

The Model of the Effect of Positive and Negative Social Relationships on Depression among Young Adults: The Mediating Role of Loneliness and Pleasurable Experiences

1. Ameneh Sadat Mosavi Mosavi: Department of Counseling, Ahv.C., Islamic Azad University, Ahvaz, Iran
2. Masoud Shahbazi*: Department of Counseling, MaS.C., Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran
3. Amin Koraei: Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran
4. Mansour Sodani: Professor, Department of Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

*Corresponding Author's Email: masoudshahbazi53@iau.ac.ir

Received: 2026-05-18

Revised: 2026-09-08

Accepted: 2026-09-15

Initial Publish: 2026-10-11

Final Publish: 2027-10-23



Abstract

Introduction and Aim: Depression in young adulthood is a major mental health concern that may be influenced by the quality of social relationships and emotional experiences. The present study aimed to develop and test a model of the effect of positive and negative social relationships on depression among young adults, with loneliness and pleasurable experiences as mediating variables.

Methodology: This study used a descriptive-correlational design and structural equation modeling. The statistical population consisted of young men and women aged 18 to 25 years in Shiraz, among whom 368 participants were selected using convenience sampling. Data were collected using the Positive and Negative Social Relationship Perception Questionnaire, the short form of the Social and Emotional Loneliness Scale, the Pleasurable Experiences Inventory, and the short form of the Beck Depression Inventory. Data were analyzed using SPSS and AMOS version 23 through Pearson correlation coefficients, model fit indices, path analysis, and bootstrap mediation testing.

Findings: The results showed that depression had a significant negative relationship with positive social relationship and a significant positive relationship with negative social relationship and loneliness. Depression was also significantly and negatively associated with pleasurable experiences. Model fit indices confirmed the desirable fit of the final model: $\chi^2/df=2.06$, CFI=0.97, IFI=0.96, GFI=0.95, AGFI=0.92, and RMSEA=0.052. Path analysis indicated that positive social relationship had a significant negative effect on loneliness and depression and a significant positive effect on pleasurable experiences. Negative social relationship had a significant positive effect on loneliness and depression and a significant negative effect on pleasurable experiences. Loneliness had a significant positive effect on depression, whereas pleasurable experiences had a significant negative effect on depression. The mediating roles of loneliness and pleasurable experiences in the relationship between positive and negative social relationships and depression were also confirmed.

Conclusion: The findings indicated that the quality of young adults' social relationships is associated with depression through interpersonal and emotional mechanisms. Therefore, strengthening positive social relationships, reducing negative social relationships, decreasing loneliness, and enhancing pleasurable experiences may play an effective role in preventing and reducing depression among young adults.

Keywords: Positive social relationship, negative social relationship, depression, loneliness, pleasurable experiences, young adults

How to Cite: Mosavi, A. S. M., Shahbazi, M., Koraei, A., & Sodani, M. (2027). The Model of the Effect of Positive and Negative Social Relationships on Depression among Young Adults: The Mediating Role of Loneliness and Pleasurable Experiences. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 5(4), 1-17.



Copyright: © 2027 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Young adulthood is a psychologically sensitive developmental period in which individuals encounter multiple transitions in identity formation, interpersonal intimacy, academic and occupational responsibility, autonomy, and future planning. During this period, the quality of social relationships can substantially influence emotional adjustment and vulnerability to depressive symptoms. Positive social relationships may provide emotional support, belongingness, validation, interpersonal security, and opportunities for pleasurable engagement, whereas negative social relationships may expose young people to rejection, conflict, criticism, insecurity, and social threat. Contemporary research increasingly suggests that mental health outcomes in young people should not be understood only through intrapersonal symptoms, but also through the relational and emotional contexts in which these symptoms emerge and persist (Clarke, 2024; Gong et al., 2022; Owen et al., 2022). This perspective is particularly important in relation to depression, because depressive symptoms often involve diminished social motivation, withdrawal, perceived disconnection, reduced positive affect, and impaired capacity to experience pleasure. Evidence from studies on depression and psychological distress has emphasized that social disconnection, low perceived support, and adverse interpersonal experiences can intensify emotional vulnerability and contribute to poorer psychological functioning (Chesi et al., 2022; Dowling et al., 2025; Hanlon et al., 2025). In this regard, differentiating positive and negative dimensions of social relationships is essential, because social connection is not uniformly protective; its psychological consequences depend strongly on whether relationships are perceived as supportive, meaningful, and rewarding or as conflictual, rejecting, and emotionally unsafe.

One of the central mechanisms through which social relationships may influence depression is loneliness. Loneliness refers to a subjective experience of insufficient or unsatisfying social and emotional connection and may occur even when the individual is objectively surrounded by others. Research has shown that loneliness is associated with depressive symptoms, emotional distress, self-harm-related vulnerability, and reduced psychological well-being in adolescents and young adults (Bulat, 2024; Kirshenbaum et al., 2024; McClelland et al., 2023). In theoretical and empirical models of psychological

distress, loneliness is often positioned as a key interpersonal pathway through which social disconnection and perceived lack of belonging are translated into emotional suffering (Winstone et al., 2024; Wyllie et al., 2025; Xiao et al., 2026). Positive social relationships may decrease loneliness by strengthening feelings of belonging, intimacy, and being understood, while negative social relationships may increase loneliness by creating emotional distance, distrust, and perceived rejection. Alongside loneliness, pleasurable experiences represent another important psychological pathway. Depression is frequently characterized by reduced pleasure, diminished anticipation of positive experiences, and weakened recall of enjoyable memories. Positive social relationships may increase pleasurable experiences by providing opportunities for shared enjoyment, meaningful interaction, emotional warmth, and rewarding memories, whereas negative social relationships may reduce pleasure by increasing preoccupation with conflict, social threat, and emotional exhaustion. Studies on psychological well-being, resilience, and protective factors suggest that positive emotional resources and meaningful experiences may buffer vulnerability to depressive and self-harm-related processes (Moscardini et al., 2021; Rahmani & Enayat, 2025; Russell et al., 2020). Moreover, research on digital and social environments indicates that the quality of social interaction, whether in face-to-face or online contexts, has important implications for loneliness, social anxiety, distress, and mental health outcomes (Koh et al., 2024; Rokhsari & Faghripour, 2025; Stević, 2024; Taheri, 2025). Based on this background, the present study aimed to test a structural model of the effect of positive and negative social relationships on depression among young adults, with loneliness and pleasurable experiences as mediating variables.

Methodology

The present study used a descriptive-correlational design and structural equation modeling to examine the hypothesized relationships among the study variables. The statistical population consisted of young men and women aged 18 to 25 years in Shiraz. Based on sample size requirements for path analysis and structural equation modeling, and to ensure adequate statistical power, 368 young adults were selected using convenience sampling. Inclusion criteria were being within the age range of 18 to 25 years, willingness to participate voluntarily, residence in Shiraz, absence of self-reported severe psychological disorder, non-use of psychoactive

substances, and commitment to honest completion of the questionnaires. Exclusion criteria included withdrawal from participation, incomplete questionnaires, and invalid response patterns. Before data collection, participants were informed about the general purpose of the study, confidentiality of their responses, and their right to withdraw at any stage without consequence. Data were collected using self-report instruments measuring positive and negative social relationships, loneliness, pleasurable experiences, and depression. Positive and negative social relationships were assessed using a self-report questionnaire designed to measure positive and negative perceptions of social relationships. Loneliness was assessed using the short form of the Social and Emotional Loneliness Scale. Pleasurable experiences were assessed using a scale measuring anticipation of pleasure, pleasure in the moment, and recollection of pleasurable memories. Depression was assessed using the short form of the Beck Depression Inventory. Data were analyzed using SPSS and AMOS version 23. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, model fit indices, direct effects, indirect effects, total effects, and bootstrap-based mediation tests were used to evaluate the proposed model.

Findings

Descriptive results showed that the mean score of depression was 14.86 with a standard deviation of 7.24. The mean score of positive social relationship was 13.12 with a standard deviation of 4.91, and the mean score of negative social relationship was 10.99 with a standard deviation of 5.81. The mean score of loneliness was 39.84 with a standard deviation of 10.37, and the mean score of pleasurable experiences was 73.61 with a standard deviation of 14.92. Skewness and kurtosis values for all study variables were within acceptable ranges, indicating that the data were appropriate for parametric analysis and structural equation modeling. Pearson correlation analysis showed that depression was negatively and significantly correlated with positive social relationship ($r=-0.31$, $p<0.001$) and pleasurable experiences ($r=-0.34$, $p<0.001$), while it was positively and significantly correlated with negative social relationship ($r=0.29$, $p<0.001$) and loneliness ($r=0.58$, $p<0.001$). Positive social relationship was negatively correlated with loneliness ($r=-0.43$, $p<0.001$) and positively correlated with pleasurable experiences ($r=0.51$, $p<0.001$). Negative social relationship was positively correlated with loneliness ($r=0.36$, $p<0.001$) and negatively correlated with

pleasurable experiences ($r=-0.35$, $p<0.001$). These correlations supported the theoretical assumptions of the proposed model.

