

MĀCĪŠANĀS VAJADZĪBĀS PAMATOTAS PEDAGOGISKĀS INTERVENČES PROGRAMMAS PIEAUGUŠAJIEM AR SOCIĀLĀS TRAUKSMES IZRAISĪTIEM TRAUCĒJUMIEM IZVEIDE

Development of Learning Needs - Grounded Pedagogical Intervention Program for Adults with Social Anxiety Disorders

Ilona Gehtmane-Hofmane

Biedrība „Latvijas Sociālās trauksmes asociācija”

Dita Nīmante

Latvijas Universitāte

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte, Pedagoģijas nodaļa

Abstract. *The cognitive behavior therapy is one of the most widely used and is considered as the most effective method of treating social anxiety. However there are some researches drawing attention to the necessity to create new, effective methods of intervention for solving of problems caused by social anxiety. For the present moment there are made various researches concerning the different aspects of the disorders caused by the social anxiety within the fields of psychology and psychosomatic medicine, but there are almost no researches within the context of social anxiety in the field of pedagogy. Therefore there is lack of pedagogical solutions for the support of people having the disorders caused by social anxiety. Therefore there is a reasoned necessity to develop a learning-needs-based program of pedagogical intervention for reduction of social anxiety. The Article reflects the results of an empirical research, allowing identifying the learning needs of adults with social anxiety disorders, which will establish the target and tasks of developing program of pedagogical intervention.*

Keywords. *Social anxiety, social anxiety disorders, learning needs, adults*

Ievads

Introduction

Sociālā trauksme (*social anxiety*) tiek norādīta kā trešais lielākais garīgās veselības traucējums mūsdienu pasaulē (Social Anxiety Institute). *Sociālā trauksme* tiek definēta kā pastāvīgas bailes no vienas vai vairākām sociālām situācijām, kas ietver mijiedarbību ar citiem cilvēkiem (Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders, 4.ed., 1994; Social Anxiety Association). Veiktie epidemioloģiskie pētījumi Eiropā norāda uz to, ka sociālā trauksme ir viena no visizplatītākajiem trauksmes izraisītu traucējumu veidiem vecuma diapazonā no 15-65 gadiem un skar gandrīz 7% iedzīvotāju. (*Leclercq et al, 2000*). Epidemioloģisko un gadījumu kontroles pētījumu rezultāti pierāda, ka personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir ievērojami funkcionālie ierobežojumi, kas negatīvi ietekmē gandrīz visas cilvēka dzīves jomas (Faravelli et al, 2000). EBSCO – daudznozaru e-grāmatu, e-žurnālu un citu zinātnisko e-resursu datubāzē, kas sastāv no vairākām pilnu tekstu un

apskatu datubāzēm, pieejamie pētījumi un to publikācijas norāda uz kognitīvi biheiviorālo terapiju, kā vienu no visplašāk pielietoto intervences metodi darbā ar sociālās trauksmes izraisītajiem traucējumiem. Lai gan kognitīvi biheiviorālā terapija tiek uzskatīta par visefektīvāko metodi sociālās trauksmes mazināšanai, tomēr ir pētījumi, kas norāda, ka daudzos sociālās trauksmes izraisīto traucējumu gadījumos šī terapijas metode ir bijusi neefektīva vai devusi tikai minimālu uzlabojumu (Hofmann, Bögels, 2006), kas norāda uz nepieciešamību radīt jaunas, efektīvākas intervences metodes sociālās trauksmes izraisītu problēmu risināšanā. Līdz šim veiktie pētījumi par sociālās trauksmes izraisītu traucējumu dažādajiem aspektiem ir pētīti psiholoģijas un psihosomatiskās medicīnas jomās, taču pedagoģijas jomā pētījumu sociālās trauksmes kontekstā tik pat kā nav, līdz ar to trūkst pedagoģisko risinājumu cilvēku ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem atbalstam. Tādējādi ir pamatota nepieciešamība veidot pedagoģiskās intervences programmu pieaugušajiem ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem sociālās trauksmes mazināšanai. Šādas pedagoģiskās intervences programmas izveide tika balstīta uz Preta izglītības programmu izveides metodoloģiskajām atziņām (Prets, 2000), kuras norāda uz to, ka izglītības programmu pamatā ir jābūt izglītojamo vajadzībām (Prets, 2000). Attiecībā uz izglītības programmām termins *vajadzība* tiek raksturots kā nesaskaņa starp to, kur izglītojamais ir tagad un to, kur mēs (vai izglītojamais, vai kāda cita persona) gribam, lai izglītojamais būtu. Savukārt vajadzību novērtēšana ir darbību kopums, kuru īsteno, lai iegūtu informāciju par izglītojamo mācīšanās vajadzībām (Prets, 2000). Pamatojoties uz šīm atziņām pirms pedagoģiskās intervences programmas izveides, ir jāveic empīrisks mācīšanās vajadzību izvērtējums, identificējot pieaugušā ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem mācīšanās vajadzības sociālās trauksmes mazināšanai. Tādējādi tiek definēts mērķis: Izzināt pieaugušo ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem mācīšanās vajadzības sociālās trauksmes mazināšanai, lai izveidotu mācīšanās vajadzībās pamatotu pedagoģiskās intervences programmu. Empīriskā pētījuma rezultāti noteiks izveidojamās pedagoģiskās intervences programmas mērķus un uzdevumus.

