلبستگی‌های نزدیک. پاسخ‌دهی به گویه‌های آن بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد=۱، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد=۵) است. این مقیاس دارای سه خرده مقیاس است که عبارتند از: ۱- وابستگی^۴ (میزانی را که افراد به دیگران اطمینان می-

^۱ . Stevens

^۲ . Shavelson

^۳ . Reviscd Adult Attachment Scale

^۴ . dependency

کنند و به آنها متکی می‌شوند)، ۲- نزدیک بودن^۱: (میزان راحتی در رابطه با صمیمت و نزدیکی هیجانی، و ۳- اضطراب^۲) (میزان نگرانی فرد از طرد شدن را ارزیابی می‌کند). کولینز و رید (۱۹۹۰) نشان دادند که زیر مقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی ۲ تا ۸ ماه پایدار ماندند. با توجه به اینکه مقادیر آلفای کرونباخ^۳ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است، میزان پایایی به دست آمده بالا است. در ایران نیز پاکدامن (۱۳۸۰) پایایی آزمون-باز آزمون این مقیاس را ۰/۹۵ گزارش کرده است (پیوسته گر، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی کل مقیاس ۰/۷۵ بدست آمد.

۲ - پرسش‌نامه سنجش نوع استفاده از پیامک: این پرسشنامه خودگزارش دهی، توسط شهیاد و همکاران (۱۳۸۸) به منظور سنجش نوع استفاده از پیامک تهیه شده و دارای ۴۵ سؤال در لیکرت پنج درجه‌ای از «اصلاً» تا «تقریباً همیشه» است. محتوای این پرسش‌نامه شامل چهار قسمت است: قسمت اول شامل ۲۹ گویه (سنجش انگیزه افراد در استفاده از پیامک)، قسمت دوم شامل ۱۲ گویه (محتوای پیامک‌های افراد)، قسمت سوم شامل ۲ گویه (میزان ارسال پیامک) و قسمت چهارم شامل ۶ گویه (میزان دریافت پیامک) است. روایی صوری این پرسشنامه به تأیید پنج روان‌شناس مجرب رسید و به منظور بررسی روایی سازه، از روش تحلیل عاملی استفاده شد. در حیطه انگیزه چهار عامل صرفه جویی (استفاده از پیامک برای صرفه جویی در هزینه و زمان)، متعارف خوشایند (انگیزه‌هایی که هم برای افراد خوشایند است و هم با هنجارهای مقبول اجتماعی همگرا است)، اطلاع‌رسانی ایمنی بخش (توصیه، اطلاع یا کمک افراد به یکدیگر جهت کاهش نگرانی و اطمینان از خوبی اوضاع و احوال خود به منظور افزایش سطح احساس ایمنی در یکی از طرفین) و اجتناب از نگرانی در روابطِ رو دررو

1. closeness

2. anxiety

3. Cronbach's Alpha

(ایجاد روابط با دیگری با استفاده از پیامک، فارغ از نگرانی در مورد ضعف های ارتباطی خود نظیر خجالتی بودن و ضعف در مهارت های اجتماعی) به دست آمد. در حیطه محتوا نیز سه عامل غیر متعارف (پیامک هایی که محتوایشان از لحاظ اجتماعی مقبول نمی باشد مانند مسائل جنسی، ناسزا و مطالب آزار دهنده)، طنز آمیز (پیامک هایی که در آنها طنز یا شیوه ای غیر منتظره بکار رفته است) و اطلاعات غیر شخصی (به هر نوع پیامکی که اطلاعاتی غیر شخصی را مبادله می کند اشاره دارد)، تأیید شد (شهید و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش شهید و همکاران (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای چهار انگیزه صرفه جویی، متعارف خوشایند، اطلاع رسانی ایمنی بخش، اجتناب از نگرانی در روابط رو در رو، به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۶۸، ۰/۵۵ و ۰/۷۱ و برای سه محتوای غیر متعارف، طنز آمیز، اطلاعات غیر شخصی به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۶۱ و ۰/۶۹ محاسبه گردید. در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۵ بدست آمد.

