



Investigating the Causal Relationship between Psychological Capital and Social Anxiety in Students with the Mediating Role of Coping Styles

Authors

Reyhaneh Cheraghchi Masjedi ¹

Noori Kaabomeir * ²

1. MA of General Psychology, Department of Psychology, Khayyam University, Mashhad, Iran.

2. Assistant professor, Department of Psychology, Binaloud Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Abstract

This study investigated the causal relationship between psychological capital and social anxiety among university students, specifically examining coping styles as a mediating variable. The research employed a descriptive-correlational design utilizing Structural Equation Modeling (SEM). The statistical population comprised students at Khayyam University in Mashhad during the 2023–2024 academic year, from which 250 participants were selected via convenience sampling. Data were collected using the Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007), the Coping Styles Inventory (Park, 2007), and the Social Anxiety Scale (Connor et al., 2000). The data were analyzed using SEM techniques implemented in SPSS and AMOS version 25. The results confirmed that the final model demonstrated a good fit to the data. Specifically, psychological capital showed a significant positive direct relationship with effective (adaptive) coping styles ($\beta = 0.69$, $p < 0.0001$), and a significant negative direct relationship with both ineffective (maladaptive) coping styles ($\beta = -0.25$, $p < 0.0001$) and social anxiety ($\beta = -0.54$, $p < 0.0001$). Crucially, coping styles significantly mediated the relationship between psychological capital and social anxiety ($p < 0.001$). The findings suggest that psychological capital acts as a protective factor in psychological well-being by indirectly reducing social anxiety through its positive influence on coping mechanisms. Students with higher levels of psychological capital tend to employ more effective coping strategies in stressful a situation, which subsequently enhance their social functioning and mitigates social anxiety.

Keyword: Psychological capital, coping styles, social anxiety

*Corresponding Author: N. Kaabomeir. Assistant professor, Department of Psychology, Binaloud Institute of Higher Education, Mashhad, Iran. n.kaabomeir@binaloud.ac.ir

Citation: Cheraghchi Masjedi, Reyhaneh, Kaabomeir, Noori.(2025).“Examining the causal relationship between psychological capital and students' social anxiety through the mediating role of coping styles. Scientific Journal of Social Psychology.,72(13) ,65-79.

Extended Abstract

Introduction

Social anxiety disorder (SAD) is a prevalent, debilitating, and chronic condition that can significantly impair the social and academic functioning of young adults. It is fundamentally characterized by an intense fear of being negatively evaluated by others and maintains a relatively high prevalence across various populations (McCurdy et al., 2022). A variety of factors contribute to the development of social anxiety, with psychological capital emerging as a significant determinant (Harms et al., 2018). Psychological capital is an umbrella construct encompassing self-efficacy, optimism, hope, and resilience, and has been consistently associated with reduced levels of anxiety (Rabenu et al., 2016). Furthermore, coping skills play a vital role in

modulating individuals' vulnerability to psychological stress. Coping styles refer to the cognitive and behavioral patterns individuals deploy to manage stress, maintain psychological equilibrium, adapt to environmental demands, and maintain mental health (Rabenu et al., 2016).

Material and Method

This study adopted a descriptive-correlational research design utilizing Structural Equation Modeling (SEM). The statistical population consisted of all male and female students enrolled at Khayyam University during the 2023–2024 academic year. Based on the research objectives and design, a sample size of 250 participants was determined and selected via convenience sampling. The demographic breakdown of the sample included 141 female and 109 male students, with 223 single and 27 married participants. Regarding the level of education, the sample consisted 7 students in associate degree programs, 220 in undergraduate (Bachelor's) programs, and 23 in master's programs.

Three standardized instruments were employed for data collection:

- 1. **The Psychological Capital Questionnaire (PCQ; Luthans et al., 2007):** This instrument comprises 24 items measuring the four components of psychological capital (self-efficacy, optimism, hope, and resilience), with 6 items per component, rated on a six-point Likert scale.
- 2. **The Coping Styles Questionnaire (Park, 2007):** This scale consists of 13 items that assess maladaptive (items 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12) and adaptive (items 1, 2, 9, 10, 13) coping behaviors, rated on a four-point Likert scale.
- 3. **The Social Anxiety Questionnaire (SAQ; Connor et al., 2000):** This scale includes 17 items evaluating the core dimensions of social anxiety: fear, avoidance, and physiological arousal. It uses a five-point Likert scale, yielding a total score ranging from 0 to 68.

The collected data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM), conducted in SPSS and AMOS software, version 25.

Results

To evaluate the proposed model, SEM was performed using AMOS-25 software. Prior to the model test, underlying assumptions for SEM were verified and confirmed to be satisfied. The goodness-of-fit indices for the proposed and final models are presented in Table 1. Based on the fit indices (particularly the final model values: $\chi^2/df=1.94$, GFI=0.96, CFI=0.98, RMSEA=0.063), the model demonstrated an adequate-to-good fit to the data.

Table 1: Goodness-of-Fit Indices for the Proposed and Final Models

Fit Indices	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	TLI	CFI	IFI	RMSEA
Proposed Model	73.03	24	3.04	0.94	0.89	0.93	0.96	0.96	0.093
Final Model	44.58	23	1.94	0.96	0.92	0.97	0.98	0.98	0.063

The standardized path coefficients and their significance levels for the direct relationships in the final model are shown in Table 2.

Table 2: Standardized Path Coefficients for Direct Paths in the Final Model

Path	B	β	S.E.	C.R.	P
Psychological Capital → Effective Coping Style	1.15	0.69	0.13	8.61	<0.001
Psychological Capital → Ineffective Coping Style	-0.29	-0.25	0.08	-3.52	<0.001
Psychological Capital → Social Anxiety	-1.12	-0.54	0.22	-5.16	<0.001
Effective Coping → Social Anxiety	-0.05	-0.41	0.11	-4.47	<0.001
Ineffective Coping → Social Anxiety	0.14	0.37	0.11	3.53	<0.001

Table 2 demonstrates that all direct paths in the final model are statistically significant ($p < 0.001$). The results from the bootstrapping analysis for the indirect paths (mediation) are presented in Table 3.