Pētījuma metodoloģija *Methodology of Research*

Pētījuma veikšanai tika pielietota kvalitatīvās pētniecības kritiskā diskursa analīzes metode kontentanalīzes procesā. Pētījuma respondenti ir pieaugušie, kuri sevi identificējuši par personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem. Analizējamie dati tika iegūti elektroniski, tāpēc kontakts ar respondentu bija netiešs. Informācija par respondentu vecumu un dzimumu nav pieejama. Vecuma un dzimuma identifikācija ir iespējama tikai, balstoties uz respondenta izteikumu saturisko kontekstu. Analizējamās datus veido rakstiska informācija, kas satur izteikumus, stāstījumus un viedokļus, ikdienas dzīves liecības, kas radušās respondentu tiešās pieredzes rezultātā par sociālās

trauksmes izraisītu traucējumu problemātiskajiem aspektiem. Pētījuma veikšanai tika izmantoti laika periodā no 2009.-2012. gadam veiktie ieraksti tīmekļa vietnes www.dr.lv diskusiju foruma divās tematiskajās sadaļās ([dr.lv](http://www.dr.lv) (1); [dr.lv](http://www.dr.lv) (2)), kuras veltītas sociālās trauksmes izraisītu traucējumu problemātiskajiem aspektiem. Analizētās rakstveida informācijas kopējais teksta apjoms sastādīja 38 109 vārdus, no tiem analīzei, atbilstoši definētajām analītiskajām kategorijām, tika atlasīti ierakstu fragmenti, kuru kopējais apjoms sastādīja 8262 vārdus. Analīzei nederīga, jeb neatbilstoša teksta fragmentu apjoms sastādīja 79 %, savukārt analīzei derīgo teksta fragmentu apjoms sastādīja 21 %. Datu analīzes procesā tika ievēroti kontentanalīzes vispārīgie principi un rezultātu iegūšanas vadlīnijas, kas paredz veikt saturā balstītu analīzi un izteikumu vispārinātas izpratnes veidošanu. Analizētie dati ir uzskatāmi par īpaši personīgu materiālu, taču tie publicēti anonīmi, ar segvārdiem, un ir publiski pieejami vidē, kas padara šo materiālu par nekonfidenciālu, līdz ar to izteikumu saturs nav uzskatāms par konfidenciālu. Lai pētījuma pieeja būtu labvēlīga augstas ticamības un iekšējās validitātes sasniegšanai, tika paaugstināta pētījuma ticamības un iekšējās validitātes varbūtība, iestrādājot pētījumā iezīmes, kas ir labvēlīgas ticamības un validitātes paaugstināšanai (Kropļis, Raščevska, 2004). Datu vākšanas un izteikumu analīzes fāzē validitāte izriet no analizējamā teksta satura kvalitātes. Pētījuma veikšanai tika izmantoti jau iepriekš uzrakstīts, publiski pieejams materiāls. Veicot izteikumu analīzi validitātes un ticamības draudi, kas rodas stāstīšanas, pierakstīšanas, analizēšanas un komunicēšanas posmā ir mazāki, jo izteikumi jau ir formulēti rakstveidā, tāpēc neprecizitātes to pārrakstīšanā ir minimālas. Kā arī respondenti nesniedz atbildes uz iepriekš formulētiem jautājumiem, respondents pats apraksta savu pieredzi, saviem vārdiem, anonīmi un brīvprātīgi. Tāpēc analizējamā informācija var tikt raksturota kā nesagrožīta un tā atspoguļo patieso respondenta viedokli. Satura fragmentu atlasīšanas fāzē validitāte koncentrējas uz jautājumu, vai respondenta sacītais transformējas definētajās analītiskajās kategorijās un patiesi attēlo viņa teikto.

