

اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی و ترس از

ارزیابی مثبت و منفی دانش آموزان متوسطه اول

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۶/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۶/۱۸

مریم شاهنده^{۱*}

حمیدرضا نوذرزاده آرانی^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی دانش‌آموزان متوسطه اول انجام شد.

روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش را دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان آران و بیدگل تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ دانش‌آموز پسر انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های باورهای فراشناختی ولز و کاتریت - هاتن (۲۰۰۴)، پرسشنامه ترس از ارزیابی مثبت و یکز (۲۰۱۰) و پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی لیری (۱۹۸۳) پاسخ دادند. گروه گواه در انتظار ماند و آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی ارتباطی برای گروه آزمایش در ۸ جلسه یک ساعته به اجرا گذاشته شد. پس از پایان مداخله، هر دو گروه مجدداً با پرسشنامه‌های پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت اجتماعی - ارتباطی بر کاهش باورهای فراشناختی ($p < 0/05$)، کاهش ترس از ارزیابی منفی ($p < 0/05$) و کاهش ترس از ارزیابی مثبت ($p < 0/05$) مؤثر بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش اثربخشی کاربست آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی ارتباطی را بر کاهش باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی دانش‌آموزان تأیید کرد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های اجتماعی ارتباطی، باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی منفی، ترس از ارزیابی مثبت.

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: shahandeh@pnu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، نطنز، ایران.

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده حمیدرضا نوذرزاده آرانی است.

The Effectiveness of social-communication skills training on metacognitive beliefs and fear of positive and negative evaluation in high school students

Maryam Shahandeh¹

HamidReza Nozarzadeh Arani²

Original Article

Abstract

Introduction: This study was conducted to determine the effectiveness of social communication skills training on metacognitive beliefs and fear of positive and negative evaluation of junior high school students.

Method: The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of male high school students in Aran and Bidgol that 30 male students were selected by purposive sampling method and randomly assigned to two groups of 15 experimental and control and answered to metacognitive belief Wells and Katright-Hutton (2004) questionnaires, Weeks (2010) Fear of Positive Evaluation Questionnaire, and Leary (1983) Fear of Negative Evaluation Questionnaire. The control group waited and the social communication skills group training for the experimental group was performed in 8 one-hour sessions. At the end of the intervention, both groups were re-evaluated with research questionnaires. Data were analyzed using the analysis of covariance.

Results: The results showed that social-communication skills training was effective in reducing metacognitive beliefs ($p < 0.05$), reducing fear of negative evaluation ($p < 0.05$), and reducing fear of positive evaluation ($p < 0.05$).

Conclusion: The results of the study confirmed the effectiveness of the use of group communication social skills training on reducing metacognitive beliefs and fear of positive and negative evaluation of students.

Keywords: Social communication skills, metacognitive beliefs, fear of negative evaluation, fear of positive evaluation.

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran

* Corresponding Author: shahandeh@pnu.ac.ir

2. Master of Education Psychology, Payam Noor University, Natanz, Iran.

مقدمه

ارتباط بین فردی جزو بزرگترین پیشرفت‌های بشر به شمار می‌آید، اما اغلب مردم قادر به برقراری یک ارتباط خوب و مؤثر نیستند و برقراری ارتباط رویارو را کاری دشوار می‌یابند (بولتن، ۱۳۹۷). بر اساس طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های بین فردی و ارتباطی، آنهایی هستند که با ارتباط کلامی و غیر کلامی، گوش دادن فعال، مهارت‌های مذاکره، مهارت شروع و خاتمه یک ارتباط مؤثر، مهارت ابراز وجود یا جرأت‌ورزی، توانایی حل تعارضات بین فردی و نظایر اینها مرتبط هستند (براون، یو و اترنتون^۱، ۲۰۲۰). از آنجایی که بعضی دانش‌آموزان اغلب در تعاملات اجتماعی مناسب با بزرگسالان و همسالان دچار مشکل می‌شوند و از روبرو شدن با واقعیت و برقراری رابطه صمیمانه با دیگران مضطرب شده و از بودن در موقعیت‌های جدید اجتماعی خودداری می‌ورزند؛ دچار اندوه و پریشانی فراوان گردیده و در صورت تعامل با دوستان و نزدیکان نیز همین احساس را دارند. آنان معمولاً مهارت‌های ضروری برای آغاز تعاملات مثبت و هدفمند با دیگران و نیز تداوم آن را ندارند، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را خودبه خود یاد نمی‌گیرند و مهارت‌ها را باید به آنها آموزش داد تا از این طریق بتوانند از ترس خود درمورد ارزیابی دیگران و اجتناب از موقعیت‌های مختلف بکاهند (برزگر بفرویی، زارعی حسین آبادی و امیدیان، ۱۳۹۶). تحقیقات آریلی^۲ (۲۰۰۴)، به نقل از حاتمی، صادقی راد و حسنی، (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که افراد فاقد مهارت‌های ارتباطی به طور کلی مهارت‌های زندگی - مناسب، در موقعیت‌های مختلف دچار مشکل می‌شوند. چنانچه این افراد به طور صحیح و به مقدار مطلوب تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی با سایر مهارت‌های زندگی قرار بگیرند بهبودی چشمگیری خواهند داشت.