Table 3: Bootstrapping Results for Indirect Paths

Paths	Indirect Effect Size	Lower Bound	Upper Bound	Significance Level
Psychological Capital → Adaptive Coping → Social Anxiety	-0.48	-0.55	-0.39	<0.001
Psychological Capital → Maladaptive Coping → Social Anxiety	-0.51	-0.59	-0.41	<0.001

Since the 95% confidence intervals for both indirect paths do not include zero, the mediation effects are statistically significant. This indicates that both adaptive and maladaptive coping styles mediate the relationship between Psychological Capital and social anxiety.

Discision and Conclusion

This study aimed to investigate the relationship between psychological capital and social anxiety in students, specifically examining the mediating role of coping styles. The findings unequivocally demonstrate that psychological capital indirectly influences social anxiety through its effects on both adaptive and maladaptive coping strategies. Psychological capital functions as a protective factor against anxiety, holding a direct and inverse relationship with an individual's mental well-being. Students possessing higher psychological capital exhibit enhanced mental adaptability and flexibility, allowing them to respond more effectively and less anxiously in uncertain social situations. This aligns with prior research indicating that all dimensions of psychological capital are negatively associated with adverse emotions, depression, anxiety, and social anxiety.

Coping skills are critical in helping individuals regain psychological balance and self-protection, particularly during stressful periods. Specifically, problem-focused coping generally reduces anxiety, whereas reliance on emotion-focused coping can potentially exacerbate it. Consistent with this, students with high psychological capital are more likely to utilize adaptive coping strategies, which facilitates improved social functioning and reduced social anxiety. For instance, the study by Hasani et al. (2020) previously highlighted the effectiveness of training problem-focused coping skills in reducing general anxiety and stress.

This research was conducted exclusively on students at Khayyam University, necessitating caution in generalizing the results to other populations. Furthermore, as this study employed a correlational design (SEM), definitive causal inferences cannot be confidently drawn from the data alone. Therefore, it is strongly suggested that future research replicate this study using experimental designs across different samples and populations to solidify the findings.

Based on these results, the following practical recommendations are proposed:

- Offer workshops, seminars, and conferences aimed at teaching students effective coping mechanisms for managing social anxiety.
- Design and implement educational and intervention programs specifically focused on improving and enhancing students' Psychological Capital.
- Develop and introduce courses on adaptive coping styles and problem-solving skills as part of the student curriculum.



بررسی رابطه علی سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی دانشجویان از طریق نقش میانجی گری سبک های مقابله ای

نویسندگان

ریحانه چراغچی مسجدی^۱نوری کعب عمیر^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، گروه روان شناسی، دانشگاه غیر انتفاعی خیام، مشهد، ایران.

۲. استادیار، گروه روان شناسی، مؤسسه آموزش عالی بینالود، مشهد، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه علی سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی دانشجویان از طریق نقش میانجی گری سبک های مقابله ای انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه خیام مشهد در سال ۱۴۰۳ بودند که از میان آنها تعداد ۲۵۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه های سرمایه روان شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷)، سبک های مقابله ای پارک (۲۰۰۷) و اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. داده ها با استفاده از الگویابی معادلات ساختاری و در نرم افزارهای آماری SPSS و AMOS ویراست ۲۵ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که الگوی نهایی از برازش خوبی برخوردار بوده است. همچنین، یافته ها نشان داد که سرمایه روان شناختی با سبک های مقابله ای کارآمد ($69/0=B, P< 0/0001$) رابطه مثبت مستقیم و با سبک های مقابله ای ناکارآمد ($25/0=-B, P< 0/0001$) و اضطراب اجتماعی ($54/0=-B, P< 0/0001$) رابطه منفی مستقیم دارد. علاوه بر این، نتایج نشان داد که سبک های مقابله ای میانجی گری رابطه بین سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی هستند ($P< 0/001$). یافته ها نشان داد که سرمایه روان شناختی از طریق سبک های مقابله ای می تواند تأثیر غیرمستقیم بر کاهش اضطراب اجتماعی داشته باشد و به عنوان عاملی محافظتی در بهزیستی روانی باشد. دانشجویانی با سرمایه روان شناختی بالا در مواجهه با شرایط استرس زا از سبک مقابله ای کارآمد استفاده می کنند که به بهبود عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب اجتماعی کمک می کند.

واژگان کلیدی: سرمایه روان شناختی، سبک های مقابله ای، اضطراب اجتماعی

*نویسنده مسئول، نوری کعب عمیر، استادیار، گروه روان شناسی، مؤسسه آموزش عالی بینالود، مشهد، ایران. n.kaabomeir@binaloud.ac.ir

استناد به این مقاله: چراغچی مسجدی، ریحانه؛ کعب عمیر، نوری. (۱۴۰۴). بررسی رابطه علی سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی دانشجویان از طریق نقش میانجی گری سبک های مقابله ای. نشریه روانشناسی اجتماعی، ۷۵ (۱۳)، ۶۵-۷۹.

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین اختلالات روانی در میان دانشجویان است که با ترس شدید و پایدار از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی همراه است، به طوری که فرد نگران ارزیابی منفی دیگران است. این اختلال می تواند منجر به اجتناب از تعاملات اجتماعی، کاهش عملکرد تحصیلی و اختلال در روابط بین فردی شود (سالاری و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۱، تشخیص این اختلال زمانی مطرح می شود که ترس یا اضطراب در موقعیت های اجتماعی به مدت حداقل شش ماه ادامه داشته باشد و با ناراحتی یا اختلال قابل توجهی در عملکرد همراه باشد (انجمن روان شناسی آمریکا^۲، ۲۰۲۲).