The structural equation modeling results indicated that the final model had acceptable and desirable fit with the observed data. The normed chi-square index was 2.06, which was below the recommended threshold of 3. The comparative fit index was 0.97, the incremental fit index was 0.96, the goodness-of-fit index was 0.95, and the adjusted goodness-of-fit index was 0.92, all indicating adequate model fit. The root mean square error of approximation was 0.052, and PCLOSE was 0.29, further supporting the adequacy of the model. Path analysis showed that positive social relationship had a significant negative direct effect on loneliness ($\beta=-0.46$, $p=0.001$) and a significant positive direct effect on pleasurable experiences ($\beta=0.53$, $p=0.001$). Negative social relationship had a significant positive direct effect on loneliness ($\beta=0.38$, $p=0.001$) and a significant negative direct effect on pleasurable experiences ($\beta=-0.31$, $p=0.001$). Loneliness had a significant positive direct effect on depression ($\beta=0.51$, $p=0.001$), while pleasurable experiences had a significant negative direct effect on depression ($\beta=-0.22$, $p=0.001$). Positive social relationship also had a significant negative direct effect on depression ($\beta=-0.18$, $p=0.001$), and negative social relationship had a significant positive direct effect on depression ($\beta=0.16$, $p=0.002$). The indirect effect of positive social relationship on depression through loneliness and pleasurable experiences was negative and meaningful, and the indirect effect of negative social relationship on depression through these mediators was positive and meaningful. Overall, the study variables explained 52% of the variance in depression. Positive and negative social relationships also explained 41% of the variance in loneliness and 45% of the variance in pleasurable experiences.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study indicate that the quality of social relationships plays an important role in explaining depressive symptoms among young adults. Positive social relationships were associated with lower depression both directly and indirectly, whereas negative social relationships were associated with higher depression through direct and indirect pathways. These results suggest that young people who perceive their social relationships as supportive, accepting, and emotionally rewarding may experience less loneliness, greater access to pleasurable experiences, and consequently lower depressive

symptoms. In contrast, young people who perceive their relationships as conflictual, rejecting, or emotionally unsafe may experience higher loneliness, reduced capacity for pleasure, and greater depressive symptoms. The mediating role of loneliness highlights the interpersonal nature of depression in young adulthood. Depression may not arise only from internal emotional vulnerability, but also from the subjective experience of social disconnection. Even when young people maintain social contact, the absence of intimacy, trust, and emotional support can create a painful sense of loneliness that increases vulnerability to depressive symptoms.

The mediating role of pleasurable experiences also provides an important explanation of how social relationships affect depression. Positive relationships may expand opportunities for enjoyment, shared memories, emotional warmth, and anticipation of positive events, all of which can protect against depressive mood. Negative relationships, however, may narrow the individual's emotional world by increasing stress, reducing motivation for social participation, and weakening the ability to experience pleasure. Therefore, loneliness and pleasurable experiences represent two complementary pathways: loneliness reflects the painful absence of meaningful connection, whereas pleasurable experiences reflect the presence of positive emotional engagement.

Together, these two mechanisms provide a more complete understanding of how social relationships contribute to depression among young adults.

In conclusion, the present study supports a structural model in which positive and negative social relationships influence depression both directly and through loneliness and pleasurable experiences. The findings emphasize that prevention and intervention programs for depression in young adults should not focus solely on reducing depressive symptoms, but should also target the relational and emotional mechanisms that sustain such symptoms. Improving the quality of social relationships, reducing loneliness, strengthening interpersonal trust, encouraging meaningful social participation, and increasing opportunities for pleasurable experiences may be effective strategies for promoting mental health among young people. The results also suggest that mental health professionals, university counselors, and youth-centered support services should assess not only the presence of social contact, but also the emotional quality of those relationships and the extent to which young people can experience pleasure in daily life. Overall, the findings demonstrate that depression in young adulthood is strongly embedded in the interplay between social connection, subjective loneliness, and positive emotional experience.

مدل اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی بر افسردگی افراد جوان: نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش

۱. آمنه سادات موسوی[✉]: روه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
۲. مسعود شهبازی[✉]: گروه مشاوره، واحد مسجدسلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجدسلیمان، ایران
۳. امین کرایه[✉]: استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران
۴. منصور سودانی[✉]: ستاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: masoudshahbazi53@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۷/۱۹ انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۸/۰۱

چکیده

مقدمه و هدف: افسردگی در دوره جوانی یکی از مهم‌ترین مسائل سلامت روان است که می‌تواند تحت تأثیر کیفیت روابط اجتماعی و تجربه‌های هیجانی فرد قرار گیرد. هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون مدل اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی بر افسردگی افراد جوان با نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش بود.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود که در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل زنان و مردان جوان ۱۸ تا ۲۵ سال شهر شیراز بود که از میان آنان ۳۶۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه ادراک ارتباط اجتماعی مثبت و منفی، فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی، فهرست تجربیات لذت‌بخش و فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی بک استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۳ و از طریق ضریب همبستگی پیرسون، شاخص‌های برازش مدل، تحلیل مسیر و روش بوت‌استرپ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد افسردگی با ارتباط اجتماعی مثبت رابطه منفی و معنادار و با ارتباط اجتماعی منفی و احساس تنهایی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین افسردگی با تجربیات لذت‌بخش رابطه منفی و معنادار نشان داد. شاخص‌های برازش مطلوب مدل نهایی را تأیید کردند: $\chi^2/df=2.06$, $CFI=0.97$, $IFI=0.96$, $GFI=0.95$, $AGFI=0.92$ و $RMSEA=0.052$. نتایج تحلیل مسیر نشان داد ارتباط اجتماعی مثبت اثر منفی معنادار بر احساس تنهایی و افسردگی و اثر مثبت معنادار بر تجربیات لذت‌بخش دارد. ارتباط اجتماعی منفی نیز اثر مثبت معنادار بر احساس تنهایی و افسردگی و اثر منفی معنادار بر تجربیات لذت‌بخش داشت. احساس تنهایی اثر مثبت و تجربیات لذت‌بخش اثر منفی معنادار بر افسردگی داشتند. همچنین نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش در رابطه میان ارتباط اجتماعی مثبت و منفی با افسردگی تأیید شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد کیفیت روابط اجتماعی جوانان از طریق سازوکارهای بین‌فردی و هیجانی با افسردگی ارتباط دارد. بنابراین، تقویت روابط اجتماعی مثبت، کاهش روابط اجتماعی منفی، کاهش احساس تنهایی و افزایش تجربیات لذت‌بخش می‌تواند در پیشگیری و کاهش افسردگی جوانان نقش مؤثری داشته باشد.

کلیدواژگان: ارتباط اجتماعی مثبت، ارتباط اجتماعی منفی، افسردگی، احساس تنهایی، تجربیات لذت‌بخش، جوانان



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)



نحوه استناددهی: موسوی، آمنه سادات، شهبازی، مسعود، کرایه، امین، و سودانی، منصور. (۱۴۰۶). مدل اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی بر افسردگی افراد جوان: نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*, ۵(۴), ۱۷-۱.

مقدمه

دوره جوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد روانی-اجتماعی است؛ مرحله‌ای که در آن فرد هم‌زمان با گسترش استقلال شخصی، شکل‌دهی به هویت فردی، توسعه روابط عاطفی و اجتماعی، ورود تدریجی به نقش‌های تحصیلی و شغلی و تجربه فشارهای متعدد محیطی روبه‌رو می‌شود. در این دوره، کیفیت ارتباطات اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع تنظیم هیجان، حمایت روانی، شکل‌دهی به احساس تعلق و حفاظت در برابر آشفتگی‌های روان‌شناختی عمل کند. در مقابل، ضعف در پیوندهای اجتماعی، تجربه طرد، تعارض، بی‌اعتمادی، ارتباطات منفی و نبود روابط صمیمانه می‌تواند زمینه‌ساز افزایش آسیب‌پذیری نسبت به نشانه‌های افسردگی شود. پژوهش‌های جدید در حوزه سلامت روان نشان داده‌اند که تجربه‌های اجتماعی جوانان، چه در فضای واقعی و چه در فضای دیجیتال، با ابعاد مختلف سلامت روان و بهزیستی آنان ارتباط دارد و کیفیت این تجربه‌ها می‌تواند تفاوت معناداری در سازگاری روان‌شناختی ایجاد کند (Koh et al., 2024; Rokhsari & Faghirpour, 2025; Stević, 2024). از این منظر، افسردگی در جوانان صرفاً پدیده‌ای فردی یا درون‌روانی نیست، بلکه باید آن را در متن شبکه‌ای از تعاملات اجتماعی، روابط عاطفی، تجربه‌های هیجانی و ادراک فرد از پیوند با دیگران بررسی کرد.

افسردگی یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان جوانان است و با خلق پایین، کاهش علاقه، افت انرژی، کاهش انگیزش، احساس بی‌ارزشی، ناامیدی، اختلال در عملکرد تحصیلی و اجتماعی و کاهش ظرفیت تجربه هیجان‌های مثبت همراه می‌شود. اهمیت افسردگی تنها به نشانه‌های عاطفی محدود نیست، بلکه این وضعیت می‌تواند مسیر رشد اجتماعی و فردی جوانان را مختل کند و در صورت تداوم، پیامدهای جدی‌تری برای کیفیت زندگی و کارکرد روزمره به همراه داشته باشد. مطالعات مربوط به تجربه زیسته افراد مبتلا به افسردگی نشان داده‌اند که افسردگی اغلب با احساس قطع ارتباط از جهان اجتماعی، دشواری در بیان تجربه‌های هیجانی و کاهش مشارکت فعال در روابط معنادار همراه است (Chesi et al., 2022). همچنین مطالعات انجام‌شده در زمینه بحران‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند که فشارهای مزمن،

احساس بی‌پناهی، ادراک منفی از آینده و کاهش دسترسی به منابع ارتباطی حمایتی می‌تواند شدت آشفتگی روانی را افزایش دهد (Dowling et al., 2025; Hanlon et al., 2025). بنابراین، بررسی افسردگی در جوانان مستلزم توجه هم‌زمان به زمینه‌های ارتباطی و تجربه‌های هیجانی آنان است.