۳-مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس توسط دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) ساخته شد و دارای ۳۸ سوال و سه خرده مقیاس شامل: تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده^۱، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان^۲ و نشانه های عاطفی تنهایی^۳ است. نمره گذاری این مقیاس پنج درجه ای (از خیلی زیاد=۱ تا خیلی کم=۵) است و آزمودنی ها می توانند نمره ای بین ۳۸ تا ۱۹۰ کسب نمایند. کسب نمره ای کمتر در این آزمون، نشان دهنده ای احساس تنهایی بیشتر در آزمودنی است. دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) به منظور بررسی پایایی این مقیاس و سه خرده مقیاس آن از روش آلفای کرونباخ و روش باز آزمایشی استفاده نمودند و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس های تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با

¹ . Loneliness due to relationship with family

² . Loneliness due to relationship with friends

³ . Affective symptoms of loneliness

دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۷۹ گزارش کردند. همچنین ضریب بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۸۴، برای مقیاس‌های تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ۰/۸۳، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان، ۰/۸۴ و نشانه‌های عاطفی تنهایی، ۰/۷۶ بدست آمد (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی کل پرسشنامه ۰/۷۹ بدست آمد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین سن نمونه مورد مطالعه ۲۵/۵ سال بود. ۵۰/۴ درصد از دختران و ۴۹/۶ درصد از پسران در رشته‌های انسانی و ۴۹/۶ درصد از دختران و ۵۰/۴ درصد از دانشجویان دختر مورد مطالعه در رشته‌های غیر انسانی و به طور کلی ۵۰/۴ درصد از دانشجویان در رشته‌های انسانی و ۴۹/۶ درصد در رشته‌های غیر انسانی (شامل رشته‌های علوم پایه و فنی و مهندسی)، مشغول به تحصیل بودند. ۸۳/۱ درصد از دانشجویان در مقطع کارشناسی و ۱۶/۹ درصد در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.

برای بررسی روابط بین سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک با احساس تنهایی از ضریب همبستگی پیرسون^۱ و برای بررسی میزان پیش بینی احساس تنهایی از طریق سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک از رگرسیون چند متغیر به روش گام به گام^۲ استفاده شد. از ضریب همبستگی پیرسون به دلیل بررسی چگونگی روابط متغیرهای پژوهش و از رگرسیون گام به گام به دلیل تعیین مقدار تبیین متغیر ملاک (احساس تنهایی) از روی متغیرهای پیش بین (سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده

^۱. Pearson correlation

^۲. stepwise multiple regression

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان

از پیامک) استفاده شد. جداول ۱ و ۲ میزان همبستگی سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک با احساس تنهایی را نشان داده‌اند.

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین نمرات سبک‌های دلبستگی و ابعاد احساس تنهایی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ دلبستگی ایمن							
۲ دلبستگی اجتنابی	-۰/۰۰۱						
۳ دلبستگی دوسوگرا	-۰/۰۴۴	۰/۵۶۶**	۱				
۴ احساس تنهایی با دوستان	-۰/۰۱۷	۰/۲۰۳**	۰/۰۶۰	۱			
۵ احساس تنهایی با خانواده	-۰/۰۵۰	-۰/۱۳۶*	-۰/۲۵۱**	۰/۳۷۷**	۱		
۶ نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی	-۰/۱۳۱*	-۰/۱۲۱	-۰/۲۵۷**	۰/۲۹۷**	۰/۲۹۷**	۱	
۷ نمره کلی احساس تنهایی	-۰/۰۷۳	-۰/۰۲۲	-۰/۱۸۹**	۰/۷۴۳**	۰/۸۵۴**	۰/۸۵۴**	۱

N=۲۶۰. *P<۰/۰۵. **P<۰/

نتایج آزمون همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و ابعاد احساس تنهایی در جدول ۱ نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، بین دلبستگی ایمن و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. دلبستگی اجتنابی با احساس تنهایی در روابط با دوستان همبستگی مثبت و معنادار و با احساس تنهایی در روابط با خانواده همبستگی منفی معنادار دارد. دلبستگی دوسوگرا نیز با احساس تنهایی در روابط با دوستان، احساس تنهایی در روابط با خانواده و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی همبستگی منفی معنادار دارد.