¹. Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders

². American Psychiatric Association

اضطراب اجتماعی^۱ یکی از رایج‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانی در میان دانشجویان است که تأثیرات عمیقی بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روانی آن‌ها دارد (آنتو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات اخیر نشان می‌دهند که شیوع این اختلال در میان دانشجویان دانشگاه‌های مختلف در حال افزایش است. به عنوان مثال، در یک مطالعه در انگلستان، حدود ۲۲٪ از دانشجویان دانشگاه‌ها علائم اضطراب اجتماعی را تجربه کردند، که با کاهش نمرات تحصیلی، روابط ضعیف‌تر و انزوای اجتماعی مرتبط بود (مک‌کردی^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به تأثیرات منفی اضطراب اجتماعی بر زندگی دانشجویان، شناسایی و مداخله زودهنگام برای پیشگیری از تشدید علائم و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها ضروری است. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، عوامل مختلفی می‌تواند اضطراب اجتماعی در جوانان را پیش‌بینی کند، که در این میان، یکی از عوامل مهم اثرگذار بر تجربه اضطراب اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی^۴ است (هارمز، کراسیکوا و لوتانز^۵، ۲۰۱۸). از نظر لوتانز (۲۰۰۷)، سرمایه روان‌شناختی بر فعالیت‌هایی تمرکز دارد که منجر به رفاه افراد، ساخت افراد مثبت، شکوفا ساختن جوامع و عدالت اجتماعی می‌شود. تصویری که روان‌شناسان مثبت‌گرا از طبیعت انسان به دست می‌دهند، خوشبینانه و امیدبخش است؛ زیرا آنها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند (سعیدی، جبل عاملی، گرجی و ابراهیمی، ۱۴۰۰). سرمایه روان‌شناختی یک سازه و مفهوم چندبعدی است که به معنای داشتن: (۱) اعتماد به نفس در انجام وظایف و تلاش لازم برای موفقیت در وظایف چالش‌برانگیز (خودکارآمدی^۶)، (۲) دیدگاه مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده (خوش‌بینی^۷)، (۳) پشتکار در رسیدن به اهداف و تغییر مسیر به اهداف برای موفقیت در صورت نیاز (امید^۸)، و (۴) هنگام مواجهه با مشکلات و نامایمات، پشتکار و انعطاف‌پذیری و حتی فراتر از آن برای دستیابی به موفقیت (تاب‌آوری^۹)، می‌باشد (رابینو، یانیو و الیزور^{۱۰}، ۲۰۱۶).

سرمایه روان‌شناختی با چهار مؤلفه کلیدی خود- یعنی خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری- می‌تواند به طور معناداری به کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان کمک کند. دانشجویانی که باور دارند می‌توانند از عهده موقعیت‌های اجتماعی بر بیایند، کمتر دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند. خودکارآمدی باعث افزایش اعتماد به نفس در تعامل با دیگران، ارائه مطالب در کلاس یا شرکت در بحث‌ها می‌شود. افراد با خودکارآمدی بالا، موقعیت‌های اجتماعی را تهدیدآمیز نمی‌بینند (دونگمی^{۱۱}، ۲۰۲۰). همچنین، خوش‌بینی به فرد کمک می‌کند تا به آینده تعاملات اجتماعی با دید مثبت نگاه کند. فرد خوش‌بین، حتی اگر تجربه منفی اجتماعی داشته باشد، آن را موقتی و قابل جبران می‌داند و دچار نگرانی مداوم نمی‌شود. علاوه بر این، دانشجویان امیدوار و تاب‌آور به جای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، برای بهبود مهارت‌های ارتباطی خود تلاش می‌کنند و درگیر تعاملات مثبت بیشتری می‌شوند (لی، وانگ و ژانگ^{۱۲}، ۲۰۲۳).

پژوهش‌ها نشان داده است که همه ابعاد سرمایه روان‌شناختی با احساسات مثبت و منفی، افسردگی، حساسیت و لجبازی همبستگی دارد (فروغی‌کلدره، اکبری و اسدی ماجره، ۲۰۲۱؛ حسنی، زارعی، دانایی و محمدی راد، ۲۰۲۰؛ میرحسینی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۰؛ اجلونی و آلهامایره^{۱۴}، ۲۰۲۰). علاوه بر این، خودکارآمدی، خوش-بینی و امید می‌توانند به‌طور منفی اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کنند (ارلی و گرادی^{۱۵}، ۲۰۱۷). زینعلی، کاظمی و محمدی (۱۴۰۲) در پژوهش خود با عنوان «پیش‌بینی نقش خودکارآمدی بر اضطراب اجتماعی و درگیری تحصیلی در

¹. Social Anxiety

². Anto

³. Mccurdy

⁴. Psychological Capital

⁵. Harms, Krasikova, & Luthans

⁶. Efficacy

⁷. Optimism

⁸. Hope

⁹. Resilience

¹⁰. Rabenu, Yaniv, & Elizur

¹¹. Dongmei

¹². Li, Wang, & Zhang

¹³. Mirhosseini

¹⁴. Aljouni & Almahaireh

¹⁵. Early & Grady

آموزش مجازی با میانجی‌گری تاب‌آوری در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم» که بر روی ۲۱۴ نفر از دانش‌آموزان اجرا شد، نشان دادند که خودکارآمدی بر اضطراب اجتماعی و درگیری تحصیلی با میانجی‌گری تاب‌آوری تأثیر معنی‌داری دارد. در پژوهشی دیگر نیز با عنوان «نقش تاب‌آوری روانی و خوش‌بینی با واسطه‌گری حمایت اجتماعی بر اضطراب کارمندان شرکت‌های نوپا در دوره پاندمی کرونا» که توسط مقدم‌نیا و همکاران (۱۴۰۱) انجام شد، نتایج نشان داد با افزایش خوش‌بینی، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی، اضطراب کاهش می‌یابد و همچنین می‌توان چنین بیان داشت که با افزایش خوش‌بینی و تاب‌آوری حمایت اجتماعی نیز افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود برخی افراد کمتر از دیگران تحت تأثیر فشارهای مختلف قرار گرفته و کمتر آسیب ببینند، به کار بردن مهارت‌های مقابله‌ای^۱ در برابر عوامل استرس‌زا است؛ شیوه‌هایی که انسان‌ها در برخورد برخورد با فشارها، ناکامی‌ها، ناامیدی‌ها و شکست‌ها به کار می‌برند، شیوه مقابله با استرس نام دارد (جرس، عابدی پور، کریمی و ابراهیمی، ۱۴۰۱). سبک‌های مقابله‌ای^۲، الگوهای شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در مواجهه با فشار فشار و عقب‌نشینی برای به دست آوردن تعادل تحت فشار اتخاذ می‌شوند و برای سازگاری با محیط‌های جدید و حفظ سلامت روان مهم هستند (ارلی و گرازی، ۲۰۱۷). افرادی که از شیوه مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند، مشکل را تجزیه می‌کنند و به دنبال راهکاری برای حل اجزای مختلف مسئله هستند؛ درحالی‌که استفاده از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار غالباً توأم با سرکوب، اجتناب و انزوا است (اسکالویک و اینار^۳، ۲۰۱۸).