Pētījuma rezultāti

Findings

Iepazīstoties ar analizējamā teksta saturu, tika secināts, ka tas ietver ļoti plašu informācijas spektru par dažādiem sociālās trauksmes aspektiem un ļauj iegūt informāciju ne tikai pieaugušā ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem mācīšanās vajadzību identificēšanai. Kopumā analizējamā teksta saturs ļāva definēt šādas 8 analītiskās kategorijas: 1) *Sociālās trauksmes vispārējās pazīmes*; 2) *Sociālās trauksmes predisponējošie faktori*; 3) *Personas ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālā attieksme pret sevi*; 4) *Sociālās trauksmes izraisītu traucējumu pirmā pārdzīvotā negatīvā pieredze*; 5) *Risinājumi, kas palīdzējuši mazināt sociālo trauksmi*; 6) *Risinājumi, kas nav palīdzējuši mazināt sociālo trauksmi*; 7) *Speciālistu profesionālā kompetence un*

piekļuves iespējas informācijai; 8) Pazīmes, kas liecina par personu ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem sociālās atstumtības risku. Atlasot izteikumu fragmentus pēc to atbilstības definētajām analītiskajām kategorijām, tika izveidotas arī analītisko kategoriju satura identifikācijas vienības. Šajā rakstā tiks atklāta analītiskās kategorijas *personas ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālā attieksme pret sevi* un analītiskās kategorijas *risinājumi, kas ir palīdzējuši mazināt sociālo trauksmi* rezultāti, kas ļāva iegūt informāciju pieaugušā ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem mācīšanās vajadzību identificēšanai.

1.tabulā ir strukturētas izteikumu analīzes rezultātā izdalītās analītisko kategoriju satura identifikācijas vienības atbilstoši divām minētajām analītiskajām kategorijām.

Analizējot analītiskās kategorijas *personas ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālā attieksme pret sevi* identificēto satura vienību izteikumu fragmentus, var secināt, ka personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir raksturīgs pašpārliecinātības trūkums. Pašpārliecinātība (*confidence, self-assurance*) ir īpašība, kas raksturīga cilvēkam, kurš tic sev, saviem spēkiem, savām spējām, savas rīcības neapšaubāmai pareizībai (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000). Pamatojoties uz šo definīciju un analizētajiem teksta fragmentiem, var secināt, ka personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir raksturīgs pašpārliecinātības trūkums, kas izpaužas kā neticība sev, saviem spēkiem, savām spējām un savas rīcības pareizībai. Izteikumu fragmenti liecina arī par to, ka personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir negatīvs pašvērtējums/pašcieņa. Termins pašvērtējums (*self-esteem*) tiek skaidrots kā „Es-koncepcijas pamatkomponents, kas raksturo gan cilvēka apmierinātību ar sevi kopumā, gan arī ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos (Psiholoģijas vārdnīca, 1999). Savukārt termins pašcieņa (*self-respect*) tiek skaidrots kā „uz savas morālās vērtības apjēgšanu balstīta attieksme, kas saistīta ar sevis cienīšanu, apzināšanos, pašlepnumu (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000). Pamatojoties uz šīm definīcijām un analizētajiem teksta fragmentiem, var secināt, ka personām ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir uz savas morālās vērtības apjēgšanu balstīta negatīva attieksme pret sevi, kam raksturīga neapmierinātība ar sevi kopumā. Virkne analizēto izteikumu fragmentu norādīja uz personu ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem vēlmi būt perfektiem, izvīrot pārmērīgas prasības pret sevi. Izteikumu fragmenti liecina arī par vēlmi izpatikt citiem, paaugstinātu jūtību pret kritiku un neveiksmēm, kā arī pārāk liela nozīme tiek piešķirta citu viedoklim attiecībā pret sevi. Izteikumu fragmenti norāda arī uz to, ka personai ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem ir raksturīga savas paša negatīvas emocionālās attieksmes pret sevi projicēšana citu cilvēku attieksmē.