جداول ۳ و ۴ میزان پیش بینی احساس تنهایی را از طریق سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک مشخص کرده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین نمرات مؤلفه‌های استفاده از پیامک و ابعاد احساس تنهایی

تعداد دریافت پیامک	تعداد ارسال پیامک	مؤلفه‌های محتوای استفاده از پیامک					مؤلفه‌های انگیزه استفاده از پیامک		
		اطلاعات فردی شخصی	طنزآمیز	پند	اجتناب از نگرانی	اطلاع رسانی	متعارف خوشایند	صرفه جویی	متغیر
۰/۱۲۹ ^o	۰/۱۰۷	۰/۰۵۸	۰/۰۹۰	-۰/۰۴۵	۰/۰۳۲	۰/۱۷۷	۰/۱۶۴	۰/۰۸۰	احساس تنهایی در روابط با دوستان
۰/۰۱۲	-۰/۰۱۵	-۰/۱۲۴	-۰/۰۷۹	-۰/۳۲۴ ^{oo}	-۰/۲۷۶	-۰/۰۲۳	-۰/۲۳۷	-۰/۱۶۴	احساس تنهایی با خانواده
-۰/۰۱۳	-۰/۰۲۳	-۰/۱۴۰	۰/۰۱۲	-۰/۳۶۱ ^{oo}	-۰/۳۰۶	۰/۰۱۶	-۰/۲۹۷	۰/۱۳۰	نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی
۰/۰۶۰	۰/۰۳۲	-۰/۰۸۵	۰/۰۰۲	-۰/۳۰۷	-۰/۲۲۹	۰/۰۶۱	۰/۱۴۶	-۰/۰۹۵	نمره کلی احساس تنهایی

نتایج آزمون همبستگی بین مؤلفه‌های استفاده از پیامک و ابعاد احساس تنهایی در جدول ۲ نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، از بین مؤلفه‌های انگیزه‌ی استفاده از پیامک انگیزه‌ی صرفه جویی با احساس تنهایی در روابط با خانواده همبستگی منفی معنادار و با نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی همبستگی مثبت و معنادار دارد. انگیزه‌ی متعارف خوشایند با احساس تنهایی در روابط با دوستان و نمره کلی احساس تنهایی همبستگی مثبت و معنادار و با احساس تنهایی در روابط با خانواده و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی همبستگی منفی معنادار دارد. انگیزه‌ی اطلاع رسانی ایمن بخش با احساس تنهایی در روابط با دوستان همبستگی مثبت و معنادار دارد. همچنین انگیزه‌ی اجتناب از نگرانی در روابط رو در رو با احساس تنهایی در روابط با خانواده، با نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی و نمره‌ی کلی

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان

احساس تنهایی، همبستگی منفی و معنادار دارد. از بین مؤلفه های محتوای استفاده از پیامک، محتوای غیر متعارف احساس تنهایی در روابط با خانواده، با نشانه های عاطفی احساس تنهایی و نمره ی کلی احساس تنهایی، همبستگی منفی و معنادار دارد و محتوای اطلاعات غیر شخصی نیز با احساس تنهایی در روابط با خانواده و با نشانه های عاطفی احساس تنهایی، همبستگی منفی و معنادار دارد. بین تعداد پیامک دریافت شده و احساس تنهایی در روابط با دوستان نیز همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام سبک های دلبستگی بر ابعاد احساس تنهایی

متغیر ملاک	مدل	متغیر پیش بین	F	P	R	R ²	B	t	P
احساس تنهایی بادوستان	۱	دلبستگی اجتنابی	۱۱/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۰۴۱	۰/۴۲۰	۳/۳۲	۰/۰۰۱
احساس تنهایی با خانواده	۲	دلبستگی دو سوگرا	۰/۲۵	۰/۰۰۰	۰/۲۵	۰/۰۶۳	-۰/۶۹۷	-۴/۱۵	۰/۰۰۰
نشانه های عاطفی احساس تنهایی	۱	دلبستگی دو سوگرا	۱۸/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۲۵	۰/۰۶۶	-۰/۳۵	-۴/۲۶	۰/۰۰۰
احساس تنهایی کل	۲	دلبستگی دو سوگرا+ دلبستگی ایمن	۱۲/۱۰	۰/۰۰۰	۰/۲۹	۰/۰۸۶	-۰/۲۰۱	-۲/۳۸	۰/۰۱۸
احساس تنهایی	۱	دلبستگی دو سوگرا	۹/۵۴	۰/۰۰۲	۰/۱۸	۰/۰۳۶	-۰/۹۱۸	-۳/۰۹	۰/۰۰۲

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که سبک های دلبستگی اجتنابی، دوسوگرا و ایمن می توانند احساس تنهایی را پیش بینی کنند. بر اساس این نتایج F مشاهده شده معنادار است و دلبستگی اجتنابی در یک گام توانست ۴ درصد واریانس احساس تنهایی در روابط با دوستان را تبیین نماید. دلبستگی دو سوگرا توانست در یک گام ۶ درصد واریانس مربوط احساس تنهایی در روابط با خانواده را تبیین کند. دلبستگی دوسوگرا و ایمن در دوگام توانستند ۸ درصد واریانس مربوط نشانه های عاطفی احساس تنهایی را تبیین کنند و دلبستگی دوسوگرا توانست در یک گام ۳ درصد واریانس مربوط نمره کلی احساس تنهایی را تبیین نماید.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام مؤلفه های استفاده از پیامک بر احساس تنهایی