استفاده از سبک مقابله هیجان‌محور، باعث می‌شود فرد درگیری مستقیم و مؤثر با موقعیت استرس‌زا نداشته باشد و توانمندی او را برای حل مشکل کم‌رنگ می‌کند. مقابله ناکارآمد نه‌تنها سودی به همراه نخواهد داشت، بلکه وضعیت فرد را بدتر می‌کند و به احتمال زیاد چرخه معیوبی از تعارضات، نگرانی‌ها، مسائل و مشکلات را برای فرد ایجاد می‌کند؛ به این ترتیب هرچه زمان می‌گذرد، درگیری‌ها، مسائل و مشکلات فرد بیشتر، گسترده‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. یافته‌های ندری، صادقی و رضایی (۱۴۰۱) نشان داد افرادی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند، از روش مقابله هیجانی برای کم کردن اضطراب خود استفاده می‌نمایند. ظاهراً افرادی که مبتلا به اختلالات اضطرابی هستند، نسبت به افراد معمولی بیشتر احتمال دارد به فکر کردن درباره احساسات خود در مواجهه با رویدادهای منفی بپردازند و کمتر نگران نحوه کنترل این وقایع باشند. همچنین، نتایج پژوهش دونگ، چی، ژو و ژانگ^۴ (۲۰۲۳) نشان داد که استفاده از سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله به جای تمرکز بر هیجان ممکن است اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را کاهش دهد. علاوه بر این، در پژوهشی با عنوان «اضطراب در نوجوانان دبیرستانی بر اساس جنسیت: دل‌بستگی به دوست، مقابله ناکارآمد با استرس و جنسیت در پیش‌بینی اضطراب»، یافته‌ها نشان داد که دل‌بستگی به دوستان و روش‌های مقابله ناکارآمد با استرس با اضطراب صفت رابطه دارند (کاللی و دمیر^۵، ۲۰۲۲).

فرض بر این است که راهبردهای مقابله‌ای رابطه بین سرمایه روان‌شناختی و اضطراب اجتماعی در افراد را واسطه می‌کنند (رابینو و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از طبقه‌بندی‌های عمومی، راهبردهای مقابله را بر حسب جهت‌گیری فرایند مقابله به سمت مشکل ادراک‌شده یا احساسات فرد، به مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم می‌کند (شن و استالر^۶، ۲۰۲۱). مقابله متمرکز بر مشکل (تغییر) در شرایطی به وجود می‌آید که موقعیت چالش‌برانگیز ارزیابی می‌شود (لیو، یانگ، چن، ژانگ، ژانگ و لی^۷، ۲۰۲۲). افراد با خودکارآمدی بالا چالش‌ها را انتخاب می‌کنند (بندورا و لاک^۸، ۲۰۰۳)؛ افرادی که امید زیادی دارند اهداف واقع‌بینانه اما چالش‌برانگیزی تعیین می‌کنند (لوتانز، یوسف و اولیو^۹، ۲۰۱۵)؛ فردی فردی که احساس چالش می‌کند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کند، بنابراین در موقعیتی قرار می‌گیرد که به

1. Coping Skills

2. Coping Styles

3. Skaalvik & Einar

4. Dong, Chiu, Zhou, & Zhang

5. Celikkaleli & Demir

6. Shen & Slater

7. Liu, Yang, Chen, Zhang, Zheng, & Li

8. Bandura & Locke

9. Luthans, Youssef, & Avolio

طور مؤثر در مقابله با مشکل متمرکز شود. هنگامی که مقابله متمرکز بر مشکل غیرممکن است، افراد خوش‌بین به راهبردهای مقابله‌ای انطباقی متمرکز بر هیجان مانند پذیرش، استفاده از شوخ طبعی و چارچوب‌بندی مجدد مثبت روی می‌آورند. از این رو، افراد دارای سرمایه روان‌شناختی بالا که احساس می‌کنند قادر به کاهش یا حذف منبع استرس نیستند، راه‌های دیگری برای مقابله (امید) پیدا می‌کنند، درحالی که از اسناد و انتظارات مثبت (خوش‌بینی) و توانایی خود برای انطباق با شرایط خود (تاب‌آوری) استفاده می‌کنند. مقابله مسئله‌مدار نسبت به مقابله متمرکز بر هیجان، تأثیر مثبت بیشتری بر بهزیستی ذهنی و جسمی دارد. مقابله مسئله‌مدار با بروز و حفظ احساسات مثبت مرتبط، از تجربه احساسات منفی محافظت می‌کند (رابینو و همکاران، ۲۰۱۶).

از آنجاکه جامعه این پژوهش دانشجویان هستند که باید در اجتماع و بین دیگر دانشجویان و اساتید و ... حضور داشته باشند، پایین بودن سطح اضطراب اجتماعی منجر به بهبود کیفیت زندگی و کیفیت ارتباطات خواهد شد و در نهایت منجر به سلامت روان‌شناختی خواهد شد. بر این اساس هدف این پژوهش بررسی رابطه علی سرمایه روان-شناختی و اضطراب اجتماعی دانشجویان از طریق نقش میانجی‌گر سبک‌های مقابله‌ای می‌باشد.

روش پژوهش

طرح این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه خیام در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. با توجه به طرح پژوهش، حجم نمونه ۲۵۰ نفر مشخص شد که این تعداد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ۱۴۱ از افراد نمونه دختر و ۱۰۹ پسر بوده که تعداد ۲۲۳ نفر از آنها مجرد و ۲۷ نفر متأهل بودند. همچنین، از نظر سطح تحصیلات، ۷ نفر در مقطع کاردانی، ۲۲۰ نفر در مقطع کارشناسی و ۲۳ نفر در مقطع کارشناسی ارشد بودند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی: این پرسشنامه توسط لوتانز، آویلو، آوی و نورمن^۱ در سال ۲۰۰۷ طراحی و دارای چهار مؤلفه خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری و ۲۴ گویه می‌باشد که برای هر یک از مؤلفه‌ها، ۶ گویه در نظر گرفته شده است. در این پرسشنامه آزمودنی به هر گویه در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۶) پاسخ می‌دهد (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط برخی از محققان مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (کاراتپ و کاراداس^۲، ۲۰۱۴، ۲۰۱۵). در ایران نیز در پژوهش قدیمی نوران و یونسی (۱۳۹۴) میزان پایایی این پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است. در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب برای خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری، برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۷۸ محاسبه شد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله: پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای پارک (۲۰۰۷) از ۱۳ گویه تشکیل شده است. این پرسشنامه دو زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای، شامل مقابله ناکارآمد (گویه‌های ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱ و ۱۲) و مقابله کارآمد (گویه‌های ۱، ۲، ۹، ۱۰ و ۱۳) را می‌سنجد. گویه‌ها به صورت مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۴) نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش پارک (۲۰۰۷) ضریب پایایی سبک‌های مقابله ناکارآمد و کارآمد به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۶۱ به دست آمد. در ایران نیز در پژوهش تقوائی‌نیا (۱۳۹۶) ضریب پایایی برای سبک‌های مقابله ناکارآمد و کارآمد به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۶۵ گزارش شده است. در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد سبک‌های مقابله ناکارآمد و کارآمد به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۵ محاسبه شد.