ارتباطات اجتماعی مثبت به مجموعه‌ای از تجربه‌ها و ادراک‌هایی اشاره دارد که در آن فرد روابط خود را منبع حمایت، صمیمیت، پذیرش، اعتماد، همدلی و ارزشمندی می‌داند. چنین روابطی می‌توانند احساس تعلق را تقویت کرده، راهبردهای مقابله‌ای فرد را فعال‌تر سازند و از طریق ایجاد فرصت‌های تجربه هیجان‌های مثبت، آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی را کاهش دهند. در مقابل، ارتباطات اجتماعی منفی شامل تجربه طرد، تعارض، بی‌اعتنایی، انتقاد، احساس ناامنی، فقدان پذیرش و ادراک تهدید در روابط است. این نوع روابط می‌تواند به‌جای آنکه نقش محافظتی داشته باشند، خود به منبع فشار روانی تبدیل شوند و فرد را در برابر نشانه‌های افسردگی آسیب‌پذیرتر کنند. یافته‌های حوزه ارتباطات اجتماعی و سلامت روان نشان می‌دهد که روابط انسانی، بسته به کیفیت و محتوای هیجانی خود، می‌توانند هم عامل محافظت‌کننده و هم عامل خطر باشند (Clarke, 2024; Gong et al., 2022; Owen et al., 2022). از این‌رو، تمایز میان جنبه‌های مثبت و منفی ارتباط اجتماعی اهمیت اساسی دارد؛ زیرا صرف داشتن ارتباط اجتماعی کافی نیست، بلکه کیفیت تجربه‌شده این روابط تعیین می‌کند که ارتباطات اجتماعی در جهت سلامت روان عمل کنند یا در جهت تشدید آشفتگی روانی.

در سال‌های اخیر، با گسترش ارتباطات دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی، ماهیت روابط جوانان نیز دگرگون شده است. ارتباطات مجازی می‌توانند فرصت‌هایی برای تداوم پیوند، دسترسی به حمایت و مشارکت اجتماعی فراهم کنند، اما هم‌زمان ممکن است به مقایسه اجتماعی، فشار دیجیتال، طرد آنلاین، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و افزایش تجربه تنهایی یا اضطراب اجتماعی منجر شوند. مرورهای جدید درباره استفاده از رسانه‌های اجتماعی نشان می‌دهند که اثر این فضاها بر سلامت روان بزرگسالان و جوانان یک‌سویه نیست و به الگوی استفاده، کیفیت تعاملات، میزان فشار ادراک‌شده و نوع بازخوردهای اجتماعی وابسته است (Koh et al., 2024; Stević, 2024).

2024). در پژوهش‌های داخلی نیز وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی و تجربه‌های منفی در این فضا با مشکلاتی مانند اضطراب اجتماعی و رفتارهای آسیب‌زا در روابط آنلاین مرتبط دانسته شده است (Rokhsari & Faghirpour, 2025). بنابراین، در بررسی ارتباط اجتماعی جوانان باید هم ظرفیت حمایتی روابط و هم جنبه‌های آسیب‌زای آن‌ها در نظر گرفته شود.

یکی از سازوکارهای مهمی که می‌تواند رابطه میان کیفیت ارتباطات اجتماعی و افسردگی را توضیح دهد، احساس تنهایی است. احساس تنهایی حالتی ذهنی و دردناک است که زمانی رخ می‌دهد که فرد میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط اجتماعی موجود خود فاصله ادراک می‌کند. این تجربه الزاماً به معنای تنها بودن عینی نیست؛ ممکن است فرد در میان دیگران حضور داشته باشد، اما همچنان احساس کند که درک نمی‌شود، حمایت نمی‌شود یا از نظر عاطفی با دیگران پیوند معناداری ندارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنهایی، به‌ویژه در دوره نوجوانی و جوانی، با آسیب‌پذیری روانی، افسردگی، افکار منفی و کاهش کارکرد اجتماعی همراه است (Bulat, 2024; McClelland et al., 2023). تمایز میان انواع مختلف تنهایی نیز اهمیت دارد، زیرا تنهایی خانوادگی، اجتماعی و عاطفی ممکن است از مسیرهای متفاوتی بر سلامت روان اثر بگذارند. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که تنهایی در پیوند با عوامل بین‌فردی و هیجانی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش آشفتگی روان‌شناختی و رفتارهای آسیب‌رسان باشد (Kirshenbaum et al., 2024; Lockwood et al., 2023; Winstone et al., 2024). بر این اساس، احساس تنهایی می‌تواند حلقه واسطه مهمی میان تجربه ارتباط اجتماعی منفی و افزایش افسردگی باشد.

ارتباط اجتماعی مثبت از طریق کاهش احساس تنهایی می‌تواند نقش محافظتی در برابر افسردگی ایفا کند. هنگامی که جوانان روابط خود را صمیمانه، پذیرنده و حمایتگر تجربه می‌کنند، احتمال کمتری دارد که خود را از نظر هیجانی جدا افتاده یا بی‌پشتوانه احساس کنند. در چنین شرایطی، روابط اجتماعی به منبع معنا، تعلق، آرامش و تنظیم هیجانی تبدیل می‌شوند. در مقابل، تجربه ارتباطات منفی می‌تواند حتی در حضور شبکه‌ای از روابط ظاهری، احساس تنهایی را افزایش دهد؛ زیرا فرد ممکن است روابط خود را فاقد صمیمیت، اعتماد یا

امنیت روانی بداند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و احساس پیوند با دیگران در مسیرهای روان‌شناختی مرتبط با آشفتگی روانی نقش کلیدی دارند (Gong et al., 2022; Levi-2022; Owen et al., 2022; Belz et al., 2022). همچنین مداخلات مبتنی بر کاهش تنهایی و بهبود ذهن‌آگاهی یا تنظیم روابط اجتماعی می‌توانند به کاهش نشانه‌های اضطرابی و تنهایی کمک کنند (Taheri, 2025). بنابراین، احساس تنهایی را می‌توان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای میانجی دانست که از طریق آن کیفیت روابط اجتماعی به افسردگی جوانان پیوند می‌خورد.

در کنار احساس تنهایی، تجربیات لذت‌بخش نیز می‌توانند سازوکاری اساسی در رابطه میان ارتباط اجتماعی و افسردگی باشند. افسردگی اغلب با کاهش توانایی تجربه لذت، افت علاقه به فعالیت‌های خوشایند و کاهش پاسخ‌دهی به رویدادهای مثبت همراه است. از سوی دیگر، روابط اجتماعی مثبت می‌توانند زمینه تجربه‌های لذت‌بخش را فراهم کنند؛ برای مثال، گفت‌وگوهای صمیمانه، همراهی با دوستان، دریافت حمایت عاطفی، احساس پذیرفته شدن و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند ظرفیت فرد برای تجربه پیش‌بینی و یادآوری هیجان‌های مثبت را تقویت کنند. تجربیات لذت‌بخش تنها به لذت لحظه‌ای محدود نمی‌شوند، بلکه شامل توانایی انتظار برای رویدادهای خوشایند، لذت بردن از لحظه و بازخوانی خاطرات مثبت نیز هستند. در این چارچوب، روابط اجتماعی مثبت می‌توانند دامنه تجربه هیجان‌های مثبت را گسترش دهند و از طریق تقویت لذت‌مندی روان‌شناختی، احتمال افسردگی را کاهش دهند. در مقابل، روابط اجتماعی منفی ممکن است فرصت تجربه لذت را محدود کرده، تمرکز شناختی فرد را بر تعارض‌ها و تهدیدهای اجتماعی افزایش داده و ظرفیت او برای دریافت لذت از رویدادهای مثبت را تضعیف کند. پژوهش‌های مرتبط با بهزیستی روانی و عوامل محافظتی نشان داده‌اند که منابع مثبت روان‌شناختی و اجتماعی می‌توانند در برابر افکار و حالات منفی نقش حفاظتی ایفا کنند (Moscardini et al., 2021; Rahmani & Enayat, 2025; Russell et al., 2020).

اهمیت تجربیات لذت‌بخش زمانی برجسته‌تر می‌شود که افسردگی را به‌عنوان اختلالی مرتبط با کاهش هیجان مثبت در نظر بگیریم. اگر

فقط بر اساس نشانه‌های فردی، بلکه در پیوند با کیفیت روابط اجتماعی، احساس تنهایی و ظرفیت تجربه لذت بررسی کرد.

شواهد مربوط به دوره‌های بحران اجتماعی، بیماری، قرنطینه و تغییرات گسترده محیطی نیز نشان داده‌اند که محدودیت در ارتباطات اجتماعی و کاهش تعاملات حضوری می‌تواند با افزایش فشار روانی، تنهایی و نشانه‌های افسردگی همراه باشد (I. Mendonça et al., 2022; R. O. d. Mendonça et al., 2022; Panlilio et al., 2022).

در چنین شرایطی، افراد ممکن است بخشی از منابع روزمره تجربه لذت، حمایت و ارتباط معنادار را از دست بدهند. همچنین پژوهش‌های مربوط به بیماران، مراقبان و گروه‌های در معرض فشار مزمن نشان داده‌اند که کیفیت محیط اجتماعی و عاطفی فرد می‌تواند در سازگاری روان‌شناختی او نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد (Lipson-Smith et al., 2023; Plys & Syme, 2024). حتی در مطالعات مرتبط با مسائل کلان‌تری مانند نگرانی‌های اقلیمی، نشان داده شده است که فشارهای روانی هنگامی آسیب‌زاتر می‌شوند که فرد احساس کند منابع ارتباطی و روانی کافی برای کنار آمدن با آن‌ها ندارد (Brailovskaia & Teismann, 2024). از این منظر، روابط اجتماعی مثبت می‌تواند با فراهم کردن حمایت هیجانی و افزایش تجربه‌های خوشایند، نقش تعدیل‌کننده و محافظتی داشته باشند؛ درحالی‌که روابط منفی می‌تواند آسیب‌پذیری را تشدید کنند.