مدل	متغیر	F	P	R	R ²	B	t	P
۱	محتوای غیر متعارف	۲۶/۸۳	۰/۰۰۰	۰/۳۰	۰/۰۹۴	-۲/۴۰	-۵/۱۸	۰/۰۰۰
	محتوای غیر متعارف +							
۲	انگیزه اجتناب از دل-نگرانی	۱۷/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۳۴	۰/۱۲	-۱/۰۲	-۲/۷۵	۰/۰۰۰
	محتوای غیر متعارف +							
۳	انگیزه اجتناب از دل-نگرانی + انگیزه اطلاع رسانی	۱۵/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۸۴۵	۳/۳۴	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که محتوای غیر متعارف، انگیزه اجتناب از دل نگرانی و انگیزه اطلاع رسانی در سه گام توانستند ۱۵ درصد واریانس احساس تنهایی را تبیین کنند

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیام کوتاه با احساس تنهایی در دانشجویان انجام شد. یافته‌های بدست آمده از همبستگی بین سبک‌های دلبستگی و احساس تنهایی نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی و ابعاد احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های بگارتس، ونهول و دسمنت (۲۰۰۶)، رزان (۲۰۰۷)، دی توماس و همکاران (۲۰۰۷) و مون (۲۰۰۹) همسو است.

این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که سبک دلبستگی و کیفیت آن یک عامل بسیار مهم در رشد کودک و در زندگی آینده‌ی او می‌باشد. الگوهای کارکرد درونی کودکان در شیوه‌ی رفتار فرد و در روابط نزدیک و صمیمی او مؤثر می‌باشند. کیفیت سبک دلبستگی و به دنبال آن الگوهای کارکرد درونی به یک بخش تثبیت شده و فراگیر در شخصیت کودک تبدیل می‌شوند. در نهایت می‌توان گفت که ماهیت و کیفیت رابطه‌ی والد و فرزند در دوران کودکی بر توانایی برقرار ساختن مناسبات صمیمانه و دوستانه با دیگران تأثیر می‌گذارد. احساس تنهایی می‌تواند ناشی از نقص در روابط اولیه‌ی والد-فرزندی و فقدان دلبستگی عاطفی این روابط باشد (حجت، ۱۹۸۲)

دلبستگی از جمله مواردی است که می‌تواند در ارتقاء سطح روابط اجتماعی افراد و کاهش انزوا و به تبع آن احساس تنهایی مؤثر باشد. بطوری‌که دلبستگی ناایمن به والدین، احساس تنهایی را به طور مثبت پیش بینی می‌کند (مون، ۲۰۰۹). انسان‌ها در روابط نزدیک خود با دیگران و تجارب اولیه‌ی‌ای که از این روابط کسب می‌کنند، طرحواره‌هایی را شکل می‌دهند که این طرحواره‌ها نیز به ایجاد سبک‌های مختلف دلبستگی می‌انجامند. دلبستگی ایمن منعکس کننده‌ی روابط محبت آمیز و رعایت استقلال از جانب مراقبان است که احساس اطمینان به خود و مراقبان را در