^۱ Luthans, Avolio, Avey, & Norman

^۲ Karatepe & Karadas

پرسشنامه اضطراب اجتماعی: پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور، دیویدسون، چرچیل، شروید، فوا و ویسلر^۱ (۲۰۰۰) دارای ۱۷ گویه است؛ تلویحات بالینی این پرسشنامه در سه حیطه علائم بالینی ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی اطلاعاتی ارائه می‌کند. نمره‌گذاری بر روی طیف پنج درجه‌ای لیکرت صورت می‌گیرد (به هیچ وجه=۰، کم=۱، تاحدودی=۲، زیاد=۳، خیلی زیاد=۴). نمره کلی پرسشنامه در دامنه ۰ تا ۶۸ قرار دارد. ضریب بارآزمایی پرسشنامه طی دو هفته، بین ۰/۷۸ و ۰/۸۹ و همسانی درونی آن به وسیله آلفای کرونباخ بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ گزارش شده است (کانور و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران، در پژوهش حسونند عموزاده (۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ضریب اسپیرمن براون و آزمون- بازآزمون به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است. در این پژوهش نیز، ضریب پایایی پرسشنامه اضطراب اجتماعی به روش ضریب آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۸۶ محاسبه شد. در این پژوهش، داده‌های جمع‌آوری شده، با استفاده از الگویابی معادلات ساختاری و با کمک نرم‌افزارهای آماری SPSS و AMOS ویراست ۲۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

جدول ۱، میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ خودکارآمدی	۲۵/۰۲	۵/۸۰	۱						
۲ امیدواری	۲۵/۰۴	۵/۳۹	۰/۵۸**	۱					
۳ تاب‌آوری	۲۴/۹۷	۴/۳۱	۰/۵۲**	۰/۵۶**	۱				
۴ خوش‌بینی	۲۳/۲۶	۳/۷۸	۰/۳۹**	۰/۵۴**	۰/۵۱**	۱			
۵ سبک مقابله‌ای کارآمد	۲۳/۴۸	۳/۸۰	۰/۴۵**	۰/۵۴**	۰/۵۰**	۰/۴۱**	۱		
۶ سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۹/۶۹	۲/۷۳	۰/۱۹**	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۰۱	۰/۱۸**	۱	
۷ اضطراب اجتماعی	۳۷/۵۰	۱۲/۷۹	۰/۵۱**	۰/۳۹**	۰/۴۱**	۰/۲۲**	۰/۳۸**	۰/۲۰**	۱

* p<0.05, ** p<0.01

به منظور ارزیابی الگوی پیشنهادی، روش الگویابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS-25، مورد استفاده قرار گرفت. پیش از آزمون الگو، جهت اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی الگویابی معادلات ساختاری را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور چهار مفروضه معادلات ساختاری شامل داده‌های از دست رفته^۲، بررسی داده‌های پرت^۳، نرمال بودن^۴ و هم‌خطی چندگانه^۵ مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج حاکی از برقرار بودن مفروضه‌های مورد نظر بود. برازش الگوی پیشنهادی بر اساس شاخص‌های برازندگی از جمله مجذور کای (X^2)، نسبت X^2/df ، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص برازندگی افزایشی (IFI)، شاخص توکر - لویز (TLI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) در جدول ۲ گزارش شده است. نتایج حاصل از بررسی الگوی پیشنهادی در جدول ۲ نشان می‌دهد که همه شاخص‌های برازندگی از مطلوبیت کافی برخوردارند. با این وجود، برازش مطلوب‌تر در الگوی نهایی از طریق اتصال خطاهای باقی‌مانده ابعاد متغیر اضطراب اجتماعی به یکدیگر، بدست آمد.

^۱. Connor, Davidson, Churchill, Sherweed, Foa, & Weisler

^۲. Missing

^۳. Outliers

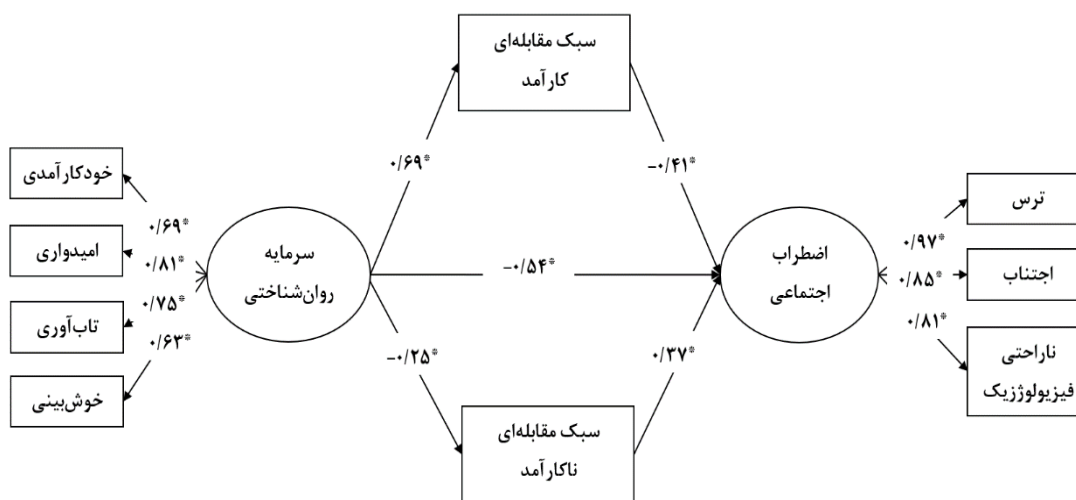
^۴. Normality

^۵. Multi-Collinearity

جدول ۲. شاخص‌های برازش الگوی پیشنهادی و نهایی

شاخص‌های برازش	X^2	df	X^2/df	GFI	AGFI	TLI	CFI	IFI	RMSEA
الگوی پیشنهادی	۷۳/۰۳	۲۴	۳/۰۴	۰/۹۴	۰/۸۹	۰/۹۳	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۰۹۳
الگوی نهایی	۴۴/۵۸	۲۳	۱/۹۴	۰/۹۶	۰/۹۲	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۰۶۳

ضرایب مسیر الگوی نهایی پژوهش حاضر در شکل ۱ قابل مشاهده می‌باشد. همچنین، ضرایب مسیر و سطح معنی‌داری آن‌ها در الگوی نهایی در جدول ۳ نشان داده شده است.