در پژوهش‌های داخلی نیز نقش پیوندهای خانوادگی و اجتماعی در سلامت روان نوجوانان و جوانان مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه، انسجام خانوادگی، خودکارآمدی اجتماعی و سازگاری در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان اهمیت داشته‌اند و این امر نشان می‌دهد که کیفیت پیوندهای اجتماعی و ادراک فرد از توانایی حضور مؤثر در روابط، با پیامدهای رفتاری و روان‌شناختی مرتبط است (Yousefi, 2025). همچنین سلامت معنوی و منابع درونی مثبت با ابعاد سلامت عمومی در نوجوانان دختر ارتباط داشته و نشان داده شده است که منابع روانی و معنایی می‌توانند در حفظ سلامت روان نقش داشته باشند (Rahmani & Enayat, 2025). از سوی دیگر، پژوهش‌های مرتبط با اضطراب اجتماعی، تنهایی و فضای مجازی در نوجوانان نشان می‌دهند که تجربه‌های ارتباطی منفی و وابستگی ناسالم به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با آسیب‌های روان‌شناختی و

جوانی بتواند در ارتباطات اجتماعی خود فرصت‌هایی برای تجربه شادی، معنا، پذیرش و خاطرات خوشایند داشته باشد، این تجربه‌ها می‌تواند بخشی از چرخه منفی افسردگی را تضعیف کنند. در مقابل، اگر روابط اجتماعی او با تعارض، ناکامی، طرد یا بی‌اعتمادی همراه باشد، احتمال دارد که هم احساس تنهایی افزایش یابد و هم ظرفیت تجربه لذت کاهش پیدا کند. مطالعاتی که به بحران‌های روانی، ناامیدی و مسیرهای خطر در جمعیت‌های مختلف پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که کاهش منابع مثبت روان‌شناختی و تضعیف پیوندهای انسانی می‌تواند فرد را در برابر آشفتگی روانی آسیب‌پذیرتر کند (Ernst et al., 2022; Schechter et al., 2022; Wang et al., 2020). همچنین مطالعاتی درباره طرد اجتماعی، فشار روانی و نیازهای بین‌فردی نشان می‌دهد که وقتی فرد احساس کند در روابط خود جایگاه معناداری ندارد، احتمال تجربه هیجان‌های منفی و کاهش انگیزش برای مشارکت اجتماعی افزایش می‌یابد (Fahes, 2023; Gong et al., 2022). بنابراین، تجربیات لذت‌بخش می‌تواند در کنار احساس تنهایی، بخش مهمی از مسیر اثرگذاری ارتباطات اجتماعی بر افسردگی را توضیح دهند.

ادبیات جدید سلامت روان نشان می‌دهد که عوامل بین‌فردی و تجربه‌های هیجانی در بسیاری از الگوهای آسیب‌شناسی روانی جایگاه محوری دارند. برای نمونه، پژوهش‌هایی که در چارچوب مدل‌های انگیزشی - ارادی و سایر مدل‌های معاصر انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که عوامل اجتماعی، احساس گسست، آسیب‌پذیری روانی، فشارهای محیطی و منابع تاب‌آوری در شکل‌گیری مسیرهای آشفتگی روانی نقش دارند (Kirshenbaum et al., 2024; Wyllie et al., 2025; Xiao et al., 2026). همچنین مطالعاتی که به تجربه فشارهای شغلی، روانی و اجتماعی پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که فشارهای مزمن و ادراک محدودیت در روابط و موقعیت‌ها می‌تواند با کاهش سلامت روان همراه باشد (Aslan et al., 2023; K. & Teotia, 2023; Yaman & Yaman, 2023). اگرچه این پژوهش‌ها در زمینه‌های مختلف انجام شده‌اند، اما همگی بر این نکته تأکید دارند که تجربه ذهنی فرد از روابط، موقعیت‌ها و منابع روانی خود، نقش مهمی در پیامدهای هیجانی دارد. این دیدگاه برای مطالعه حاضر اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد افسردگی جوانان را باید نه

بین‌فردی همراه باشند (Rokhsari & Faghirpour, 2025; Taheri, 2025). این شواهد نشان می‌دهد که مطالعه رابطه میان ارتباطات اجتماعی، احساس تنهایی، تجربیات لذت‌بخش و افسردگی در جوانان، هم از نظر نظری و هم از نظر کاربردی ضرورت دارد.

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره ارتباطات اجتماعی و سلامت روان، هنوز نیاز به مدل‌هایی وجود دارد که بتواند به‌صورت هم‌زمان اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی را بر افسردگی و سازوکارهای میانجی این رابطه بررسی کنند. بسیاری از مطالعات پیشین یا بر جنبه‌های خطر تمرکز کرده‌اند یا بر منابع محافظتی؛ درحالی‌که تجربه روان‌شناختی جوانان معمولاً حاصل تعامل هم‌زمان عوامل مثبت و منفی است. رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری امکان بررسی چنین روابطی را فراهم می‌کند و می‌تواند نشان دهد که آیا ارتباطات اجتماعی مثبت و منفی فقط به‌صورت مستقیم با افسردگی مرتبط‌اند یا از طریق کاهش یا افزایش احساس تنهایی و تقویت یا تضعیف تجربیات لذت‌بخش نیز بر افسردگی اثر می‌گذارند. همچنین ترکیب دو میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش می‌تواند تصویر کامل‌تری از فرایندهای بین‌فردی و هیجانی مرتبط با افسردگی ارائه دهد؛ زیرا احساس تنهایی بیشتر به جنبه فقدان، گسست و کمبود پیوند اشاره دارد، درحالی‌که تجربیات لذت‌بخش به ظرفیت فرد برای دریافت، حفظ و بازآفرینی هیجان‌های مثبت مربوط می‌شود.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون مدل اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی بر افسردگی افراد جوان با نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی بود که در آن روابط مفروض میان متغیرهای پژوهش در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شد. در مدل مفهومی پژوهش، ارتباط اجتماعی مثبت و ارتباط اجتماعی منفی به‌عنوان متغیرهای برون‌زاد، احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش به‌عنوان متغیرهای میانجی و افسردگی به‌عنوان متغیر درون‌زاد در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان و مردان جوان ۱۸ تا ۲۵ سال شهر شیراز بود. با توجه به ماهیت مدل‌یابی معادلات

ساختاری و ضرورت برخورداری از حجم نمونه کافی برای برآورد پایدار پارامترهای مدل، حجم نمونه اولیه بر اساس تعداد مسیرهای مورد آزمون و معیارهای پیشنهادی برای تحلیل مسیر و مدل‌یابی ساختاری تعیین شد. بر این اساس، حداقل حجم نمونه موردنیاز حدود ۳۰۰ نفر برآورد شد؛ با این حال، به‌منظور افزایش توان آماری و کاهش اثر داده‌های ناقص یا نامعتبر، در نهایت ۳۶۸ نفر از جوانان شهر شیراز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، سکونت در شهر شیراز، تمایل داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، نداشتن سابقه خودکراش‌شده اختلال روان‌شناختی شدید، عدم مصرف مواد روان‌گردان و اعلام آمادگی برای پاسخ‌گویی صادقانه به پرسشنامه‌ها بود. ملاک خروج از پژوهش نیز شامل انصراف از ادامه همکاری، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و ارائه پاسخ‌های مخدوش یا الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر بود. پیش از اجرای پژوهش، هدف کلی مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات گردآوری‌شده کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شود. همچنین تأکید شد که شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه است و شرکت‌کنندگان می‌توانند در هر مرحله، بدون هیچ پیامدی، از ادامه همکاری انصراف دهند. پرسشنامه‌ها به‌صورت فردی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و برای کاهش اثر احتمالی ترتیب ابزارها، پرسشنامه‌ها با ترتیب تصادفی ارائه شدند. هیچ‌یک از ابزارها محدودیت زمانی نداشتند، اما تکمیل مجموعه پرسشنامه‌ها به‌طور متوسط حدود ۲۵ دقیقه زمان برد.

پرسشنامه ادراک ارتباط اجتماعی مثبت و منفی: برای سنجش ارتباط اجتماعی مثبت و منفی از پرسشنامه ادراک ارتباط اجتماعی مثبت و منفی استفاده شد. این پرسشنامه توسط گلاس در سال ۱۹۹۴ طراحی شده و یک ابزار خودگزارش‌دهی برای ارزیابی برداشت‌ها، نگرش‌ها و افکار مثبت و منفی فرد نسبت به روابط و تعاملات اجتماعی است. این ابزار شامل ۳۰ گویه است و دو بعد اصلی ارتباط اجتماعی مثبت و ارتباط اجتماعی منفی را می‌سنجد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود و شرکت‌کنندگان میزان موافقت یا انطباق هر عبارت با وضعیت خود را مشخص می‌کنند. نمرات بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده شدت بیشتر همان بعد از

ادراک ارتباط اجتماعی است؛ به این معنا که نمره بالاتر در بعد مثبت بیانگر تجربه، انتظار یا ارزیابی مثبت‌تر از روابط اجتماعی و نمره بالاتر در بعد منفی بیانگر ارزیابی منفی‌تر، نگرانی بیشتر یا برداشت تهدیدآمیزتر از روابط اجتماعی است. پایایی این ابزار در پژوهش‌های پیشین مطلوب گزارش شده است؛ به گونه‌ای که فرجی پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۸ و نجاریان و همکاران نیز پایایی آن را ۰.۹۰ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد.

فرم کوتاه‌شده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی: برای اندازه‌گیری احساس تنهایی از فرم کوتاه‌شده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی استفاده شد. این مقیاس توسط دی‌توماسو، برانن و بست در سال ۲۰۰۴ طراحی شده و بر مبنای دیدگاه وایس درباره ابعاد عاطفی و اجتماعی احساس تنهایی شکل گرفته است. فرم کوتاه این ابزار شامل ۱۵ گویه است و ابعاد مختلف احساس تنهایی را در روابط اجتماعی، خانوادگی و عاطفی ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند. کسب نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر است. این ابزار به دلیل تفکیک ابعاد مختلف احساس تنهایی، امکان بررسی دقیق‌تر تجربه ذهنی فرد از کمبود ارتباط، صمیمیت و حمایت هیجانی را فراهم می‌کند. پایایی و روایی این مقیاس در مطالعات متعدد تأیید شده است و ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها معمولاً در دامنه مطلوب و قابل قبول قرار داشته‌اند. در پژوهش حاضر نیز برای اطمینان از کفایت پایایی ابزار در نمونه مورد مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد.