برمی‌گیرد. افراد ایمن تمایل به شکل‌دهی روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران دارند و بنابراین، کمتر احساس تنهایی می‌کنند. اما طرحواره‌های منفی از خود یا دیگران، در افرادی که دلبستگی ناایمن دارند، مانع از شکل‌گیری یا تداوم روابط معنی‌دار و صمیمانه با دیگران و در نتیجه تجربه‌ی احساس تنهایی می‌شود (شاوور و مکیولینسر، ۲۰۰۲).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر آن است که ابعاد استفاده از پیام کوتاه ارتباط معناداری با ابعاد احساس تنهایی دارد بطوری‌که ۱۵ درصد از واریانس احساس تنهایی توسط ابعاد استفاده از پیام کوتاه (ابعاد محتوای غیر متعارف، انگیزه-اجتناب از دل‌نگرانی و انگیزه-ی اطلاع‌رسانی)، تبیین می‌شود. این یافته را می‌توان به نوعی با با نتایج پژوهش‌های رید و رید (۲۰۰۹) و لئونگ (۲۰۰۷) همسو دانست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان ضرورت تماس با دیگران را به عنوان امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. تلفن همراه یکی از وسایلی است که امروزه در ارتباطات انسانی کاربرد بالایی دارد. با گذشت زمان، لزوم استفاده از تلفن همراه در زندگی بیشتر می‌شود. تلفن همراه در فرایند اجتماعی شدن نقش مهمی دارد. امروزه بیشتر از گذشته افراد به تلفن همراه برای ارتباطات خود وابسته شده‌اند اما استفاده‌ی بیش از حد از تلفن همراه سبب وابستگی زیاد جوانان می‌شود (مشایخ و برجعلی، ۲۰۰۳). در این میان، افزایش و گسترش استفاده از پیام کوتاه به عنوان یکی از خدمات تلفن همراه، روابط اجتماعی را دگرگون کرده است (شهیاد و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع دانشجویانی که نسبت به روابط اجتماعی نگران و کمرو هستند و از روابط رو در رو پرهیز می‌کنند، بیش‌تر از پیام کوتاه استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر دانشجویانی که نیاز به حمایت اجتماعی دارند و احساس تنهایی بیشتری را در روابط خود تجربه کرده‌اند بیش‌تر از سایرین از پیام کوتاه استفاده می‌کنند (لئونگ، ۲۰۰۷).

نقش مولفه های سبک دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک در پیش بینی احساس تنهایی در دانشجویان

در واقع افزایش استفاده از محتوای غیرمتعارف موجب کاهش حمایت اجتماعی و به دنبال آن احساس تنهایی بیشتر می شود و می تواند گفت به احتمال زیاد کاربرد پیام کوتاه به معنی پرداختن به مسائل جنسی، ناسزا و محتوای آزاردهنده و پرخاش گرانه است (شهیاد و همکاران، ۱۳۹۰). اگرچه ممکن است این بعد به صورت موقتی حالت خوشایندی برای کاربران داشته باشد، ولی مطابق هنجارهای جامعه نیست. از آنجا که هنجارهای خانواده و هممتایان زیر مجموعه ای از هنجارهای جامعه است، این عامل احتمالاً بازخورد مثبتی از فرد دریافت کننده پیام کوتاه دربرنخواهد داشت و انتظار می رود که ارسال پیام کوتاه با محتوایی که هماهنگ با هنجارهای جامعه نباشد، از سوی دریافت کنندگان با واکنش منفی همراه باشد.

پیامدهای پژوهش حاضر را می توان در دو سطح عملی و نظری به شرح زیر مطرح کرد. در سطح نظری یافته های این پژوهش تاییدی است مجدد بر ارتباط احساس تنهایی با ابعاد استفاده از پیامک و سبک های دلبستگی که از پیوند کودک-مادر آغاز می شود و به سایر زمینه های روابط بین شخصی و اجتماعی گسترش می یابد و از جمله پیامدهای نظری یافته های پژوهش حاضر، فراهم سازی اندیشه ها و فرض های جدید در مورد تعیین کننده های احساس تنهایی است، که ریشه در ابعاد مختلف هیجانی (سبک های دلبستگی) و رفتاری (ابعاد استفاده از پیامک) دارد. این تعیین کننده ها نه تنها باعث غنی شدن مدل های نظری در اختلالات هیجانی و رفتاری می شوند که به تقویت رابطه ای درست احساس تنهایی با سبک های دلبستگی و ابعاد استفاده از پیامک می شوند. در سطح پیامدهای عملی، یافته های پژوهش حاضر می تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه های آموزش و بهداشتی در چارچوب روابط مادر-کودک، برنامه های مداخله و مدیریت هیجان ها و برنامه های درمانی و آموزشی مبتنی بر استفاده درست از شبکه های

ارتباطی و اجتماعی در دانشجویان باشد. از آنجا که پژوهش حاضر در بین دانشجویان انجام شده است، لازم است تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها با احتیاط همراه باشد.