* $P \leq 0.01$

شکل ۱. الگوی نهایی و ضرایب مسیرهای مستقیم

جدول ۳. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم در الگوی نهایی

مسیر	پارامترها	B	β	S.E.	C.R.	P
سرمایه روان‌شناختی به سبک مقابله‌ای کارآمد	۱/۱۵	۰/۶۹	۰/۱۳	۸/۶۱	۰/۰۰۰۱	
سرمایه روان‌شناختی به سبک مقابله‌ای ناکارآمد	-۰/۲۹	-۰/۲۵	۰/۰۸	-۳/۵۲	۰/۰۰۰۱	
سرمایه روان‌شناختی به اضطراب اجتماعی	-۱/۱۲	-۰/۵۴	۰/۲۲	-۵/۱۶	۰/۰۰۰۱	
سبک مقابله‌ای کارآمد به اضطراب اجتماعی	-۰/۰۵	-۰/۴۱	۰/۱۱	-۴/۴۷	۰/۰۰۰۱	
سبک مقابله‌ای ناکارآمد به اضطراب اجتماعی	۰/۱۴	۰/۳۷	۰/۱۱	۳/۳۵	۰/۰۰۰۱	

نتایج جدول ۳، ضرایب مسیر و معنی‌داری آن‌ها را نشان می‌دهد؛ براساس نتایج این جدول، تمامی مسیرهای مستقیم در الگوی نهایی معنی‌دار می‌باشند ($p < ۰/۰۰۰۱$). یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر، وجود مسیرهای واسطه‌ای بود که این روابط با استفاده از روش بوت‌استرپ در نرم‌افزار AMOS-25 بررسی شدند. نتایج بوت‌استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای الگوی پیشنهادی در جدول ۴ نشان داده شده‌اند.

جدول ۴. نتایج بوت استراپ برای مسیرهای غیرمستقیم

مسیرها	اندازه اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
سرمایه روان شناختی ← سبک مقابله‌ای کارآمد ← اضطراب اجتماعی	-۰/۴۸	-۰/۵۵۷	-۰/۳۹۴	۰/۰۰۱
سرمایه روان شناختی ← سبک مقابله‌ای ناکارآمد ← اضطراب اجتماعی	-۰/۵۱	-۰/۵۹۱	-۰/۴۱۰	۰/۰۰۱

سطح اطمینان برای این مسیرهای غیرمستقیم در فاصله اطمینان ۹۵ درصد قرار دارد و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت‌استراپ ۲۰۰۰ است. با توجه به اینکه برای تمامی مسیرهای غیرمستقیم، صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، این روابط واسطه‌ای معنی‌دار هستند. به عبارتی، سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد میانجی‌گر رابطه میان سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی رابطه علی سرمایه روان شناختی و اضطراب اجتماعی دانشجویان از طریق نقش میانجی‌گر سبک‌های مقابله‌ای بود. نتایج این پژوهش نشان داد که الگوی نهایی پس از انجام اصلاحات از برازش مطلوبی برخوردار است. بر این اساس، سرمایه روان شناختی از طریق نقش میانجی‌گر سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد بر اضطراب اجتماعی دانشجویان، تأثیر غیرمستقیم دارد. سرمایه روان شناختی با سطح سلامت روانی فرد ارتباط تنگاتنگی دارد، بدین معنا که افزایش سرمایه روان شناختی به بهبود کیفیت روانی افراد و پرورش ذهنیت خوب کمک می‌کند. بنابراین، سرمایه روان شناختی را می‌توان به عنوان یک عامل محافظ داخلی برای بهزیستی روان شناختی فردی در نظر گرفت (ابراهیمی، ۱۴۰۰). سرمایه روان شناختی، باعث می‌شود فرد همواره برای تغییر موقعیت‌های فشارزا تلاش کند و او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده، مقاومت و سختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (بهداری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱). لذا دانشجویانی که سرمایه روان شناختی بالا دارند توانایی سازگاری ذهنی قوی‌تری دارند و زمانی که در یک موقعیت اجتماعی نامشخص قرار می‌گیرند انعطاف‌پذیری بالاتری از خود نمایان می‌سازند. در موقعیت‌های اجتماعی نامشخص، افرادی که سرمایه روان شناختی بالایی دارند، در تلاشند فعالانه اطلاعاتی را کسب کنند؛ بنابراین هنگامی که شرایط اجتماعی از کنترل آن‌ها خارج می‌شود، استقامت بهتری نشان می‌دهند. همچنین احتمال مبتلا شدن به اضطراب اجتماعی در این افراد کمتر است. همسو با این یافته، پژوهش‌های فروغی‌کلدره و همکاران (۲۰۲۱)، حسنی و همکاران (۲۰۲۰)، میرحسینی^۱ و همکاران (۲۰۲۰) و اجلونی و آله‌مایره^۲ (۲۰۲۰) به این نتیجه رسیدند که تمامی ابعاد سرمایه روان شناختی با هیجانات منفی، افسردگی، اضطراب و اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارند.