از سوی دیگر تعاملات بین فردی افراد از سازوکارها و فرایندهای شناختی ناخودآگاه آنها تاثیر می‌پذیرد. یکی از این سازوکارهای شناختی، فراشناخت و باورهای مبتنی بر آن می‌باشد. فراشناخت عبارت است از توانایی فراگیران برای برداشتن گام‌های لازم برای برنامه‌ریزی راهبردهای مناسب برای حل مشکلاتی که با آن روبرو هستند، ارزیابی پیامدها و اصلاح رویکرد در صورت نیاز، بر اساس استفاده از دانش قبلی خود، فراشناخت به فراگیران کمک می‌کند تا با انتخاب ابزار شناختی مناسب به موفقیت برسند. آگاهی فراشناختی یکی از عوامل اصلی موفقیت در یادگیری است و یک ابزار عالی برای اندازه گیری عملکرد تحصیلی می‌باشد (عبدالرحمان^۳، ۲۰۲۰). همچنین باورهایی که افراد در مورد تفکراتشان دارند می‌تواند بر روی احساسات و هیجانات آنها تاثیر گذار باشد که به این گونه باورها، دانش باورهای فراشناختی گویند (ولز^۴، ۱۳۹۴). به طور مثال افراد مبتلا به اختلال اضطرابی ممکن است باور داشته باشند که اضطراب و

1. Brown, Yu, & Etherington
2. O'Reilly
3. Abdelrahman
4. Wells

نگرانی آنها کنترل نشدنی و خطرناک است و برخی نیز باور داشته باشند که اضطراب و نگرانی می‌تواند مزایایی داشته باشد (عبدالمهی و داوودی، ۱۳۹۸). از دیدگاه ولز (۲۰۰۹) باورهای فراشناختی ممکن است عاملی برای گرایش به اضطراب اجتماعی باشد. باورهای مختل مانند ایجاد رویدادهای روان‌شناختی و هیجانی منفی با ارتباط با دیگران، رویدادهای شناختی و ناخوشایند و بد افزایش یافته و رویدادهای شناختی منفی تشدید شود، باعث جدایی از دیگران و اضطراب بیشتر می‌شود؛ به ویژه هنگامی که افراد مضطرب با هیجانات منفی روبه‌رو می‌شوند. بدین ترتیب رویدادهای شناختی ناخوشایند به طور مکرر با اضطراب فراخوانده می‌شود که این باورهای فراشناختی، تفاوت‌های افراد را در پردازش‌های شناختی و هیجانی منجر می‌شود (امیدی، قاسم زاده و دهقان، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش سالگورو، راموس، گارسیا سانچو و کوگن^۱ (۲۰۱۹) و حسونود عموزاده، روشن چسلی و حسونود عموزاده (۱۳۹۲) بیان می‌کند که بین باورهای فراشناختی و نگرانی و اضطراب اجتماعی افراد رابطه معنادار وجود دارد و پژوهش گل محمدی، منتشلو و توانا (۱۳۹۵) نشان داد تعدادی از مؤلفه‌های باورهای فراشناختی (باورهای فراشناختی منفی و کارآمدی شناختی) رابطه معنی‌داری با اضطراب اجتماعی دانشجویان داشته است.

همچنین مطالعات نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی اجتماعی، بخشی از برنامه‌های تعدیل رفتار است که به منظور اصلاح رفتارهای ناسازگار به کار گرفته می‌شود (حبیبی کلیبر، فرید، مصرآبادی و بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۸) و یکی از نموده‌های رفتارهای ناسازگار در افراد، نگرانی آنها از ارزیابی نامناسب دیگران می‌باشد که به عنوان یک عامل بازدارنده درون فردی است (لطفی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). در ترس از ارزیابی منفی^۲ اعتقاد بر این است که سایر افراد همیشه نسبت به او قضاوت منفی می‌کنند (رفیگل^۳، ۲۰۱۹). ترس از ارزیابی منفی به عنوان نگرانی بیش از حد از پیش‌بینی و انتظار ارزیابی‌های بین‌فردی منفی تعریف می‌شود که افراد با ترس از ارزیابی منفی اضطراب زیادی را در موقعیت‌های اجتماعی تجربه کرده و تلاش می‌کنند که از رویارو شدن با موقعیت‌های اجتماعی که آنها را تهدیدآمیز می‌دانند، اجتناب کنند (قدمپور، محمدخانی و حسنی، ۱۳۹۸). در افراد با ترس کم از ارزیابی منفی، محرومیت اجتماعی برای توجه به علائم پذیرش اجتماعی انگیزه می‌دهد، اما افراد با ترس از ارزیابی بالا، انگیزه‌ای برای انجام این کار وجود ندارد (تاناکا و ایکگامی^۴، ۲۰۱۹). دلواپسی، تسلیم، مطیع بودن و اجتناب اجتماعی با ترس از ارزیابی منفی مرتبط هستند. افرادی که نمره بالایی در مقیاس ترس از ارزیابی منفی به دست می‌آورند، نسبت به اینکه دیگران درباره آنها چگونه فکر می‌کنند احساس نگرانی دارند. افراد با ترس از ارزیابی منفی بالا، توجه و واکنش بیشتری به عوامل موقعیتی نشان می‌دهند (گانش، آتیلاکشمی، ماهاریشی و