فهرست تجربیات لذت‌بخش: برای سنجش تجربیات لذت‌بخش از فهرست تجربیات لذت‌بخش استفاده شد. این ابزار توسط برایانت در سال ۲۰۰۳ ساخته شده و باورهای افراد درباره توانایی ادراک شده آنان برای لذت بردن از تجربه‌های مثبت را ارزیابی می‌کند. این فهرست شامل ۲۴ گویه است و سه مؤلفه اصلی پیش‌بینی لذت، لذت بردن از لحظه و یادآوری خاطرات لذت‌بخش را می‌سنجد. هر مؤلفه شامل ۸ گویه است و پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود. این ابزار به‌طور خاص فرایندهای زمانی

تجربه لذت را پوشش می‌دهد؛ به این معنا که توانایی فرد برای انتظار و پیش‌بینی رویدادهای خوشایند، تجربه لذت در لحظه وقوع رویداد و بازخوانی و یادآوری خاطرات مثبت گذشته را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره بالاتر در این ابزار نشان‌دهنده ظرفیت بیشتر فرد برای تجربه، حفظ و تقویت هیجان‌های مثبت است. در پژوهش‌های پیشین، پایایی این ابزار برای نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها مطلوب گزارش شده و ضرایب آلفای کرونباخ آن در دامنه ۰.۷۹ تا ۰.۸۸ قرار داشته است. در پژوهش حاضر نیز پایایی فهرست تجربیات لذت‌بخش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد.

فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی بک: برای ارزیابی افسردگی از فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی بک استفاده شد. این فرم توسط بک و بک در سال ۱۹۷۳ تدوین شده و شامل ۱۳ گروه سؤال است که نشانه‌های اصلی افسردگی را ارزیابی می‌کند. فرم کوتاه این پرسشنامه بر اساس نسخه اصلی پرسشنامه افسردگی بک طراحی شده و برای سنجش شدت نشانه‌های افسردگی در جمعیت‌های غیربالینی و بزرگسالان کاربرد گسترده‌ای دارد. هر ماده این ابزار مجموعه‌ای از عبارت‌ها را در بر می‌گیرد که شدت یک نشانه افسردگی را از سطح خفیف تا شدید نشان می‌دهد و شرکت‌کننده گزینه‌ای را انتخاب می‌کند که بیشترین انطباق را با وضعیت او دارد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده شدت بیشتر نشانه‌های افسردگی است. در ایران، رجبی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی بک را بررسی کرده و نشان داده است که این ابزار برای جامعه بزرگسال ایرانی از قابلیت کاربرد و اعتبار مناسبی برخوردار است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰.۸۹ گزارش شده و همبستگی قابل قبولی میان فرم کوتاه و فرم بلند ۲۱ سؤالی آن به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۳ استفاده شد. در مرحله نخست، داده‌ها از نظر کامل بودن پاسخ‌ها، الگوهای پاسخ‌دهی نامعتبر و مفروضه‌های آماری بررسی شدند. سپس شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات برای متغیرهای پژوهش محاسبه شد. به‌منظور بررسی روابط اولیه میان متغیرها، ماتریس همبستگی پیرسون میان ارتباط اجتماعی

میانجی، روش بوت‌استرپ در نرم‌افزار AMOS به کار رفت. سطح معناداری در تحلیل‌های آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل افسردگی، ارتباط اجتماعی مثبت، ارتباط اجتماعی منفی، احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش گزارش می‌شود. سپس روابط همبستگی میان متغیرها ارائه شده و در ادامه، برازش مدل ساختاری و ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل بررسی می‌گردد. تمام تحلیل‌ها بر اساس داده‌های ۳۶۸ نفر از افراد جوان انجام شد و سطح معناداری در آزمون‌های آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کمترین، بیشترین، کجی و کشیدگی نمرات متغیرهای پژوهش

نام متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره	کجی	کشیدگی
افسردگی	۱۴.۸۶	۷.۲۴	۰	۳۷	۰.۵۸	۰.۰۴
ارتباط اجتماعی مثبت	۱۳.۱۲	۴.۹۱	۰	۲۱	-۰.۸۰	۰.۱۲
ارتباط اجتماعی منفی	۱۰.۹۹	۵.۸۱	۰	۲۱	۰.۰۶	-۰.۳۰
احساس تنهایی	۳۹.۸۴	۱۰.۳۷	۱۷	۶۹	۰.۳۳	-۰.۰۸
تجربیات لذت‌بخش	۷۳.۶۱	۱۴.۹۲	۳۴	۱۱۲	-۰.۱۹	-۰.۶۴

گزارش شده است. میانگین احساس تنهایی برابر با ۳۹.۸۴ و میانگین تجربیات لذت‌بخش برابر با ۷۳.۶۱ بود. همچنین مقادیر کجی و کشیدگی همه متغیرها در دامنه قابل قبول قرار داشت و هیچ‌یک از مقادیر از حدود بحرانی فراتر نرفت؛ بنابراین، توزیع متغیرهای پژوهش از نظر کجی و کشیدگی برای انجام تحلیل‌های پارامتریک و مدل‌یابی معادلات ساختاری مناسب ارزیابی شد.

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره افسردگی در نمونه مورد بررسی برابر با ۱۴.۸۶ و انحراف معیار آن ۷.۲۴ بود که نشان‌دهنده پراکندگی متوسط نمرات افسردگی در میان افراد جوان است. میانگین ارتباط اجتماعی مثبت ۱۳.۱۲ و میانگین ارتباط اجتماعی منفی ۱۰.۹۹ به دست آمد که بیانگر آن است که در نمونه حاضر، ادراک مثبت از روابط اجتماعی تا حدی بالاتر از ادراک منفی

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. افسردگی	۱				
۲. ارتباط اجتماعی مثبت	۰.۳۱**	۱			
۳. ارتباط اجتماعی منفی	۰.۲۹**	-۰.۵۲**	۱		
۴. احساس تنهایی	۰.۵۸**	-۰.۴۳**	۰.۳۶**	۱	
۵. تجربیات لذت‌بخش	-۰.۳۴**	۰.۵۱**	-۰.۳۵**	-۰.۳۹**	۱

بر اساس نتایج جدول ۲، افسردگی با ارتباط اجتماعی مثبت رابطه منفی و معنادار داشت، به این معنا که با افزایش ادراک مثبت از روابط اجتماعی، میزان افسردگی در افراد جوان کاهش می‌یابد. همچنین افسردگی با ارتباط اجتماعی منفی رابطه مثبت و معنادار نشان داد؛ بنابراین، هرچه تجربه یا ادراک فرد از روابط اجتماعی منفی‌تر باشد، سطح افسردگی بالاتر خواهد بود. رابطه افسردگی با احساس تنهایی نیز مثبت و معنادار بود و این یافته نشان می‌دهد که افزایش احساس تنهایی با افزایش نشانه‌های افسردگی همراه است. در مقابل، جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص‌ها	χ^2/df	CFI	IFI	GFI	AGFI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر	۲.۰۶	۰.۹۷	۰.۹۶	۰.۹۵	۰.۹۲	۰.۰۵۲	۰.۲۹

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. مقدار χ^2 دو هنجار شده برابر با ۲.۰۶ بود که کمتر از مقدار ملاک ۳ است و نشان‌دهنده برازش قابل قبول مدل با داده‌ها است. شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰.۹۷ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰.۹۶ به دست آمد که هر دو بالاتر از ۰.۹۰ هستند و برازش مطلوب مدل را تأیید می‌کنند. مقدار شاخص نیکویی برازش برابر با ۰.۹۵ و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده برابر با ۰.۹۲ بود که بیانگر

کفایت مدل در تبیین ماتریس واریانس - کوواریانس داده‌ها است. همچنین مقدار ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب برابر با ۰.۰۵۲ به دست آمد که در دامنه قابل قبول قرار دارد. مقدار PCLOSE نیز برابر با ۰.۲۹ بود که بزرگ‌تر از ۰.۰۵ است و نشان می‌دهد مقدار RMSEA از نظر آماری در محدوده قابل قبول قرار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی برازش مناسبی دارد.