مهارت‌های مقابله، یکی از انواع مهارت‌های فردی می‌باشد. طبیعی است که بخشی از تلاش فرد در موقعیت‌های تنش‌زا دفاع از خود و نجات از رنج روانی می‌باشد. منظور از دفاع کردن، دستیابی به تعادل از طریق تغییر هیجان‌های نیرومند است. بر همین اساس، برخی مقابله را به معنی تلاش‌های رفتاری و شناختی برای رفع نیازهای درونی و بیرونی معرفی کرده‌اند (اکسی، ۲۰۰۴). امامی پور، کشاورزی ارشدی و کاکاوند (۱۳۹۰) در بررسی خود نشان دادند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مسئله مدار در کاهش اضطراب و استرس مؤثر می‌باشد. براساس دیدگاه دوگاس^۳ و همکاران (۱۹۹۸)؛ به نقل از سلطانی و میکائیلی منیع، (۱۳۹۱)، ضعف مهارت‌های حل مسئله در اختلالات اضطرابی و شخصیتی، به عنوان عاملی مؤثر ذکر شده است. کارور، شایر و وینتراب^۴ (۱۹۸۹) نیز معتقدند چون در مقابله مسئله-

^۱. Mirhosseini

^۲. Aljouni & Almahaireh

^۳. Dugas

^۴. Carver, Scheier, & Weintraub

مدار، هدف رفتار، کنترل یا تغییر منابع تنش است و در راستای این هدف، راهبردهایی مانند برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی نقشه‌های عملی و تکنیک‌های جدید به کار گرفته می‌شود، بنابراین اضطراب نسبت به موقعیت کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر می‌توان گفت که افراد با استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار عملاً وارد مسئله یا مشکل شده و بدین وسیله نگرانی خود را کاهش می‌دهند.

یافته‌های کوف، بدوی، نیتکا، اُکانر و استیوارد^۱ (۲۰۱۵) نیز نشان داد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی بالا برای کاهش اضطراب خود از مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده احتمال آسیب فردی بیشتر است که دید واقع‌گرایانه‌ای ندارند یعنی به‌جای اینکه به مشکل به‌عنوان مسئله‌ای حل‌شدنی نگاه کنند به‌طور هیجانی و اضطراب‌گونه با آن برخورد می‌کنند (امامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع، سبک مقابله هیجان‌مدار شامل راهبردهایی می‌شود که صرفاً پریشانی هیجانی و احساسات ظاهری افراد را کاهش می‌دهد و مانع انجام فعالیت مناسب در موقعیت تنش‌زا می‌گردد (استرادرز^۲ و همکاران، ۱۹۹۵)، که این امر در حقیقت نه تنها اضطراب آنها را کاهش نمی‌دهد بلکه باعث افزایش آن نیز می‌شود. از طرفی، ظاهراً افراد مبتلا به اختلال اضطرابی در مقایسه با افراد عادی تمایل بیشتری به فکر کردن درباره احساسشان نسبت به رویدادهای منفی دارند و در مقابل کمتر درباره نحوه کنترل رویداد می‌اندیشند (لجستی، گارنفسکی، جلسما، ورهولست و یوتنس^۳، ۲۰۱۰). این نتایج با نتایج پژوهش دونگ و همکاران (۲۰۲۳) نیز همسو بود.

دانشجویان با سطح سرمایه روان‌شناختی بالا هنگام مواجهه با حوادث استرس‌زا، به جای سبک مقابله‌ای ناکارآمد منفی از سبک مقابله کارآمد مثبت استفاده می‌کنند. این افراد احتمالاً توانایی‌های خود را به درستی تشخیص می‌دهند و معتقد هستند که همیشه می‌توانند با تلاش‌های خود با مشکلات مواجه شده و آنها را حل کنند. اگر افراد، هنگام مواجهه با مشکلات شیوه مقابله کارآمد مثبت را در پیش بگیرند و با اقدامات عملی این شرایط را مدیریت کنند در این صورت عملکرد اجتماعی آنها پیشرفت چشمگیری خواهد داشت و متقابلاً اضطراب اجتماعی به طور مؤثر کاهش می‌یابد. افراد با سرمایه روان‌شناختی بالا احتمالاً با اقدامات متقابل مؤثر و مثبت شرایط ناخوشایند را تغییر داده و اضطراب اجتماعی خویش را تضعیف می‌کنند.

پژوهش حاضر، همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بوده است. این پژوهش فقط بر روی دانشجویان دانشگاه خیام انجام شده است، از این رو لازم است که تعمیم نتایج به سایر جوامع و نمونه‌ها با احتیاط صورت گیرد. این پژوهش از نوع معادلات ساختاری بوده، در نتیجه نمی‌توان روابط علت و معلولی را با اطمینان بالا از روی داده‌های بدست آمده تفسیر کرد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش با طرح آزمایشی و بر روی سایر نمونه‌ها و جوامع اجرا شود. با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که آموزش راه‌های مقابله با اضطراب اجتماعی در قالب کارگاه و یا همایش و کنفرانس، برای دانشجویان ارائه گردد. همچنین، آموزش و اجرای دوره‌های آموزشی و مداخله‌ای برای بهبود و ارتقاء سرمایه روان‌شناختی نیز پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، توصیه می‌شود که دوره سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و شیوه حل مشکل مسئله‌مدار برای دانشجویان طراحی و اجرا گردد.

منابع

- ابراهیمی، رقیه (۱۴۰۰). *رابطه بین باورهای فراشناختی با اضطراب اجتماعی با اثر واسطه‌ای مؤلفه‌های سرمایه روان-شناختی در دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران جنوب.
- امامی پور، سوزان؛ کشاورزی ارشدی، فرناز؛ و کاکاوند، گلزار (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور بر اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی. *تحقیقات روان‌شناختی*، ۱۰، ۱-۱۰.