1. Salguero, Ramos-Cejudo, García-S ancho, Cogn

2. FEAR OF NEGATIVE EVALUATION (FNE)

3. Rofiqul

4. Tanaka & Ikegami

مایا، ۲۰۱۵). پژوهش زرگر، بساک نژاد، اخلاقی و زمستانی (۱۳۹۳) و برزگر و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن، یعنی ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و آندوه اجتماعی در موقعیت جدید و اجتناب و آندوه عمومی در دانش آموزان می‌شود. نتایج پژوهش حبیبی و همکاران (۱۳۹۸) نیز گویای این مطلب است که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، بر روابط بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیر داشته و باعث کاهش مشکلات بین‌فردی در دانش‌آموزان می‌گردد.

یکی دیگر از عواملی که باعث تشدید مشکلات بین‌فردی می‌شود، ترس از ارزیابی مثبت است که به احساس نگرانی از ارزیابی مثبت دیگران از فرد و پریشانی بیش از حد ناشی از این ارزیابی‌ها اشاره دارد. ویکر و هوول^۲ (۲۰۱۲) دریافتند که ترس از ارزیابی مثبت به طور مستقل از ترس از ارزیابی منفی، سهم معناداری از واریانس عاطفه منفی در موقعیت‌های خاص اجتماعی، افکار خودکار منفی در تعامل‌های اجتماعی، خودآگاهی و آمادگی برای پریشانی را پیش‌بینی می‌کند و در نهایت ارزیابی مثبت دیگران از آنها منجر به شکست خواهد شد (قدمپور و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج مطالعات هاشمی، نقیبی، خانجانی و ماشینیچی عباسی (۱۳۹۳) نشان داد مهارت‌های ارتباطی قادرند در حل مسائل اجتماعی تأثیر مستقیم گذاشته و تعارضات بین‌فردی را کاهش دهند؛ شریعت باقری و نیک‌پور (۱۳۹۷) نیز بیان کردند، آموزش مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی، باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و سازگاری با مدرسه در دانش‌آموزان می‌شود و نتایج دنولتو دری^۳ (۲۰۱۴) بیان نمود که آموزش کفایت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط بین‌فردی، مقابله با هیجانات، تصمیم‌گیری و حل مسئله اجتماعی را افزایش داده و باعث افزایش به-کارگیری راهبرد مسئولیت‌پذیری، با پذیرش نقش خویش در ایجاد و حل مشکل، افزایش به‌کارگیری راهبرد حل مسئله برنامه‌ریزی شده با تلاش‌های سنجیده و تحلیل‌گرانه برای حل مشکل و یافتن مفهوم مثبت در موقعیت استرس‌زا شود (پورفراهانی، مرادیان، زمانی نیا و همکاران، ۱۳۹۸).

از آنجایی که باورهای فراشناختی، ذهن آگاهی و ترس از ارزیابی اضطراب اجتماعی نوجوانان را پیش‌بینی می‌کنند (رباطی میلی و کریمی، ۱۳۹۷)، دانش‌آموزانی که باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی دارند، در برقراری ارتباط بین‌فردی مشکل دارند. لذا با در نظر گرفتن مؤثر بودن برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و اثرات مخرب باورهای شناختی، ترس از ارزیابی مثبت و منفی در دانش‌آموزان کمتر پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی مثبت و منفی دانش‌آموزان پرداخته است که خلا پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی دانش‌آموزان متوسطه اول می‌باشد.