Analitiskās kategorijas un to satura identifikācijas vienības
Analytical Categories and Units of their Content-identification

N.p.k.	Analitiskās kategorijas	Identificētās satura vienības
1.	Personas ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālā attieksme pret sevi	1) Neticība saviem spēkiem, 2) Nepārliecība par sevi 3) Nepieciešamība pierādīt savu pilnvērtību 4) Paaugstināta jūtība pret kritiku un neveiksmēm 5) Uz sevi centrēta uzmanība 6) Perfekcionisms/vai vēlme būt ideālam 7) Neapmierinātība ar sevi kopumā 8) Vēlme izpatikt citiem 9) Citu viedoklim tiek piešķirta pārāk liela nozīme 10) Projekcija (Iedomātā citu negatīvā attieksme/ pašas personas projekcija attiecībā pret sevi)
Teksta fragmentu piemēri, kas par to liecina: 1) ...vēl lielāka neticība saviem spēkiem; 2) Pilnīgi visu, ko daru, daru ar nepārliecību; 3) ... bieži vien man ir problēmas uzsākt vienkārši sarunu, un man liekas, ka es visu laiku pašapliecinos; 4)... es arī sāpīgi reaģēju uz kritiku; 5) ... bija laiks, kad pat no mājās bija grūti iziet, tāda sajūta, ka uz tevi visi skatās; 6) Man jābūt 100% un ne mazāk perfektam; 7) ... tāda konstanta neapmierinātība ar sevi; 8) Kad parādi, ka esi savādāks, tevi īsti nepieņem. Tāpēc varbūt pēc tam tu centies izpatikt; 9) manām nenormālajām bailēm no tā, ko par mani padomās; 10) ...ejot pa ielu liekas, ka visi uz mani skatās, ja kāds kaut kur smejas, man šķiet, ka tas noteikti ir par mani.		
2.	Risinājumi, kas ir palīdzējuši mazināt sociālo trauksmi	1) Domāšana, kura maina attieksmi 2) Pakāpeniska sevis pieradināšana pie baiļu izraisošām situācijām 3) Apzināta pozitīvas emocionālās attieksme pret sevi veidošana 4) Psihoterapijas 5) Medikamenti 6) Pozitīva pieredze un aktivitātes, kas rada pozitīvas emocijas
Teksta fragmentu piemēri, kas par to liecina: 1) ... domāšana, ka man nav jābūt perfektai. Jā, man notrīcēs roka, bet nu un? Mazāk aktuāls paliek citu cilvēku viedoklis, bet nav izzudis pavisam; 2) ... cenšos soli pa solim iet pretim savām bailēm, izvēlos iet uz viesībām, pasākumiem, tusiņiem, klubiem; 3)...šādos gadījumos labi līdzēja alkohols; 4) Pieņemu sevi kāda esmu; 5) ...10 gadus psihoterapijas, ļoti daudz uzņēmības un ir izrādījies tā vērts; 6) Ar zālēm ir nedaudz vieglāk; 9) ... vairāk pozitīvas pieredzes.		