منابع

- پیوسته‌گر، م. (۱۳۹۲). شیوع رفتار خودآسیبی عمدی و رابطه آن با احساس تنهایی و سبکهای دل بستگی در دانش آموزان دختر". *مجله مطالعات روانشناختی* ۹(۳) ۲۹-۵۱.
- دهشیری، غ.ر.، برجعلی، ا.، شیخی، م.، و حبیبی عسکراآباد، مجتبی. (۱۳۸۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی* ۳(۴۷)، ۲۸۲.
- شهیداد، ش.، بشارت، م.ع.، پاکدامن، ش.، اسدی، م.، و شیرعلی پور، ا. (۱۳۹۰). ابعاد استفاده از پیام کوتاه و حمایت اجتماعی ادراک شده: یک همبستگی بنیادی. *فصلنامه علوم شناختی* ۱۰(۳۸)، ۲۲۰-۲۴۸.
- شیولسون، ر. (۱۳۹۳). استدلال آماری در علوم رفتاری، ترجمه علیرضا کیامنش. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علامه طباطبایی.
- نادری، ف.، حق شناس، ف. (۱۳۸۷). رابطه تکانشگری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان. *روان شناسی اجتماعی* (یافته های نو در روان شناسی)، ۴(۱۲)، ۱۱۱-۱۲۱.
- هومن، ح.ع. (۱۳۹۳). تحلیل داده‌های چند متغیری. تهران: انتشارات پیک فرهنگ.
- Avianne Tan. (2006). Cell phone addiction at FMS Franklin Middle School. *Franklin Middle School Newspaper* 28(1), 4-7.
- Azuki T.(2008). Today's mobile phone users: current and Emerging Trends. *Telecom Trend* 11(9), 1.
- Barry, M. (2002). The uses and meaning of I Mode in Japan. *Estudios de Juventud* 57, 72-151.
- Billieux J, vander linden M, Rochat L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology* 22, 1195-1210.
- Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desment, M.(2006). Feeling of Subjective Emotional loneliness: An Exploration of Attacment. *Journal of social behavior personality* 34(7), 797-812.
- DiTommaso, E & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Journal of Personality and Individual Differences* 14, 127-134.

- Di Tommaso, E., Turbide, J., Poulin, C., & Robinson, B. A. (2007). French-Canadian adaptation of social and emotional loneliness scale for adults. *Journal of social behavior personality* 35(3), 339-350.
- Debrand, C. & Johnson, J. (2008). Gender Differences in email and instant messaging: A study of undergraduate. *The Journal of Computer Information Systems* 48, 20-25.
- Grinter, R.E., palen, L. & Edlridge, M. (2006). Chatting technologies in teen life, ACM Trans on Comput. *Human Interaction* 13, 423-447.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of parent-child and peer relations. *Journal of Psychology*. 112, 129-133.
- Jacopo, J. T., Hawkey, L. C. & Bernston, G. G. (2003). The Anatomy of Loneliness. *Current Directions in Psychological Science* 3(12), 72-78.
- Leung, L. (2007). Unwillingness- to- communicate and college students motives in sms mobile messaging. *Telematics and informatics* 24, 115-129.
- Leitenberg, H. (1990). Handbook of social and evaluation anxiety. New York: Leitenberg Plenum Press.
- Mante, E. A., & Piris, D. (2002). Sms use by young people in the Netherlands. *Estudios de Juventud* 57, 17-58.
- Mashayekh, M., & Borjali, A. (2003). Investigate the relationship between loneliness with the use of the Internet in a group of high school students. *Advances in Cognitive Sciences quarterly* 5(1), 39-46.
- Moon, Sh. (2009). Relationship of peer relationships, perceived parental rearing attitudes, self-reported attachment security, to loneliness in upper elementary school- age children. *J Korean Acad Nurs*. 39(3), 401-408.
- Pinquart, M.; Sörensen, S. (2003). Risk factors for loneliness in adulthood and old age. A meta-analysis. *Advances in psychology research* 19, 111-143.
- Rezan Cecen, A. (2007). The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation". *Social Behavior and Personality: An International Journal* 35 (6), 717-734.
- Reid, D. & Reid, F. (2004). In sight into the social and psychological effects of sms text messaging". 2004. Retrieved November 15, 2009, from http://www.160character.org/documents/social_effects_of_text_messaging.Pdf
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psycho-dynamics. *Attachment and human Development*, 4, 133- 161.
- Tan, K.E. & Richardson, P.W. (2006). Writing Short Messages in English: Out of school practices of Malaysian high school students. *International Journal of Educational Research* 45, 325-340.
- Waters, E. Merrick, S. , Treboux, D. , Crowell, J. , & Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood: a twenty- year longitudinal study. *Child Development*. 3, 684-689.
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationship with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year University. *Personality and Individual Differences*. 40 (2), 237-248.
- Wright, S. L., Burt, C. D. B., & Strongman, K. T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct Definition and scale Development". *New Zealand Journal of Psychology*. 4(2), 173-185.