1. Ganesh, Athilakshmi, Maharishi & Maya

2. Weeks & Howell

3. Denault & Déry

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان آران و بیدگل بود و ۳۰ دانش‌آموز پسر به روش انتخاب هدفمند و براساس نمره پرسشنامه‌های پیش‌آزمون بر اساس نمره برش، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی را دریافت کردند. معیارهای ورود به مطالعه عبارتند از: کسب نمره باورهای فراشناختی و نمره ترس از ارزیابی مثبت و منفی بیشتر از نقطه برش (برای ترس از ارزیابی منفی کسب نمره بالاتر از ۲۴، برای ترس از ارزیابی مثبت کسب نمره بالاتر از ۲۱ و برای باورهای فراشناختی نمره بالاتر از ۴۰)، عدم شرکت همزمان در سایر برنامه‌های آموزشی، درمانی و روان‌شناختی و عدم دریافت مشاوره فردی یا دارودرمانی، تمایل و رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش بوده و تمایل نداشتن برای شرکت در پژوهش و بدست آوردن نمرات پیش‌آزمون کمتر از نقطه برش معیارهای خروج از مطالعه بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس و پیش‌فرض‌های آن در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز و کاترایت - هاتن: یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ آیتمی است که تفاوت‌های فردی را در مورد باورهای فراشناخت، قضاوت‌ها و گرایش‌های نظارت‌گری ارزیابی می‌کند، که در سال ۲۰۰۴ توسط ولز و کاترایت هاتون ساخته شد. پرسشنامه دارای ۵ زیرمقیاس؛ مهارت‌ناپذیری و خطر، باورهای مثبت درباره نگرانی، ووقف شناختی یا خودآگاهی شناختی، اطمینان به حافظه یا اطمینان شناختی و نیاز به مهار افکار است. این پرسشنامه در یک طیف چهار درجه‌ای از موافق نیستم تا خیلی موافقم نمره‌گذاری می‌شود. در بررسی ولز (۲۰۱۰) روایی سازه‌ای ضریب همبستگی پرسشنامه فراشناخت با پرسشنامه اضطراب صفت حالت اسپیل برگر (۰/۵۳) و پرسشنامه نگرانی حالت بین (۰/۵۴) پرسشنامه اختلال وسواس فکری عملی پادوا (۰/۴۹) معنادار است و در پژوهش تعجبی و مرادی (۱۳۹۵) اعتبار درونی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ نشان داد؛ زیرمقیاس‌های کنترل‌ناپذیری ۰/۸۳، باورهای فراشناختی ۰/۷۱، اطمینان شناختی ۰/۸۸، نیاز به کنترل افکار ۰/۸۴ و پایایی کل نیز ۰/۸۷ بود. پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل سوالات در پژوهش حاضر ۰/۸۱ بدست آمد.

ب) پرسشنامه ترس از ارزیابی مثبت ویکز: پرسشنامه خودگزارشی و شامل ۱۰ ماده می‌باشد که توسط ویکز (۲۰۱۰) ساخته شد. شیوه نمره‌گذاری این آزمون، بر اساس مقیاس لیکرت (از صفر کاملاً نادرست تا ۹ کاملاً درست) بود. همسانی درونی مقیاس ترس از ارزیابی مثبت با ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۵ بیان شده و ضریب روایی همزمان این مقیاس با مقیاس

اضطراب تعامل اجتماعی ۰/۷۰ و معنادار گزارش شده است (دمرچلی، کاکاوند و جلالی، ۱۳۹۶). پایایی به روش ضریب آلفای کرانباخ برای کل سوالات در پژوهش حاضر ۰/۷۰ بدست آمد.

ج) پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی لیری (۱۹۸۳): فرم کوتاه پرسشنامه لیری شامل ۱۲ سوال است و به منظور توصیف ساختارهای ترس آور و نگران کننده طراحی شده است. پاسخ دهنده، وضعیت خود را در هر سوال در یک طیف پنج درجه‌ای (۱= هرگز صدق نمی‌کند تا ۵= تقریباً همیشه صدق می‌کند) مشخص می‌کند. در این مقیاس، از طریق هشت سوال، وجود ترس و نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران و از طریق چهار سوال دیگر، نبود ترس و نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران اندازه‌گیری می‌شود. نمره‌های بالا نشان می‌دهند که فرد سطوح بالای اضطراب و ترس را تجربه می‌کند (دمرچلی و همکاران، ۱۳۹۶). بررسی گروهی از دانشجویان مقطع کارشناسی با این مقیاس نشان داد که این ابزار همبستگی بالایی با فرم اصلی این مقیاس دارد ($r = 0.96$). اعتبار این مقیاس به روش بازآزمایی و با فاصله زمانی دو هفته ۰/۹۸ و همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بود (داداش زاده، یزدان دوست، غرایبی و اصغرنژاد، ۱۳۹۱). پایایی به روش ضریب آلفای کرانباخ برای کل سوالات در پژوهش حاضر ۰/۶۱ بدست آمد.

پروتکل آموزشی در طول دوره دو ماهه طی ۸ جلسه ۱ ساعته به صورت هفتگی برگزار شد. عناوین و موضوعات برنامه آموزشی ارائه شده به شرح جدول ۱ بوده است.

جدول ۱. برنامه و مراحل اجرای آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی

جلسه	شرح مختصر از محتوای جلسات
اول	آشنایی و معرفی اولیه، بیان نکاتی درباره شیوه‌های ارتباط در جامعه، بیان اهداف.
دوم	آماده‌سازی و خاتمه یک ارتباط مفید، موانع ارتباط مؤثر، تشریح مدل ارتباطی، زبان غیر کلامی و تفسیر آن، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیر کلامی.
سوم	انواع گوش کردن، موانع گوش کردن، تسلط بر مهارت‌های گوش کردن حین رابطه.
چهارم	انعکاس احساسات و معانی، همدلی صوتی و دادن پاسخ قاطع اما انعطاف پذیر
پنجم	انواع ابراز وجود، فواید و کارکردهای آن، شیوه برقراری ارتباط در اجتماع، مراحل شش گانه ابراز وجود، پرورش قدرت نه گفتن، آموزش صحیح انتقاد کردن و آموزش پذیرش انتقاد دیگران
ششم	تعارض و انواع آن، روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌های شخصی و گروهی
هفتم	روش حل مشارکت‌آمیز مسئله و کاربرد آن، تله‌های فرآیند حل مسئله.
هشتم	صداقت، همدلی و عشق، طرح و اجرای تعهدنامه‌ای برای بکارگیری مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی.

