

A Psychoeducational School- Based Group Intervention for Socially Anxious Children (Μια ψυχοεκπαιδευτική σχολική παρέμβαση βασισμένη σε ομάδες για παιδιά με άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις)

(μετάφραση του άρθρου από ομάδα φοιτητών)

Το άρθρο πραγματεύεται την έννοια του κοινωνικού άγχους και πώς αυτό εμφανίζεται σε παιδιά του δημοτικού. Επιπλέον, περιγράφει την εφαρμογή και αξιολόγηση μιας ψυχοεκπαιδευτικής ομάδας, της οποίας στόχος είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν το πρόβλημα του κοινωνικού άγχους και να μάθουν να το διαχειρίζονται.

2.2 Εισαγωγή



Το κοινωνικό άγχος είναι μια αγχώδης διαταραχή η οποία αναγνωρίστηκε επίσημα το 1980 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition, DSM-III American Psychiatric Association). Τις τελευταίες δύο δεκαετίες όλο και αυξάνονται τα ποσοστά της συγκεκριμένης

διαταραχής. Οι περισσότεροι ασθενείς παρουσιάζουν μια υποκλινική μορφή της διαταραχής. Πολύ λιγότεροι είναι οι ασθενείς εκείνοι, που χρήζουν ιατρικής περίθαλψης. Αυτό όμως δε σημαίνει πώς η διαταραχή αυτή, δεν μπορεί να εξελιχθεί από ελαφριάς μορφής σε πιο βαριά. Έχει παρατηρηθεί ότι τα συμπτώματα στα παιδιά, εμφανίζονται από την αρχή της προεφηβείας (έχουν εμφανίσει συμπτώματα ακόμα και παιδιά 8 χρονών).

Τα συμπτώματα, που παρουσιάζουν τα παιδιά αυτά, είναι κυρίως η ντροπαλότητα, η ανησυχία, η ένταση, έντονες αυτοκριτικές σκέψεις καθώς και σωματικά συμπτώματα αλλά κυρίως αποφυγή ή άρνηση να παραβρεθούν σε κάποια κοινωνική κατάσταση που να απαιτεί συναναστροφή με άλλα παιδιά. Για παράδειγμα αποφεύγουν το σχολείο, ένα παιδικό πάρτι, να παίζουν με παιδιά της ηλικίας τους, να γνωρίζουν καινούρια παιδάκια κ.ά. Το πρόβλημα

αυτό μπορεί να προέρχεται είτε από τη συμπεριφορά των γονιών (αν είναι π.χ. πολύ αγχώδεις ή χωρισμένοι) είτε από την ίδια τη φύση του παιδιού.

Σκοπός λοιπόν της μελέτης αυτής, ήταν η δημιουργία και η αξιολόγηση ενός συμβουλευτικού προγράμματος για το κοινωνικό άγχος που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες αυτών των παιδιών. Ο πρώτος παράγοντας που τροφοδοτεί τη διαταραχή αυτή, είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση και η παραποιοιμένη αυτοεικόνα. Θεωρούν τον εαυτό τους ασήμαντο με αποτέλεσμα μια απλή άρνηση από ένα συμμαθητή τους, π.χ. να μην του δώσει το μαρκαδόρο γιατί δεν έχει τελειώσει με τη δουλειά του, να το εκλάβουν ως αντιπάθεια προς το πρόσωπό τους. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα υπάρχει η πρωτοτυπία της εργασίας σε ομάδες, όπου παρουσιάζονται διάφορα υποθετικά σενάρια (περιγραφές αμφίσημων διαπροσωπικών καταστάσεων) και τα παιδιά ερωτώνται τί θα έκαναν αν βρίσκονταν στη θέση αυτή. Στη συνέχεια οι υπεύθυνοι τού προγράμματος, εξηγούν στα παιδιά ποια είναι η «σωστή» στάση που πρέπει να κρατήσουν σε μια τέτοια συγκυρία, ενώ ακολούθως «στήνουν» (ως θεατρικό δρώμενο) το σενάριο και τα παιδιά εξασκούν και τεστάρουν τις δεξιότητες που απέκτησαν. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά δεν μένουν παθητικοί δέκτες αλλά ενεργοί λύτες των προβλημάτων.