جدول ۴. ضرایب مسیرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل ساختاری پژوهش

مسیر	اثر مستقیم β	اثر غیرمستقیم β	اثر کل β	خطای معیار	مقدار بحرانی	سطح معناداری
ارتباط اجتماعی مثبت $\leftarrow$ احساس تنهایی	-۰.۴۶	۰.۰۰	-۰.۴۶	۰.۰۵۲	-۷.۸۳	۰.۰۰۱
ارتباط اجتماعی منفی $\leftarrow$ احساس تنهایی	۰.۳۸	۰.۰۰	۰.۳۸	۰.۰۴۹	۶.۹۲	۰.۰۰۱
ارتباط اجتماعی مثبت $\leftarrow$ تجربیات لذت بخش	۰.۵۳	۰.۰۰	۰.۵۳	۰.۰۴۷	۸.۷۴	۰.۰۰۱
ارتباط اجتماعی منفی $\leftarrow$ تجربیات لذت بخش	-۰.۳۱	۰.۰۰	-۰.۳۱	۰.۰۵۱	-۵.۸۶	۰.۰۰۱
احساس تنهایی $\leftarrow$ افسردگی	۰.۵۱	۰.۰۰	۰.۵۱	۰.۰۵۶	۸.۱۹	۰.۰۰۱
تجربیات لذت بخش $\leftarrow$ افسردگی	-۰.۲۲	۰.۰۰	-۰.۲۲	۰.۰۴۹	-۴.۳۷	۰.۰۰۱
ارتباط اجتماعی مثبت $\leftarrow$ افسردگی	-۰.۱۸	-۰.۳۵	-۰.۵۳	۰.۰۵۴	-۳.۴۱	۰.۰۰۱
ارتباط اجتماعی منفی $\leftarrow$ افسردگی	۰.۱۶	۰.۲۶	۰.۴۲	۰.۰۵۲	۳.۱۸	۰.۰۰۲

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که ارتباط اجتماعی مثبت اثر مستقیم، منفی و معناداری بر احساس تنهایی دارد؛ به این معنا که افزایش ارتباط اجتماعی مثبت با کاهش احساس تنهایی همراه است. همچنین

ارتباط اجتماعی منفی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر احساس تنهایی داشت و نشان داد که افزایش ادراک منفی از روابط اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را در افراد جوان افزایش دهد. از سوی

اجتماعی منفی افزون بر اثر مستقیم افزایشدهنده بر افسردگی، از طریق افزایش احساس تنهایی و کاهش تجربیات لذت‌بخش نیز با افزایش افسردگی ارتباط دارد. بنابراین، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که کیفیت روابط اجتماعی جوانان نه تنها مستقیماً با سطح افسردگی آنان مرتبط است، بلکه از طریق دو سازوکار مهم هیجانی و بین‌فردی، یعنی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش، نیز بر افسردگی اثر می‌گذارد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که ارتباط اجتماعی مثبت پیش‌بین کاهش افسردگی در افراد جوان است. این یافته با ادبیات پژوهشی موجود همسو است که بر نقش پیوندهای اجتماعی، حمایت عاطفی، احساس تعلق و روابط پذیرنده در حفظ سلامت روان تأکید کرده‌اند. ارتباطات مثبت می‌تواند به جوانان کمک کنند تا در مواجهه با فشارهای تحصیلی، شغلی، عاطفی و رشدی، احساس حمایت، امنیت روانی و ارزشمندی بیشتری داشته باشند. چنین روابطی از طریق تقویت اعتماد به دیگران، افزایش فرصت‌های گفت‌وگو، کاهش احساس بی‌پناهی و فراهم کردن زمینه تجربه هیجان‌های مثبت، می‌تواند شدت نشانه‌های افسردگی را کاهش دهند. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و کیفیت روابط بین‌فردی در سلامت روان و بهزیستی دوره جوانی نقش برجسته‌ای دارد (Clarke, 2024; Owen et al., 2022). همچنین مطالعات مرتبط با نیازهای بین‌فردی نشان داده‌اند که احساس پیوند، پذیرش و تعلق می‌تواند در کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی نقش محافظتی داشته باشد (Gong et al., 2022; Levi-Belz et al., 2022). در بافت پژوهش‌های داخلی نیز شواهد نشان داده‌اند که منابع ارتباطی، اجتماعی و روان‌شناختی در پیش‌بینی سلامت روان و کاهش رفتارهای آسیب‌زا اهمیت دارند (Rahmani & Enayat, 2025; Yousefi, 2025). بنابراین، می‌توان گفت روابط اجتماعی مثبت برای جوانان صرفاً یک منبع بیرونی نیستند، بلکه بخشی از نظام تنظیم هیجان، معنا، تعلق و حمایت روانی آنان را تشکیل می‌دهند.

دومین یافته پژوهش نشان داد که ارتباط اجتماعی منفی با افزایش افسردگی همراه است. این یافته نیز با پژوهش‌های پیشین همخوان است، زیرا روابط اجتماعی منفی می‌تواند به جای آنکه منبع حمایت باشد، به منبع فشار روانی، نگرانی، طرد، تعارض و ناامنی روانی

دیگر، ارتباط اجتماعی مثبت اثر مستقیم و مثبت بر تجربیات لذت‌بخش داشت، درحالی‌که ارتباط اجتماعی منفی اثر مستقیم و منفی بر تجربیات لذت‌بخش نشان داد. در بخش مسیرهای منتهی به افسردگی، احساس تنهایی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر افسردگی داشت و تجربیات لذت‌بخش اثر مستقیم، منفی و معناداری بر افسردگی نشان داد. همچنین ارتباط اجتماعی مثبت علاوه بر اثر مستقیم منفی بر افسردگی، از طریق کاهش احساس تنهایی و افزایش تجربیات لذت‌بخش نیز به صورت غیرمستقیم با کاهش افسردگی همراه بود. در مقابل، ارتباط اجتماعی منفی افزون بر اثر مستقیم مثبت بر افسردگی، از طریق افزایش احساس تنهایی و کاهش تجربیات لذت‌بخش نیز به صورت غیرمستقیم با افزایش افسردگی ارتباط داشت. بر اساس ضرایب تبیین مدل، متغیرهای ارتباط اجتماعی مثبت، ارتباط اجتماعی منفی، احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش در مجموع ۵۲ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کردند. همچنین ارتباط اجتماعی مثبت و منفی توانستند ۴۱ درصد از واریانس احساس تنهایی و ۴۵ درصد از واریانس تجربیات لذت‌بخش را تبیین کنند. بنابراین، نتایج تحلیل مسیر نشان داد که احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش در رابطه میان ارتباط اجتماعی مثبت و منفی با افسردگی نقش میانجی معنادار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون مدل اثر ارتباط اجتماعی مثبت و منفی بر افسردگی افراد جوان با نقش میانجی احساس تنهایی و تجربیات لذت‌بخش بود. نتایج نشان داد که مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است و شاخص‌های برازش، کفایت مدل را برای تبیین روابط میان متغیرهای پژوهش تأیید کردند. بر اساس یافته‌ها، ارتباط اجتماعی مثبت با افسردگی رابطه منفی و معنادار داشت و ارتباط اجتماعی منفی با افسردگی رابطه مثبت و معنادار نشان داد. همچنین احساس تنهایی رابطه مثبت و معناداری با افسردگی داشت، درحالی‌که تجربیات لذت‌بخش با افسردگی رابطه منفی و معنادار داشتند. در مدل ساختاری نیز مشخص شد که ارتباط اجتماعی مثبت افزون بر اثر مستقیم کاهنده بر افسردگی، از طریق کاهش احساس تنهایی و افزایش تجربیات لذت‌بخش نیز به صورت غیرمستقیم با کاهش افسردگی همراه است. در مقابل، ارتباط

تبدیل شوند. جوانانی که روابط اجتماعی خود را منفی، تهدیدکننده، سرد یا فاقد پذیرش تجربه می‌کنند، ممکن است بیشتر درگیر نشخوار فکری، کاهش اعتماد اجتماعی، کناره‌گیری و احساس بی‌ارزشی شوند و این فرایندها می‌تواند احتمال تجربه نشانه‌های افسردگی را افزایش دهد. مطالعات انجام‌شده درباره استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز نشان داده‌اند که کیفیت ارتباطات و نوع تعاملات، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیامدهای روان‌شناختی دارند و استفاده از شبکه‌های اجتماعی زمانی با سلامت روان پایین‌تر همراه می‌شود که با فشار، مقایسه، طرد یا تجربه‌های ارتباطی منفی همراه باشد (Koh et al., 2024; Rokhsari & Faghripour, 2025; Stević, 2024). همچنین پژوهش‌های انجام‌شده در شرایط محدودیت اجتماعی و فشارهای گسترده نشان داده‌اند که کاهش کیفیت ارتباطات و تجربه انزوای اجتماعی می‌تواند آشفتگی روان‌شناختی را افزایش دهد (Mendonça et al., 2022; R. O. d. Mendonça et al., 2022; Panlilio et al., 2022). در مطالعاتی با بافت‌های متفاوت نیز فشارهای ارتباطی و تجربه‌های منفی در محیط‌های اجتماعی با کاهش سلامت روان و افزایش نشانه‌های روان‌شناختی ارتباط داشته‌اند (Aslan et al., 2023; K. & Teotia, 2023; Yaman & Yaman, 2023). بنابراین، یافته حاضر نشان می‌دهد که درک نقش ارتباطات اجتماعی در افسردگی مستلزم توجه هم‌زمان به جنبه‌های مثبت و منفی روابط است.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که احساس تنهایی نقش میانجی معناداری در رابطه میان ارتباط اجتماعی مثبت و منفی با افسردگی دارد. به بیان دیگر، ارتباط اجتماعی مثبت از طریق کاهش احساس تنهایی با کاهش افسردگی همراه بود و ارتباط اجتماعی منفی از طریق افزایش احساس تنهایی با افزایش افسردگی ارتباط داشت. این یافته از نظر نظری بسیار مهم است، زیرا نشان می‌دهد اثر روابط اجتماعی بر افسردگی تنها به تعداد روابط یا میزان تماس اجتماعی مربوط نیست، بلکه به تجربه ذهنی فرد از پیوند، صمیمیت، درک شدن و تعلق بستگی دارد. ممکن است فرد در ظاهر دارای شبکه ارتباطی باشد، اما اگر این روابط را فاقد صمیمیت و حمایت هیجانی بداند، همچنان احساس تنهایی کند. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که احساس تنهایی با افسردگی، آشفتگی روان‌شناختی و آسیب‌پذیری هیجانی ارتباط دارد (Bulat, 2024; McClelland et

al., 2023). همچنین مطالعاتی که به مسیرهای بین‌فردی در سلامت روان پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که احساس گسست، نبود تعلق و ضعف در پیوندهای عاطفی می‌تواند زمینه‌ساز تشدید نشانه‌های روان‌شناختی شود (Kirshenbaum et al., 2024; Lockwood et al., 2023; Winstone et al., 2024). یافته حاضر با پژوهش‌هایی همسو است که بر اهمیت تنهایی در مدل‌های معاصر سلامت روان تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که تنهایی می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار مرکزی در تبدیل تجربه‌های اجتماعی منفی به پیامدهای روان‌شناختی عمل کند (Ernst et al., 2022; Wyllie et al., 2025; Xiao et al., 2026). از این منظر، کاهش تنهایی می‌تواند یکی از اهداف کلیدی در مداخلات پیشگیرانه و درمانی مربوط به افسردگی جوانان باشد.