یافته‌ها

دانش آموزان شرکت‌کننده ۳۳/۳ درصد پایه هفتم، ۳۳/۳ درصد پایه هشتم و ۳۳/۳ درصد پایه تحصیلی نهم بودند. میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی مثبت و ترس از ارزیابی منفی در گروه مداخله و گواه در جدول ۲ خلاصه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه / مرحله	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
باورهای فراشناختی	آزمایش	۶۵/۶۶	۱۰/۹۹	۵۶/۲۰	۱۳/۶۶
	گواه	۶۲/۶۶	۱۱/۱۴	۶۶/۴۰	۱۰/۲۲
ترس از ارزیابی مثبت	آزمایش	۳۲/۰۶	۵/۹۳	۲۵/۶۰	۵/۴۰
	گواه	۳۲/۵۲	۵/۸۲	۳۱/۴۶	۵/۹۶
ترس از ارزیابی منفی	آزمایش	۳۸/۸۰	۷/۷۵	۳۱/۸۶	۷/۸۶
	گواه	۴۰/۸۶	۴/۹۶	۳۸/۷۳	۸/۳۷

جهت اجرای تحلیل کوواریانس ابتدا پیش فرض‌های آزمون اجرا شد. بررسی پیش فرض‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و آزمون ام باکس اجرا و تأیید شد. آزمون کشیدگی و چولگی جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها نشان داد؛ نمرات متغیرهای پژوهش در محدوده (۲- و ۲+) قرار دارد، بنابراین متغیرها از توزیع نرمالی برخوردار بودند. نتایج آزمون لوین برای برابری واریانس خطای متغیرهای وابسته در متغیرهای باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی مثبت و منفی و آزمون M باکس در جدول (۳) آمده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین و M باکس

متغیر	F	df1	df2	p
باورهای فراشناختی	۰/۱۰	۱	۲۸	۰/۷۵
ترس از ارزیابی منفی	۳/۰۵	۱	۲۸	۰/۰۹
ترس از ارزیابی مثبت	۰/۰۰۰	۱	۲۸	۰/۹۸
آزمون M باکس	۱/۱۴	۶	۵۶/۸۰	۰/۳۳

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، مفروضه برابری واریانس خطا برای همه متغیرها برقرار شد ($p > ۰/۰۵$) و آزمون M باکس پیش شرط تحلیل کوواریانس چند متغیره برقرار است ($p > ۰/۰۵$).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات با کنترل نمرات پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۵۵	۳	۲۳	۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۴	۳	۲۳	۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵
آزمون اثر هتلینگ	۱/۲۴	۳	۲۳	۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۲۴	۳	۲۳	۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵

جدول (۴) نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون گروه مداخله و گواه را با کنترل پیش‌آزمون نشان می‌دهد. همانطور که نتایج نشان می‌دهد مقدار F معنی‌دار بوده است ($P < 0.05$ و $F = 9/51$ و $df = 3$) و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت اجتماعی-ارتباطی حداقل بر یکی از متغیرهای باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی مثبت و ترس از ارزیابی منفی تاثیرگذار بوده است. برای مشخص شدن تاثیر آموزش بر هر یک از متغیرها، نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه تاثیر آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر نمرات متغیرهای باورهای فراشناختی، ترس از ارزیابی مثبت و منفی

اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	معنی‌داری	ضریب ایستا
باورهای فراشناختی	۱۱۴۸/۴۴	۱	۱۱۴۸/۴۴	۱۱/۱۶	۰/۰۰۳	۰/۳۰
ترس از ارزیابی منفی	۲۱۸/۶۶	۱	۲۱۸/۶۶	۵/۸۸	۰/۰۲۳	۰/۱۹
ترس از ارزیابی مثبت	۲۴۸/۲۵	۱	۲۴۸/۲۵	۱۷/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰

همانطور که جدول (۵) نشان می‌دهد در متغیر باورهای فراشناختی مقدار F معنی‌دار بوده است ($P < 0.05$ و $F = 11/16$) و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی تاثیرگذار بوده است و میزان این تاثیر در مرحله پس‌آزمون ۳۰ درصد بوده است. در ترس از ارزیابی منفی مقدار F معنی‌دار بوده ($P < 0.05$ و $F = 5/88$) و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر ترس از ارزیابی منفی تاثیرگذار بوده است و میزان این تاثیر در مرحله پس‌آزمون ۱۹ درصد بوده است. در ترس از ارزیابی مثبت مقدار F معنی‌دار بوده ($P < 0.05$ و $F = 17/12$) و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر ترس از ارزیابی مثبت تاثیرگذار بوده است و میزان این تاثیر در مرحله پس‌آزمون ۴۰ درصد بوده است. مقایسه میانگین‌های دو گروه نشان داد که آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی موجب کاهش باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی و ترس از ارزیابی مثبت و منفی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر باورهای فراشناختی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه مؤثر بود. بنابراین می‌توان

گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی اجتماعی باعث کاهش باورهای فراشناختی ضعیف افراد می‌شود بنا به کمبود مطالعات در مورد اثربخشی مهارت‌های ارتباطی اجتماعی بر باورهای فراشناختی، می‌توان به مطالعاتی که به طور ضمنی به این موضوع پرداخته‌اند اشاره کرد که نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های سالگورو و همکاران (۲۰۱۹)، حسونند عموزاده و همکاران (۱۳۹۲) و گل محمدی و همکاران (۱۳۹۵) بر تاثیر روی باورهای فراشناختی همسو بود. از آن جهت که سوگیری در تعبیر و تفسیر رویدادهای محیط اجتماعی منجر به ایجاد فرضیه‌های اشتباه در مورد خود و محیط اجتماعی می‌شود و این امر ارزیابی منفی از موقعیت‌های اجتماعی را به دنبال داشته و نتیجه این ارزیابی منفی، کناره‌گیری و عدم ارتباط با دیگران است، نتایج قابل تبیین است. از دیدگاه ولز (۲۰۰۹) باورهای فراشناختی مثبت و منفی در ارزیابی موقعیت‌های تازه به مدل کنش اجرایی خودتنظیمی بازبینی تهدیدآوری از موقعیت‌های اجتماعی داشتند و این امر فعال‌سازی باورهای مختل را به دنبال دارد. برای مثال باور مثبت "برای اینکه در امان بمانم، باید به خطر توجه کنم" موجب تدوام احساس تهدید در فرد می‌شود. همچنین باور منفی "من هیچ کنترلی به تفکر خود ندارم" با توانایی فرد در کنار گذاشتن سبک تفکر ناسازگارانه تداخل می‌نماید. علاوه بر این باورهای منفی مانند "فکر کردن به این افکار باعث می‌شود تا کنترل ذهنم را از دست بدهم" باعث تشدید توجه تثبیت شده در وضعیت جاری می‌شود. اما با آموزش مهارت‌های ارتباطی اجتماعی و فراگیری مهارت‌هایی چون؛ نحوه‌ی تفسیر زبان غیر کلامی و هم چنین شیوه‌های استفاده از این قسمت از ارتباط (ارتباط غیر کلامی)، کنترل افکار منفی و خطر، آگاهی از ویژگی‌های شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، استفاده از شیوه‌های مناسب ابراز وجود، موجب می‌شود که دوری‌گزینی افراد از جمع، کناره‌گیری از مردم پیرامون خویش و همچنین داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی روزمره، کاهش یابد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه مؤثر است. به این صورت که آموزش مهارت‌های ارتباطی اجتماعی باعث کاهش ترس از ارزیابی منفی شده بود. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۹۳) و برزگر و همکاران (۱۳۹۶) همخوانی داشت. همچنین پژوهش دهستانی، ابراهیمی و ابوهاشمی مقدم (۱۳۹۸) نشان دادند اضطراب اجتماعی می‌تواند مهارت ارتباط بین‌فردی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت، افراد به دلیل ترس از طرد شدن و ترس از ارزیابی منفی نسبت به تایید عمل خود از جانب دیگران حساس می‌باشند و شاید این ترس‌ها آن‌ها را در موقعیت‌های اجتماعی به گونه‌ای مضطرب و پریشان می‌سازد که جرئت اظهار نظر و ابراز عقیده را از دست می‌دهند، اما آموزش مؤثر معمولاً منجر به بهبود ادراک این افراد از مهارت‌های اجتماعی خود می‌شود. آموزش مهارت‌های اجتماعی به افراد می‌آموزد که در بسیاری از مواقع واکنش دیگران، بر خلاف پیش‌بینی بدبینانه‌شان ممکن است عادی و حتی مثبت نیز باشد (زرگر و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین این آموزش باعث می‌شود دانش‌آموزان یاد بگیرند که در موقعیت‌های اجتماعی چه رفتاری باید داشته باشند تا بتوانند به شیوه مناسب و مطلوبی با اطرافیان خود روابط دوستانه و مناسب

بین‌فردی برقرار نمایند. این روابط دوستانه از سویی باعث خواهد شد که فرد در محیطی صمیمانه و بدون اضطراب به تعامل با دیگران بپردازد و از سوی دیگر در اثر تقویتی که نوجوان از موفقیت در برقراری ارتباط دوستانه دریافت می‌کند، پی خواهد برد که برای برقراری و ادامه روابط بین‌فردی در سایر موقعیت‌ها نیز توانایی لازم را خواهد داشت. در نتیجه‌ی این اعتماد به نفس کسب شده در برقراری ارتباط مؤثر و مناسب بین‌فردی و تقویت حاصل از این موفقیت، از هراس نوجوان در زمینه مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گرفتن و اجتناب و آندوه‌وی در هنگام قرار گرفتن در بین دوستان و آشنایان و اجتناب از برقراری ارتباط تازه با افراد غریبه کاسته خواهد شد (برزگرو همکاران، ۱۳۹۶). چرا که یادگیری مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان را نسبت به مهارت‌های ارتباطی‌شان خوشبین کرده در نتیجه می‌تواند به افراد در کاهش ترس از ارزیابی منفی، یاری رساند.