2.2.1 Δομή του Προγράμματος – Συμμετέχοντες – Κριτήρια Επιλογής

Το παρόν πρόγραμμα διεξήχθη από τον Ιανουάριο μέχρι και τον Μάρτιο τού 2012, σε ένα δημοτικό σχολείο των Ιωαννίνων, με υπεύθυνες δύο φοιτήτριες, οι οποίες συμμετείχαν στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων που αφορούσε την σχολική συμβουλευτική. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 40 παιδιά από την Ελλάδα, που πήγαιναν από Τετάρτη μέχρι και Έκτη Δημοτικού στο ίδιο σχολείο. Όλα μιλούσαν άπταιστα ελληνικά και το επίπεδο των τάξεων ήταν αρκετά υψηλό.

Για να γίνει η επιλογή των παιδιών, τους δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο πού ήλεγχε την αυτο-έκθεση του κάθε παιδιού, θέτοντας το όριο της φυσιολογικής αυτο-έκθεσης σύμφωνα με την κλίμακα SASC (SASC-R; La Greca & Stone, 1993). Με τον τρόπο αυτό επιλέχθηκαν 13 αγόρια και 27 κορίτσια, εκ των οποίων τα 18 ήταν από την Τετάρτη Δημοτικού, τα 13 από την Πέμπτη και τα 9 από την Έκτη. Έτσι συντάχθηκαν τρεις ομάδες, τα άτομα των οποίων κυμαίνονταν

από 9-16. Οι δύο ομάδες είχαν παιδιά από όλες τις τάξεις ενώ η τρίτη είχε μόνο παιδιά της Έκτης δημοτικού (για να μπορέσουν να αφαιρέσουν μια παράμετρο από την έρευνα, αυτή της ηλικίας). Οι ομάδες συναντιόντουσαν για 40 λεπτά, κάθε βδομάδα. Και οι τρεις την ίδια μέρα, αλλά διαφορετικές ώρες. Το πρόγραμμα διήρκεσε 8 εβδομάδες. Δεν υπήρχαν δασκάλες παρούσες, παρά μόνο ένας εκπαιδευόμενος στη σχολική συμβουλευτική που βρισκόταν σε κάθε συνάντηση εκεί και κρατούσε σημειώσεις. Και αφού τους δινόταν το θέμα της άσκησης και ολοκληρωνόταν αυτή, μετά ακολουθούσε συζήτηση. Μια εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε και η μετα-αξιολόγηση.

Στο πρόγραμμα αυτό ελέγχθηκαν 4 παράμετροι:

1. Αξιολόγηση του κοινωνικού άγχους: μετρήθηκε με την κλίμακα SASC-R μια κλίμακα με 22 στοιχεία που αξιολογεί τα παιδιά μέσα από το κοινωνικό άγχος που αυτά θεωρούν πως παρουσιάζουν κατά τη διάρκεια διαφόρων κοινωνικών καταστάσεων. Εδώ μειώθηκε η κλίμακα, για να είναι πιο προσιτή στα παιδιά. Είχαν τρεις επιλογές (0=ποτέ, 1=μερικές φορές, 2= πάντα). Ο δείκτης Cronbach's alphas ήταν 0,69 στην προμελέτη και 0,70 στην μετα-αξιολόγηση.
2. Αξιολόγηση κατάθλιψης: Αυτή η αξιολόγηση έγινε με ένα ερωτηματολόγιο CDI που αποτελούνταν από 10 ερωτήσεις και αξιολογεί τα συμπτώματα κατάθλιψης. Τα παιδιά είχαν τρεις επιλογές (1=απουσία των συμπτωμάτων, 2=ήπια συμπτώματα, 3= σίγουρο σύμπτωμα). Ο δείκτης Cronbach's alphas ήταν 0,65 στην προμελέτη και 0,72 στην μετα-αξιολόγηση.
3. Αξιολόγηση της προκατάληψης: Η μέτρηση αυτή έγινε με μια μέθοδο που αναπτύχθηκε από τον κ. Βασιλόπουλο και τους συνεργάτες του το 2009. Σε αυτήν παρουσιάζεται μια σειρά από 18 διαφορετικά σενάρια που μπορεί τα παιδιά να αντιμετωπίσουν στην καθημερινή τους ζωή. Σε κάθε σενάριο υπάρχουν δύο επιλογές σκέψης, στη μια αντιμετωπίζουν το σενάριο με ηττοπάθεια και στη δεύτερη δικαιολογούν ανθρώπινα την κατάσταση. Με τη βοήθεια της κλίμακας Likert από το 1 → (δεν θα το σκεφτόμουν καθόλου) μέχρι το 5 → (σίγουρα θα το σκεφτόμουν). Ο δείκτης Cronbach's alphas ήταν 0,72 και 0,78(για τις αρνητικές και θετικές σκέψεις αντίστοιχα) στην προμελέτη και 0,86 και 0,80 (για τις αρνητικές και θετικές σκέψεις αντίστοιχα) στην μετα-αξιολόγηση.
4. Αξιολόγηση των κοινωνικών δεξιοτήτων: Αυτή η αξιολόγηση έγινε με την χρήση της κλίμακας Children's Self-Report Social Skills Scale (CS4; Danielson