Empīriskā pētījuma rezultāti analītiskajā kategorijā *personas ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālā attieksme pret sevi* ļauj identificēt mācīšanās vajadzību, kas definējama kā *pozitīvas emocionālās attieksmes pret sevi veidošana*. Savukārt analītiskās kategorijas *risinājumi, kas ir palīdzējuši mazināt sociālo trauksmi* identificētās satura vienības norāda uz mācīšanās veidu kādā var tikt veidota pozitīva emocionālā attieksme pret sevi. Šis veids definējams kā *emocionāli nozīmīgā pieredzē balstītu zināšanu un prasmju gūšana, sekmējot jauna, patstāvīga un pastāvīga, transformējoša domāšanas veida attīstību. Veicināt pozitīvas izmaiņas pieaugušo ar sociālās*

trauksmes izraisītajiem traucējumiem emocionālajā attieksmē pret sevi, radot apstākļus pašcieņas izkopšanai. Apstākļu radīšana pašcieņas izkopšanai nozīmē emocionāli pozitīvā pieredzē balstītu zināšanu, prasmju un attieksmju gūšana.

Secinājumi **Conclusion**

Izveidojamai pedagoģiskās intervences programmai ir jāpiedāvā tās dalībniekam brīvu mācīšanās izvēli un, reflektējot par savu mācīšanās procesu, veidot pašam savas zināšanas, prasmes un attieksmes no mācīšanās procesā gūtās emocionāli nozīmīgās pieredzes. Ir jārada pedagoģiskās intervences programma sociālās trauksmes mazināšanai, kuras *mērķis ir mazināt sociālo trauksmi, sekmējot jauna, patstāvīga un pastāvīga, transformējoša domāšanas veida attīstību un radot pozitīvas izmaiņas pieaugušo ar sociālās trauksmes izraisītiem traucējumiem emocionālajā attieksmē pret sevi.* Tādējādi programmas uzdevumus, sasniedzamos rezultātu un saturu ir jāveido atbilstoši definētajam mērķim, iekļaujot mērķa sasniegšanai šādus galveno uzdevumu tipus: 1) pieredzē balstītu zināšanu iegūšanas galvenie uzdevumi; 2) prasmju iegūšanas galvenie uzdevumi; 3) pieredzē balstītu attieksmju veidošanas galvenie uzdevumi (pieredzē balstīta attieksmju veidošana).

Summary

The social anxiety is defined as a constant fear of one or several social situations, including interaction with other people (Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders, 4.ed. 1994; Social Anxiety Association). The epidemiologic researches carried out in Europe draws attention to the fact that the social anxiety is one of the most common disorders caused by anxiety among 15-65 years old persons and it concerns almost 7% of the population (Leclubier et al, 2000). The cognitive behavior therapy is one of the most widely used and is considered as the most effective method in work with disorders caused by the social anxiety. However there are some researches drawing attention to the necessity to create new, effective methods of intervention for solving of problems caused by social anxiety. For the present moment there are made various researches concerning the different aspects of social anxiety disorders within the fields of psychology and psychosomatic medicine, but there are almost no researches within the context of social anxiety in the field of pedagogy. Therefore there is lack of pedagogical solutions for the support of people having the disorders caused by social anxiety. Therefore there is a reasoned necessity to develop a learning-needs-based program of pedagogical intervention for reduction of social anxiety. The Article reflects the results of an empirical research, allowing identifying the learning needs of adults with social anxiety disorders, which will establish the target and tasks of developing program of pedagogical intervention. The development of such program of pedagogical intervention was based upon Prets' methodological cognitions concerning the development of pedagogical programs (Prets, 2000), drawing attention to the fact that the education programs should be based on the students' needs. Therefore there was the following aim of the research: to study the learning needs of adults having disorders caused by social anxiety for the reduction of social anxiety in order to create a program of pedagogical intervention based on learning needs. The findings of the empirical research will determine the targets and aims of the developing program of pedagogical intervention. For the research there was used the method of critical discourse

analysis of qualitative research during the process of context analysis. The respondents of the research are adults, recognizing themselves as persons having disorders caused by social anxiety. The analyzable data consists of written information, containing utterances, narrations and opinions, everyday statements, resulting from the direct experience of respondents concerning the problematic features of disorders caused by social anxiety.