¹. Keough, Badawi, Nitka, O'Connor, & Stewart

². Struthers

³. Legerstee, Garnefski, Jellesma, Verhulst, & Utens

- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج؛ و باباپور خیرالدین، جلیل (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روان‌شناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز. *مجله پژوهش و سلامت*، ۱(۱)، ۶۳-۷.
- تقوایی نیا، علی (۱۳۹۶). نقش تعدیل کننده سبک های مقابله ای در رابطه بین سبک‌های دلبستگی با وسواس مرگ سالمندان. *مجله روانشناسی تحولی*، ۱۴(۵۶)، ۴۶۱-۴۷۳.
- جرس، میترا؛ عابدی پور، مهدیه؛ کریمی، منصوره و ابراهیمی، نجمه (۱۴۰۱). بررسی ارتباط سبک‌های فرزندپروری با سبک‌های مقابله با استرس در دختران نوجوان. *نشریه پرستاری کودکان*، ۸(۳)، ۷۷-۶۹.
- حسنوند عموزاده، مهدی (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس هراس اجتماعی در میان دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۶(۱۳۹)، ۱۶۶-۱۷۷.
- زینعلی، شینا (۱۴۰۲). نقش خودکارآمدی بر اضطراب اجتماعی و درگیری تحصیلی در آموزش مجازی با میانجی‌گری تاب‌آوری در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. *مرکز علمی کاربردی جهاد دانشگاهی*، ۱، ۱-۱۰.
- سعیدی، ابوطالب؛ جبل عاملی، شیدا؛ گرجی، یوسف؛ ابراهیمی، امراالله (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر ادراک بیماری و سرمایه روانشناختی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. *نشریه روانشناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۹)، ۸۷-۱۰۰.
- قدیمی، نوران میترا؛ و یونسی، جلیل (۱۳۹۴). ساخت و رواسازی مقیاس سرمایه روان‌شناختی و رابطه آن با بهزیستی ذهنی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی*، ۷(۲۵)، ۱۵۹-۱۸۶.
- گودرزی، محمدعلی و معینی رودبالی، زهرا (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک های مقابله ای و سلامت روانی در دانش آموزان دبیرستانی. *دانشور رفتار*، ۱۳(۱۹)، ۲۳-۳۲.
- مقدم نیا، محمدمهدی؛ حاجی عبدالعلی، نفیسه؛ مقدم نیا، الهام؛ صابری علی آباد، علیرضا؛ اقااسیداسمعیل معظم، هدی سادات؛ و میرجلیلی، سیدعلی (۱۴۰۱). نقش تاب‌آوری روانی و خوش‌بینی با واسطه‌گری حمایت اجتماعی بر اضطراب کارمندان شرکت‌های نوپا در دوره پاندمی کرونا. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۵(۶)، ۲۵۷۴-۲۵۸۴.
- میکائیلی منبع، فرزانه؛ و سلطانی، سکینه (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و درمان مبتنی بر حل مسأله بر کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه ارومیه. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۷(۲۸)، ۸۳-۱۰۴.
- ندری، مجتبی؛ صادقی، مسعود و رضایی، فاطمه (۱۴۰۱). ارائه مدل علی اختلال اضطراب اجتماعی براساس طرح واژه‌های ناسازگار اولیه و تروماهای کودکی با نقش واسطه‌ای راهبرد مقابله هیجان مدار. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۲(۲۳)، ۴۹-۷۲.

Aljouni, A. O., & Almahaireh, A. S. (2020). Relationship between coronavirus-related anxiety and optimism among undergraduates at the university of Jordan. *Journal of Critical Reviews*, 7(19), 7721-7727.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). Arlington, VA: *American Psychiatric Publishing*.

Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023). Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study. *JMIR Formative Research*, 7, e43037.

Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267- 283.

- Çelikkaleli, O., & Demir, S. (2022). Anxiety in high school adolescents by gender: Friend attachment, Ineffective Coping with stress, and Gender in Predicting Anxiety. *Educational Process International Journal*, 11(3), 32-47.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherweed, A., Foa, E. B., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the social phobia (SPIN): A new self-rating scale. *British Journal of Psychiatry*, 176, 379-386.
- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-154.
- Dong, Z., Chiu, M. M., Zhou, S., & Zhang, Z. (2023). Problem solving and emotion coping styles for social anxiety: A meta-analysis of Chinese mainland students. *Child Psychiatry & Human Development*, 6, 1-8.
- Dongmei, L. (2020). Influence of the Youth's Psychological Capital on Social Anxiety during the COVID-19 Pandemic Outbreak: The Mediating Role of Coping Style. *Iranian Journal of Public Health*, 49(11), 2060-2068.
- Early, B. P., & Grady M. D. (2017). Embracing the contribution of both behavioral and cognitive theories to cognitive behavioral therapy: Maximizing the richness. *Clinical Social Work Journal*, 45(1), 39-48.
- Eksi, H. (2004). Personality and coping: A multidimensional-research on situational and dispositional coping. *Education Sciences: Theory & Practice*, 4, 94-98.
- Foroughi Kaldareh, Z., Akbari, B., & Asadi Majreh, S. (2021). Structural model of the relationship between psychological capital and perceived social support with anxiety through the mediation of organizational commitment among female nurses. *Salamat-i Ijtimai (Community Health)*, 8(3), 483-495.
- Hasani, H., Zarei, B., Danaei, Z., & Mahmoudi Rad, G. (2020). Resilience skills training versus metacognitive therapy: A comparison of effectiveness on anxiety in nurses working in intensive care units and emergency department. *Modern Care Journal*, 17(3), 106905.
- Harms, P. D., Krasikova, D. V., & Luthans, F. (2018). Not me, but reflects me: Validating a simple implicit measure of psychological capital. *Journal of Personality Assessment*, 100(5), 551-562.
- Keough, M. T., Badawi, G., Nitka, D., O'Connor, R. M., & Stewart, S. H. (2015). Impulsivity increases risk for coping-motivated drinking in undergraduates with elevated social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 88, 45-50.
- Li, D., Wang, Y., & Zhang, Y. (2023). The role of self-esteem in the relationship between psychological capital and anxiety of left-behind experience college students during COVID-19 pandemic: An online study. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 123-134.
- Liu, J., Yang, Y., Chen, J., Zhang, Y., Zeng, Y., & Li, J. (2022). Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study. *International Journal of Nursing Sciences*, 9(2), 222-229.
- Legerstee, J., Garnefski, N., Jellesma, F., Verhulst, F., & Utens, E. (2010). Cognitive coping and childhood anxiety disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(2), 143-150.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). Psychological capital and beyond. *Oxford University Press*, USA.
- McCurdy, B. H., Scozzafava, M. D., Bradley, T., Matlow, R., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2022). Impact of anxiety and depression on academic achievement among underserved school children: evidence of suppressor effects. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-9.
- Mirhosseini, S. M., Dadgari, A., Basirinezhad, M. H., Moharnmadpourhodki, R., & Ebrahimi, H. (2020). The role of hope to alleviate anxiety in COVID-19 outbreak among community dwellers: An online cross-sectional survey. *An Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(10), 723-730.

- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *A Journal For Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 36(4), 875-887.
- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents, and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45(5), 795-813.
- Shen, P., & Slater, P. (2021). The effect of occupational stress and coping strategies on mental health and emotional well-being among university academic staff during the COVID-19 outbreak. *International Education Studies*, 14, 82-95.
- Skaalvik, E. M., & Einar, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251-1275.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., Menec, V. H., Schonwetter, D. J., Hechter, F. J., Winberg, L., & Hunter, A. (1995). Assessing dispositional coping strategies in college students: A domain specific measure. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, 18-22.