& Phelps, 2003) στην ελληνική της μορφή. Είναι ένα ερωτηματολόγιο 21 ερωτήσεων με κλίμακα από το 1→(ποτέ) μέχρι το 5→(πάντα). Οι 14 ερωτήσεις εξετάζουν τις «καλές» κοινωνικές δεξιότητες και οι 7 τις «φτωχές» κοινωνικές δεξιότητες. Η ανάλυση εξέτασε την τήρηση των κανόνων, την ικανότητα και την κοινωνική εξυπνάδα. Για την κοινωνική εξυπνάδα ο δείκτης Cronbach's alphas ήταν εξαιρετικά χαμηλός (<30). Ενώ για την τήρηση των κανόνων και την ικανότητα ήταν 0,70 και 0,73 στην προμελέτη και 0,83 και 0,62 στην μετα-αξιολόγηση.

2.2.2 Συνεδρίες

1^η Συνεδρία: Γνωριμία («Σπάσιμο του πάγου»)

Για να βοηθήσουν οι υπεύθυνοι τα παιδιά να γνωριστούν μεταξύ τους, παίζουν ένα παιχνίδι. Τα βάζουν σε ένα κύκλο και όποιου έρχεται η σειρά κάνει ένα βήμα μπροστά και μια πόζα. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν ένα βήμα μέσα και προσπαθούν να αντιγράψουν την πόζα και τη φωνή του παιδιού. Έπειτα επιστρέφουν στη θέση τους, ξαναφτιάχνοντας τον κύκλο και μιλάει ο επόμενος. Θέλοντας να θεσπιστούν και οι κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούνται, χωρίζονται σε πιο μικρές ομάδες τα παιδιά και σε κάθε μια δίνεται ένα χαρτόνι. Κάθε ομάδα γράφει από δύο βασικούς κανόνες (αν έχουν παραλειφθεί βασικοί κανόνες, τους συμπληρώνουν οι υπεύθυνοι) και στη συνέχεια ενώνουν τα χαρτόνια και έχουν τη «μικρή κουβέρτα των κανόνων».

2^η Συνεδρία: «ο κύβος των συναισθημάτων»

Ο εντοπισμός και η «εξερεύνηση» των συναισθημάτων ενός ανθρώπου είναι κάτι δύσκολο. Ακόμη πιο δύσκολο όμως είναι να κατανοήσεις τα συναισθήματα ενός παιδιού του δημοτικού το οποίο πιθανότατα να μην έχει το λεξιλόγιο που του χρειάζεται για να περιγράψει αυτό που νιώθει. Οι υπεύθυνοι εδώ, χρησιμοποίησαν μια αφίσα η οποία είχε «φατσούλες» που παρουσίαζαν τα διάφορα συναισθήματα. Ζήτησαν από τους μαθητές να προσδιορίσουν τί συναίσθημα υποδηλώνει η κάθε «φατσούλα». Επιπλέον τους ζητήθηκε να φτιάξουν μια λίστα από τα συναισθήματα που έχουν νιώσει σε διάφορες καταστάσεις.

Στην τελευταία δραστηριότητα στη ρίψη του «κύβου των συναισθημάτων» τα παιδιά έριχναν τον κύβο σαν ζάρι και μοιραζόντουσαν μια ιστορία κατά την οποία έχουν αισθανθεί αυτό το συναίσθημα που παρουσιάζοταν στο ζάρι. Στο τέλος της συνεδρίας τα παιδιά κατανόησαν πως τα συναισθήματά τους, επηρεάζουν τις πράξεις τους καθώς και την κοινωνικότητά τους.