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر ترس از ارزیابی مثبت در دانش‌آموزان مقطع متوسطه مؤثر است. به این صورت که آموزش مهارت‌های ارتباطی اجتماعی باعث کاهش ترس از ارزیابی مثبت شد. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های ویکز و همکاران (۲۰۰۸)، ویکز و هوول (۲۰۱۲) و پژوهش هاشمی و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. در پژوهش ویکز و هوول (۲۰۱۰) نشان داده شد که ترس از ارزیابی مثبت با ناراحتی بیشتر هنگام دریافت بازخورد اجتماعی مثبت و باور ضعیف‌تر به درستی بازخورد مثبت اجتماعی دریافت شده مرتبط است و ترس از ارزیابی مثبت رابطه اضطراب اجتماعی و ناراحتی مربوط به بازخورد مثبت اجتماعی را میانجی می‌کند. بنابراین باز‌نمایی سوگیرانه در افراد ممکن است جنبه‌های مثبت تصویر خود را به همان اندازه جنبه‌های منفی آن شامل شود. لذا به کمک تکنیک‌های مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، افراد مسئولیت رفتارهای خود را به عهده گرفته و در روابط بین‌فردی نیز بهتر عمل می‌نمایند (شریعت باقری و نیک پور، ۱۳۹۷)؛ در نتیجه با دریافت بازخورد مثبت اجتماعی دیگران، پریشان نمی‌شوند زیرا بین اطلاعات مثبت با باورشان مبنی بر انتظار آنان از عملکردشان در موقعیت‌های اجتماعی ارتباط منطقی ایجاد می‌کنند.

به طور کلی نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی موجب کاهش میزان ترس از ارزیابی مثبت و منفی و باورهای فراشناختی شده است. لذا پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت کارگاه‌های آموزشی و یا تدوین کتاب‌های راهنما در این زمینه برای مقاطع مختلف تحصیلی، توسط آموزش و پرورش در نظر گرفته شود و معلمان و مسئولین امر تعلیم و تربیت با الگوسازی مناسب در زمینه‌ی ارتباط مؤثر با دیگران، بستر مستعدی جهت آموزش عینی‌تر، فراهم سازند. اما پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبرو بود از جمله می‌توان به محدود شدن نمونه به پسران متوسطه اول و عدم امکان مقایسه نتایج در دو جنس، تعداد زیاد سوالات در سنجش متغیرهای پژوهش، متغیر بودن جلسات در روزهای هفته بدلیل برنامه‌های آموزشی و امکان حضور دانش‌آموزان در تمامی جلسات در طول دوره اشاره کرد.

همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش بر روی دانش آموزان دختر و همچنین در مقاطع تحصیلی دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- امید، مجید، قاسم‌زاده، سوگند و دهقان، حمیدرضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر باورهای فراشناختی و نقص پردازش‌های شناختی - هیجانی دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۸(۱)، ۸۷-۹۵.
- برزگر بفرویی، کاظم، زارعی حسین‌آبادی، مهدی و امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۷(۲۶)، ۱۰۷-۸۹.
- بولتن، ر. (۱۹۹۴). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۹۷). تهران: انتشارات رشد.
- پورفراهمی، منیره، مرادیان، نجمه، زمانی‌نیا، فاطمه، کیمیایی، سیدعلی و آقا محمدیان شعرباف، حمیدرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان. *زن و فرهنگ*، ۱۱(۹۵)، ۱۰۸-۹۵.
- تعجبی، مژده و مرادی، امید. (۱۳۹۵). مقایسه باورهای فراشناختی و تنظیم هیجان در بین نوجوانان سیگاری و غیرسیگاری شهر سمنج، *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۳(۳)، ۴۰-۴۸.
- حاتمی، محمد، صادقی‌راد، سعید و حسنی، جعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در تکانشگری نوجوانان دختر دارای علائم اختلال سلوک. *نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۹(۳۱)، ۲۵۴-۲۲۷.
- حبیبی کلیر، رامین، فرید، ابوالفضل، مصرآبادی، جواد و بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۲(۱)، ۸-۱۵.
- حسوندعموزاده، مهدی، روشن، رسول و حسوندعموزاده، مسعود. (۱۳۹۲). رابطه باورهای فراشناختی با علائم اضطراب اجتماعی (اجتناب، ترس و ناراحتی فیزیولوژیک) در جمعیت غیربالینی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۳(۲)، ۷۰-۵۵.
- داداش‌زاده، حسین، یزدان‌دوست، رخساره، غرایی، بنفشه و اصغر‌نژادفرید، علی‌اصغر. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی و مواجهه‌درمانی بر میزان سوگیری تعبیر و ترس از ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۸(۱)، ۵۱-۴۰.