یافته مهم دیگر پژوهش نشان داد که تجربیات لذت‌بخش نیز در رابطه میان ارتباط اجتماعی مثبت و منفی با افسردگی نقش میانجی دارد. ارتباط اجتماعی مثبت با افزایش تجربیات لذت‌بخش و در نتیجه کاهش افسردگی همراه بود، درحالی‌که ارتباط اجتماعی منفی با کاهش تجربیات لذت‌بخش و در نتیجه افزایش افسردگی ارتباط نشان داد. این یافته نشان می‌دهد که روابط اجتماعی مثبت نه فقط از طریق حمایت و کاهش تنهایی، بلکه از طریق فعال‌سازی ظرفیت تجربه هیجان‌های مثبت نیز می‌تواند در کاهش افسردگی نقش داشته باشند. جوانانی که روابط اجتماعی مثبت‌تری دارند، فرصت بیشتری برای تجربه شادی، صمیمیت، خاطرات خوشایند، انتظار رویدادهای مثبت و لذت بردن از لحظه دارند. در مقابل، روابط اجتماعی منفی می‌تواند ذهن فرد را به سمت نگرانی، تعارض و تهدید سوق دهند و توانایی او را برای تجربه لذت کاهش دهند. این یافته با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند منابع مثبت روان‌شناختی و تجربه‌های هیجانی مطلوب می‌توانند در برابر نشانه‌های افسردگی و آشفتگی روانی نقش محافظتی داشته باشند (Moscardini et al., 2021; Russell et al., 2020). همچنین پژوهش‌های روایی و بالینی درباره افسردگی نشان داده‌اند که افراد افسرده غالباً کاهش معنا، کاهش ارتباط هیجانی با زندگی روزمره و افت توانایی تجربه جنبه‌های مثبت زندگی را گزارش می‌کنند (Chesi et al., 2022; Schechter et al., 2022). از این‌رو، تقویت تجربیات لذت‌بخش می‌تواند یکی از مسیرهای مهم کاهش افسردگی در جوانان باشد.

در تبیین کلی یافته‌ها می‌توان گفت که ارتباط اجتماعی مثبت و منفی دو مسیر متفاوت اما مرتبط را در سلامت روان جوانان فعال می‌کنند. مسیر نخست، مسیر بین‌فردی است که از طریق احساس تنهایی عمل می‌کند؛ در این مسیر، روابط مثبت احساس تعلق و صمیمیت را افزایش می‌دهند و روابط منفی احساس جدایی و بی‌پشتوانگی را تشدید می‌کنند. مسیر دوم، مسیر هیجانی است که از طریق تجربیات لذت‌بخش عمل می‌کند؛ در این مسیر، روابط مثبت فرصت تجربه هیجان‌های مثبت را افزایش می‌دهند و روابط منفی ظرفیت فرد برای تجربه لذت را محدود می‌کنند. این الگوی دوگانه با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند سلامت روان حاصل تعامل میان منابع ارتباطی، تجربه‌های هیجانی و تفسیر فرد از موقعیت اجتماعی خود است (Akyil, 2020; Wang et al., 2021; Lee et al., 2024; et al.). همچنین مطالعاتی که بر نقش محیط، مراقبت، حمایت و شرایط زیسته در سلامت روان تأکید کرده‌اند، نشان می‌دهند که زمینه‌های اجتماعی و عاطفی می‌توانند مسیر سازگاری یا آسیب‌پذیری روانی را شکل دهند (Lipson-Smith et al., 2023; Plys & Syme, 2024). در همین راستا، مطالعات مربوط به فشارهای مزمن و تجربه‌های تهدیدکننده نیز نشان داده‌اند که وقتی منابع ارتباطی و هیجانی فرد تضعیف می‌شود، احتمال آشفته‌گی روانی افزایش می‌یابد (Brailovskaia & Teismann, 2024; Dowling et al., 2025; Hanlon et al., 2025). حتی مطالعات بینارشته‌ای و تحلیلی نیز بر این نکته تأکید کرده‌اند که گسست از معنا، فقدان پیوند عاطفی و ناتوانی در تجربه امید و لذت می‌تواند فهم عمیق‌تری از رنج روان‌شناختی فراهم کند (Fahes, 2022; Vaškovic, 2023). بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر از این دیدگاه حمایت می‌کند که افسردگی جوانان باید در چارچوبی چندبعدی و رابطه‌محور بررسی شود.

از نظر کاربرد نظری، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بررسی افسردگی در جوانان بدون توجه به کیفیت ارتباطات اجتماعی ناقص خواهد بود. اگرچه افسردگی معمولاً با نشانه‌های خلقی و شناختی تعریف می‌شود، اما یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که ریشه‌ها و مسیرهای تداوم آن تا حد زیادی در تجربه‌های اجتماعی و هیجانی روزمره جوانان قرار دارد. ارتباطات مثبت می‌توانند از طریق ایجاد تعلق، حمایت، لذت و معنا به کاهش افسردگی کمک کنند، درحالی‌که ارتباطات منفی می‌توانند با افزایش تنهایی و کاهش

لذت‌مندی، زمینه تداوم افسردگی را فراهم آورند. این یافته با رویکردهای معاصر همسو است که سلامت روان را نه به‌عنوان محصول عوامل منفرد، بلکه به‌عنوان نتیجه تعامل میان فرد، رابطه و محیط اجتماعی در نظر می‌گیرند (Clarke, 2024; Owen et al., 2025; Taheri, 2022). بنابراین، مدل پژوهش حاضر می‌تواند چارچوبی مفید برای فهم مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم اثرگذاری ارتباطات اجتماعی بر افسردگی جوانان فراهم کند و نشان دهد که مداخله بر روابط اجتماعی، تنهایی و ظرفیت تجربه لذت می‌تواند در پیشگیری و کاهش افسردگی مؤثر باشد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و اگرچه مدل‌یابی معادلات ساختاری امکان آزمون روابط مفروض را فراهم کرد، اما نمی‌توان بر اساس آن درباره علیت قطعی میان متغیرها اظهارنظر کرد. دوم آنکه داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارش‌دهی گردآوری شدند و بنابراین ممکن است پاسخ‌ها تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود یا وضعیت هیجانی لحظه‌ای شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشند. سوم آنکه نمونه پژوهش شامل جوانان شهر شیراز بود و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعمیم نتایج به همه جوانان ایرانی را محدود می‌کند. همچنین با توجه به ماهیت مقطعی داده‌ها، امکان بررسی تغییرات ارتباط اجتماعی، احساس تنهایی، تجربیات لذت‌بخش و افسردگی در گذر زمان وجود نداشت.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و چندموجی استفاده کنند تا جهت و پایداری روابط میان ارتباط اجتماعی مثبت و منفی، احساس تنهایی، تجربیات لذت‌بخش و افسردگی با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین استفاده از نمونه‌های متنوع‌تر از نظر جنسیت، وضعیت تحصیلی، وضعیت شغلی، پایگاه اقتصادی - اجتماعی و شهرهای مختلف می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم نتایج کمک کند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی، علاوه بر پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی، از روش‌های کیفی، مصاحبه‌های عمیق، گزارش‌های روزانه یا سنجش‌های لحظه‌ای نیز استفاده شود تا تجربه زیسته جوانان از روابط اجتماعی، تنهایی، لذت و افسردگی با جزئیات بیشتری آشکار گردد. همچنین مقایسه مدل در گروه‌های

References

- Akyıl, Y., Akçıl, S., & Erdinç, B. (2024). Parallel Mediators Between Resilience, Mindfulness and Social Connectedness: Entrapment and Intolerance of Uncertainty. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4990082/v1>
- Aslan, M., Lee, Y.-F., Yaman, F., & Aksu, A. (2023). Investigation of the Effect of the Career Management System and Succession Plan on Employees' Work Stress and Feelings of Entrapment. *Work a Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 74(3), 1035-1054. <https://doi.org/10.3233/wor-211096>
- Brailovskaia, J., & Teismann, T. (2024). Climate Change Distress, Entrapment, and Suicidal Ideation. *Climatic Change*, 177(8). <https://doi.org/10.1007/s10584-024-03784-5>
- Bulat, L. R. (2024). Loneliness in the Context of Self-Harm Behaviors in Adolescence. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1004278>
- Chesi, P., Mencacci, C., Balestrieri, M., Pompili, M., Varia, S., Sagripanti, U., Reale, L., & Marini, M. G. (2022). Multicentre Narrative Research on Major Depression to Integrate the Experiences of Patients, Their Caregivers and Healthcare Providers in Italy. *BMJ open*, 12(10), e052744. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052744>
- Clarke, B. J. (2024). Emerging Adult Life Satisfaction and Mental Health: The Mediating Role of Self-Compassion and Social Support. *Emerging Adulthood*, 12(6), 1137-1147. <https://doi.org/10.1177/21676968241279490>
- Dowling, D., Poole, L., & Smith, K. J. (2025). Living With Multiple Sclerosis: A Qualitative Exploration of Death, Dying and Suicide, in UK Adults. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053251354884>
- Ernst, M., Tibubos, A. N., Kubiak, T., O'Connor, R. C., & Beutel, M. E. (2022). Study Protocol for an Ecological Momentary Assessment Study: TempRes "Temporal Variability of Risk and Resilience Factors for Suicidal Ideation". *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.877283>
- Fahes, S. (2023). Henrik Ibsen's the Wild Duck: A Research-Based Study of the Psychosocial Risk Factors of Hedvig's Suicide. *European Scientific Journal Esj*, 19(20), 26. <https://doi.org/10.19044/esj.2023.v19n20p26>
- Gong, R., Wang, S., Ji, Y., Li, Z., Chang, R., Zhang, S., Yu, X., Xu, C., Cai, Y., & Ni, Y. (2022). Social Exclusion, Thwarted Belongingness, and Perceived Burdensomeness: Construct Validity and Psychometric Properties of the Interpersonal Needs Questionnaire Among Patients With Sexually Transmitted Infections in Shanghai, China. *BMC psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00726-7>
- Hanlon, C., Chopra, J., Boland, J., McIlroy, D., Poole, H., & Saini, P. (2025). A Mixed Methods Longitudinal Case Study Exploring the Impact of a Community-Based, Brief Psychological Intervention for Men Experiencing Suicidal Crisis. *PLOS Ment Health*, 2(4), e0000024. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000024>
- K., K., & Teotia, A. (2023). The Relationship Between Entrapment and Attitude Towards Seeking Mental Health Services Among Young Adults: A Pilot Study. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(5). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.7825>
- Kirshenbaum, J. S., Pagliaccio, D., Bitran, A., Xu, E., & Auerbach, R. P. (2024). Why Do Adolescents Attempt Suicide? Insights From Leading Ideation-to-Action Suicide Theories: A Systematic Review. *Translational psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02914-y>
- Koh, G. K., Jenna Qing Yun Ow, Y., Ainsley Ryan Yan Bin, L., Ong, B. S. Y., Yau, C. E., Ho, C. S. H., & Goh, Y. S. (2024).