Findings allowed making of conclusion that the persons having disorders caused by social anxiety are characterized by a lack of confidence. The confidence/self-assurance is a feature, being characteristic for a person, trusting in himself, his/her skills and abilities, indubitable correctness of his/her activities (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000). According to this definition and analyzed text excerpts, there could be made a conclusion that persons having disorders caused by social anxiety are characterized by the lack of confidence, expressing itself as disbelief in oneself, owns skills and abilities and correctness of owns activities. The excerpts of utterances are indicative of the fact that persons having disorders caused by social anxiety also have a negative self-esteem/self-respect. The term self-esteem is explained as “the basic element of self-concept, characterizing both the person’s satisfaction with himself in general and his/her skills, features and success in various ways of activity” (Psiholoģijas vārdnīca, 1999). However the term self-respect is explained as „an attitude, which is based upon comprehension of one’s moral value and connected with respecting oneself, self-awareness, self-respect” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000). According to these definitions and analyzed excerpts from texts, it can be concluded that the persons having disorders caused by social anxiety have a negative attitude towards themselves which is based upon comprehension of owns moral value, being characterized by non-satisfaction with oneself in general. The results of the empirical research allow identifying of the need for learning, defined by the development of positive attitude towards oneself. As well as the findings point attention towards the way of learning, by which the positive emotional attitude towards oneself could be developed. This way could be defined as an acquisition of knowledge-based skills and knowledge, promoting the development of new, independent and continuous, transforming way of thinking, also promoting positive changes within the emotional attitude of adults having disorders caused by social anxiety, towards adults themselves, creating circumstances for the development of self-esteem. Creating of circumstances for development of self-esteem means the achievement of knowledge, skills and attitudes based on emotionally positive experience. It is necessary to create a program of pedagogical intervention for reduction of social anxiety, the aim of which is to reduce the social anxiety, promoting the development of new, independent and continuous, transforming way of thinking and creating positive changes within the emotional attitude of adults having disorders caused by social anxiety towards themselves. Therefore the tasks of the program, achievable results and content should be developed according to the defined aim, including the following types of tasks for the reaching of the posed aim: 1) the main tasks of experience-based knowledge acquisition; 2) the main tasks of skills-acquisition; 3) the main tasks of experience-based attitude development (development of experience-based attitudes).

Literatūra **References**

1. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition*. Pieejams <http://psychiatryonline.org/DSMPDF/dsm-iv.pdf> (skatīts 14.02.2014.)
2. dr.lv. (1). *Sociālā fobija*. Pieejams <http://www.dr.lv/phorum/read.php?9,333912,333912,quote=1> (skatīts 11.02.2014.)

3. dr.lv. (2). *Profesija sociofobiem*.
Pieejams <http://www.dr.lv/phorum/read.php?9,385647,385704> (skatīts 11.02.2014.)
4. Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone A. (2000). *Epidemiology of social phobia: a clinical approach*. 17-24. Database: MEDLINE
5. Hofmann, S. G., Bögels, S. M. (2006). *Recent advances in the treatment of social phobia: Introduction to the special issue*. 3-5. Database: Academic Search Complete
6. Kroplis A., Rasčevska M. (2004). *Kvalitatīvās pētniecības metodes sociālajās zinātnēs*. Rīga: RaKa
7. Lecrubier, Y., Wittchen, H.U., Faravelli, C., Bobes J., Patel, A., Knapp, M. (2000). *European perspective on social anxiety disorder*. 5-16 Database: MEDLINE
8. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. (2000). Izdevniecība Apgāds Zvaigzne ABC.
9. Prets, D. (2000). Izglītības programmu pilnveide : pedagoga rokasgrāmata. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
10. *Psiholoģijas vārdnīca*. (1999). Rīga: Mācību grāmata.
11. *Social Anxiety Association*. Pieejams <http://www.socialphobia.org/social-anxiety-fact-sheet> (skatīts 13.02.2014.)
12. *Social Anxiety Institute*. From <https://socialanxietyinstitute.org/what-is-social-anxiety> (skatīts 13.02.2014.)

Mg.paed.
Iona Gehtmane-Hofmane
Dr.paed. docente
Dita Nīmante

Biedrība „Latvijas Sociālās trauksmes asociācija”
ilonagh@gmail.com
Latvijas Universitāte,
Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte, Pedagoģijas nodaļa
Ditas@latnet.lv; dita.nimante@lu.lv