- دمرچلی، نسیم، کاکاوند، علیرضا و جلالی، محمدرضا. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای ترس از ارزیابی مثبت و منفی در ارتباط اضطراب اجتماعی و اختلال خوردن در ارتباط اضطراب اجتماعی و اختلال خوردن. *روان‌شناسی تحولی روانشناسان ایرانی*، ۱۳(۲۷۱)، ۲۷۱-۲۸۴.
- دهستانی، مهدی، ابراهیمی، مریم و ابوهاشمی مقدم، سیده زهره. (۱۳۹۸). پیش‌بینی مهارت ارتباط بین‌فردی در دانش‌آموزان بر اساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۳۶، ۱۱۵-۱۲۸.
- رباطی میلی، سمیه و کریمی، مینا. (۱۳۹۷). نقش پیش‌بینی‌کنندگی باورهای فراشناختی، ذهن - آگاهی و ترس از ارزیابی منفی در اضطراب اجتماعی نوجوانان، *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۸(۳۱)، ۶۸-۵۱.
- زرگر، یداله، بساک‌نژاد، سودابه، اخلاقی‌جامی، لیلی و زمستانی، مهدی. (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر آموزش گروهی مهارت اجتماعی و گروه‌درمانی شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۵(۳)، ۱۷۲-۱۸۱.
- شریعت‌باقری، محمدمهدی و نیک‌پور، فاطمه. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و سازگاری دانش‌آموزان *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۹(۳۲)، ۲۲۰-۲۰۳.
- عبدالمی، ملیحه و داوودی، اعظم. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب نوجوانان براساس ادراک نوجوانان از کنترل والدین: نقش میانجی باورهای فراشناختی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۰(۶۵)، ۸۰-۳۵.
- قدمپور، سمانه، محمدخانی، شهرام و حسنی، جعفر. (۱۳۹۸). نقش تشخیصی ترس از ارزیابی مثبت و منفی، کمال‌گرایی و توجه معطوف به خود در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، پرخوری عصبی و افراد بهنجار. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۱)، ۱-۱۲.
- گل‌محمدی، کریم، منتشلو، سمیه و توانا، زهرا. (۱۳۹۵). نقش باورهای فراشناختی و حساسیت اضطرابی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۶(۱۳۶)، ۱۸۴-۱۷۹.
- لطفی، صدیقه، ابوالقاسمی، عباس و نیرمانی، محمد. (۱۳۹۲). مقایسه پردازش هیجانی و ترس از ارزیابی‌های مثبت و منفی در زنان دارای فوبی اجتماعی و زنان عادی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۳)، ۱۰۱-۱۱۱.
- مالمیر، طیبه؛ میرهاشمی، مالک؛ کاظمی حقیقی، ناصرالدین و باقری، نسرین. (۱۳۹۸). تدوین الگوی رضایت از زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و حل‌مساله اجتماعی با میانجیگری بینابنی روانی در افراد متاهل. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹(۳۳)، ۱۱۵-۱۲۷.

- ولز، آ. (۱۹۶۲). فراشناخت‌درمانی برای اضطراب و افسردگی، مترجمان مهدی اکبری، ابوالفضل محمدی، زهرا اندوز (۱۳۹۴)، چاپ دوم، تهران: انتشارات ارجمند.
- هاشمی، تورج، نقیبی، راضیه، خانجانی، زینب و ماشینچی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۳). نقش مهارت‌های ارتباطی و ذهن‌آگاهی در مقابله با تعارضات بین‌فردی و حل مساله اجتماعی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۴(۱۵): ۱-۲۴.
- Abdelrahman, R. M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students, *journal of heliyon*, 6 (9), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04192>.
- Brown, T., Yu, M., Etherington, J. (2020). Are Listening and Interpersonal Communication Skills Predictive of Professionalism in Undergraduate Occupational Therapy Students?, *Health Professions Education*, in press, <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2020.01.001>
- Denault, A. S., & Déry, M. (2014). Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School: The Mediating Effect of Social Skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 23(3), 167-179.
- Ganesh, K. J., Athilakshmi, R., Maharishi, R., & Maya, R. (2015). Relationship between fear of negative evaluation and anxiety. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 47-80.
- Tanaka. H. Ikegami, T. (2019). Social Exclusion and Disengagement of Covert Attention from Social Signs: The Moderating Role of Fear of Negative Evaluation Special Issue: Implicit Cognition. Guest Editor: Kimihiro Shiomura & Editor: Jun-ichiro Kawahara, 61(2), 133-141.
- Rofiqul. R. M. (2019). *PENGARUH FEAR OF NEGATIVE EVALUATION TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA REMAJA*. Bachelors Degree (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang
- Salguero, J.M., Ramos-Cejudo, J. & García-Sancho, E. J Cogn Th .(2019). Metacognitive Beliefs and Emotional Dysregulation Have a Specific Contribution on Worry and the Emotional Symptoms of Generalized Anxiety Disorder *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 179-190.
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behavior Therapy*, 41(2), 83-95.
- Weeks, J. W. (2010). The disqualification of positive social outcomes scale: A novel assessment of a long-recognized cognitive tendency in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 856-865.
- Wells A. (2009). *Meta cognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.
- Wells, A. (2010). Metacognitive Therapy for anxiety and depression, *Cognitive behavioral therapy book reviews*, 6(1), 1-4.