مختلف، مانند دانشجویان، جوانان شاغل و جوانان غیر شاغل، می تواند به روشن تر شدن نقش زمینه های اجتماعی در شدت یا ضعف مسیرهای مدل کمک کند.

از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می دهد که برنامه های پیشگیری و مداخله برای افسردگی جوانان باید علاوه بر کاهش نشانه های افسردگی، بر بهبود کیفیت روابط اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و تقویت تجربیات لذت بخش تمرکز کنند. مشاوران، روان شناسان، مراکز دانشگاهی و نهادهای مرتبط با جوانان می توانند با طراحی کارگاه های مهارت ارتباطی، آموزش ابراز هیجان، تقویت حمایت اجتماعی، افزایش تعاملات مثبت و ایجاد فرصت های مشارکت گروهی، زمینه کاهش تنهایی و افزایش تجربه های لذت بخش را فراهم کنند. همچنین مداخلات فردی و گروهی می توانند به جوانان کمک کنند تا روابط منفی و فرساینده را شناسایی کنند، مرزهای سالم تری در روابط خود ایجاد کنند و به طور فعالانه تر در فعالیتهای شرکت کنند که احساس معنا، شادی، تعلق و رضایت هیجانی را افزایش می دهند. بر این اساس، توجه هم زمان به کیفیت ارتباطات و ظرفیت لذت مندی می تواند راهبردی مؤثر در ارتقای سلامت روان جوانان باشد.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می شود.

- Ferdowsi University of Mashhad, 22(1), 97-129. <https://doi.org/10.22067/social.2025.88944.1532>
- Rokhsari, R., & Faghipour, M. (2025). The mediating role of social anxiety in the relationship between virtual social-network addiction and cyberbullying among adolescents. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 14(11), 271-280. <http://frooyesh.ir/article-1-6325-fa.html>
- Russell, K., Rasmussen, S., & Hunter, S. C. (2020). Does Mental Well-Being Protect Against Self-Harm Thoughts and Behaviors During Adolescence? A Six-Month Prospective Investigation. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6771. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186771>
- Schechter, M., Goldblatt, M. J., Ronningstam, E., & Herbstman, B. (2022). The Psychoanalytic Study of Suicide, Part I: An Integration of Contemporary Theory and Research. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 70(1), 103-137. <https://doi.org/10.1177/00030651221086622>
- Stević, A. (2024). Under Pressure? Longitudinal Relationships Between Different Types of Social Media Use, Digital Pressure, and Life Satisfaction. *Social Media + Society*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/20563051241239282>
- Taheri, H. (2025). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety and loneliness in adolescents. *Ethics Committee in Research*. https://ethics.atu.ac.ir/article_18969.html
- Vaškovic, P. (2022). Kierkegaard's Existential Sacrifice. *Interdisciplinary Journal for Religion and Transformation in Contemporary Society*, 8(2), 354-376. <https://doi.org/10.30965/23642807-bja10053>
- Wang, S., Ni, Y., Gong, R., Shi, Y., Cai, Y., & Ma, J. (2020). Psychosocial Syndemic of Suicidal Ideation: A Cross-Sectional Study Among Sexually Transmitted Infection Patients in Shanghai, China. <https://doi.org/10.21203/rs.2.10410/v5>
- Winstone, L., Heron, J., John, A., Kirtley, O. J., Moran, P., Muchlenkamp, J. J., O'Connor, R. C., & Mars, B. (2024). Ecological Momentary Assessment of Self-Harm Thoughts and Behaviors: Systematic Review of Constructs From the Integrated Motivational-Volitional Model (Preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.63132>
- Wyllie, J. M., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2025). Understanding the Relationship Between Suicide-Related Stigma and Suicidal Thoughts Through the Lens of the Integrated Motivational- Volitional (IMV) Model of Suicide. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7254280/v1>
- Xiao, J., Wetherall, K., Cleare, S., Ernst, M., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2026). Longitudinal Temporal Mediation Within the Motivational Phase of the Integrated Motivational-Volitional (IMV) Model of Suicidal Behavior With Moderation of Loneliness and Resilience. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 56(1). <https://doi.org/10.1111/sltb.70081>
- Yaman, F., & Yaman, M. (2023). The Effect of Job Stress and Feeling of Entrapment on Perceived Task Performance and the Mediating Role of Job Satisfaction in the Scope of Organizational Sustainability. *Open Journal of Business and Management*, 11(01), 11-30. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2023.111002>
- Yousefi, A. (2025). Investigating the Role of Family Cohesion, Social Self-Efficacy and Adjustment in Predicting High-Risk Behaviors in Adolescents in Kamiyaran City. *Journal of Emergency Health Care*, 14(1), 3. <https://intjmi.com/article-1-1246-fa.pdf>
- Social Media Use and Its Impact on Adults' Mental Health and Well-being: A Scoping Review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 21(4), 345-394. <https://doi.org/10.1111/wvn.12727>
- Lee, J.-Y., An, J. S., & Suh, K. (2021). The Double Mediating Effect of Social Isolation and Emotional Support on Feelings of Entrapment and Motivation for Recovery Among Korean Alcoholic Inpatients. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4710. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094710>
- Levi-Belz, Y., Peleg, D., & Ifrah, K. (2022). An Integrative Psychological Model of Risk Factors for Suicidal Ideation and Behavior Among Israeli LGBT Individuals. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 90(2), 475-502. <https://doi.org/10.1177/00302228221087504>
- Lipson-Smith, R., Zeeman, H., Muns, L., Jeddi, F., Simondson, J., & Bernhardt, J. (2023). The Role of the Physical Environment in Stroke Recovery: Evidence-Based Design Principles From a Mixed-Methods Multiple Case Study. *PLoS One*, 18(6), e0280690. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280690>
- Lockwood, J., Babbage, C., Bird, K., Thynne, I., Barsky, A., Clarke, D. D., & Townsend, E. (2023). A Comparison of Temporal Pathways to Self-Harm in Young People Compared to Adults: A Pilot Test of the Card Sort Task for Self-Harm Online Using Indicator Wave Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.938003>
- McClelland, H., Evans, J. J., & O'Connor, R. C. (2023). The Association of Family, Social and Romantic Loneliness in Relation to Suicidal Ideation and Self-Injurious Behaviours. *Journal of psychiatric research*, 158, 330-340. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.022>
- Mendonça, I., Coelho, F., Ferrajão, P., & Abreu, A. M. (2022). Telework and Mental Health During COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2602. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052602>
- Mendonça, R. O. d., Mylena Maria Ribeiro de, A., Garcia, T. B., Viana, N. J. Q., & Maximino, C. (2022). COVID-19, Social Isolation, and Psychological Distress in a Brazilian Sample. *Psychology & Neuroscience*, 15(1), 67-88. <https://doi.org/10.1037/pne0000280>
- Moscardini, E. H., Oakey-Frost, N., Robinson, A., Powers, J., Aboussouan, A., Rasmussen, S., Cramer, R. J., & Tucker, R. P. (2021). Entrapment and Suicidal Ideation: The Protective Roles of Presence of Life Meaning and Reasons for Living. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(1), 14-23. <https://doi.org/10.1111/sltb.12767>
- Owen, R., Jones, S., Dempsey, R. C., & Gooding, P. (2022). Directly or Indirectly? The Role of Social Support in the Psychological Pathways Underlying Suicidal Ideation in People With Bipolar Disorder. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5286. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095286>
- Panlilio, L. V., Lee, A., Smith, K. E., & Epstein, D. H. (2022). Were Self-Described Introverts "Immune" to Increased Drug Use and Entrapment During the Pandemic? *Drug and Alcohol Dependence Reports*, 2, 100024. <https://doi.org/10.1016/j.dadr.2022.100024>
- Plys, E., & Syme, M. L. (2024). Psychotherapy With a Caregiver of a Spouse With Parkinson's Disease: Integrating Systems and Individual Approaches. *Clinical Case Studies*, 24(1), 21-37. <https://doi.org/10.1177/15346501241289148>
- Rahmani, R., & Enayat, H. (2025). The role of spiritual health in predicting general health and its three dimensions among female adolescents in Jahrom. *Social Sciences Journal of*