3^η Συνεδρία: Πώς δημιουργούμε και κρατάμε έναν φίλο

Σκοπός της τρίτης συνεδρίας ήταν τα παιδιά να μπορέσουν να εντοπίσουν προσόντα τα οποία διαθέτουν και να μάθουν να κάνουν νέους φίλους αλλά και να τους κρατάνε. Συνήθως τα παιδιά αυτο-απομονώνονται αξιολογώντας αρνητικά τον εαυτό τους. Οι υπεύθυνοι για να μπορέσουν να βοηθήσουν τα παιδιά στο να αναπτύξουν σχέσεις με άλλα παιδάκια τους ζήτησαν να σκεφτούν τον ορισμό της φιλίας και ύστερα να συνεχίσουν την πρόταση: «Η φιλία είναι...». Στη συνέχεια τα χώρισαν σε δυάδες και τους ζήτησαν να δημιουργήσουν μια λίστα με τίτλο «Κλειδιά» που θα περιείχε τις κοινωνικές δεξιότητες που πιστεύουν ότι απαιτούνται για να «δημιουργήσεις» και να «κρατήσεις» ένα φίλο. Μέσα από την συνεργασία και τη συζήτηση των ομάδων προέκυψε μια μεγάλη λίστα με «τα κλειδιά της φιλίας» στην οποία θα μπορούν να ανατρέχουν κάθε φορά που θα τους χρειαστεί. Για εργασία στο σπίτι, τους δόθηκε να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν τα κλειδιά αυτά στην καθημερινή τους ζωή και στην επόμενη συνεδρία να συζητήσουν στην αρχή αν τους φάνηκαν χρήσιμα και με ποιό τρόπο.

4^η Συνεδρία: Το μυστήριο του στρες

Σε αυτή την συνεδρία, στόχος είναι οι μαθητές να ανακαλύψουν τί τους αγχώνει να το αναλύσουν και να βρουν τρόπους να το αντιμετωπίσουν. Στο πρόγραμμά μας για να γίνει



αυτό ζήτησαν από τα παιδιά να προσδιορίσουν παράγοντες που τα αγχώνουν, να επιλέξουν έναν και να τον αξιολογήσουν ρωτώντας: «Τί, πότε, που, γιατί, ποιός και πώς». Στη συνέχεια τους δίνεται ένα αντίγραφο του «Stress Attitude Survey» όπου είχαν 3-5 λεπτά να το

συμπληρώσουν και μετά οι υπεύθυνοι διαβάζουν δυνατά και ζητούν από τα παιδιά να πάρουν θέση για το θέμα που διάβασαν. Ακούγονται πολλές διαφορετικές θέσεις και με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά, συνειδητοποιούν τις προσωπικές τους στάσεις αλλά και πεποιθήσεις που τα αγχώνουν και τις συγκρίνουν με αυτές των άλλων μελών της ομάδας.

5^η Συνεδρία: «Ασπίδα προστασίας άγχους»

Αυτή η συνεδρία ξεκινά με την δήλωση ότι όλοι αγχωνόμαστε σε κάποιες περιστάσεις. Ωστόσο μερικές φορές το άγχος μας είναι τόσο έντονο που μας επηρεάζει αρνητικά τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά (δυσφορία στο στομάχι, ταχυπαλμίες κτλ). Στη συνέχεια μοιράστηκε στα παιδιά ένα πλάνο διαχείρισης άγχους στο οποίο αναφέρονται 3 στάδια διαχείρισης.

- Το πρώτο, η «δράση», αφορά την προσπάθεια να χαλαρώσουν παίρνοντας τηλέφωνο έναν φίλο, βλέποντας ταινία, πηγαίνοντας μια βόλτα κτλ.
- το δεύτερο, η «χαλάρωση» αφορά την εφαρμογή των τεχνικών χαλάρωσης, π.χ. βαθιές αναπνοές, χαλάρωση των μυών, το να φέρει κανείς στο νου του ένα όμορφο μέρος κτλ.
- το τρίτο αφορά την «αποφυγή της παγίδας του άγχους», δηλαδή να μην εστιάζουν σε μια σκέψη που τους αγχώνει και επαγωγικά να την μεγαλοποιούν.

Η πρώτη δραστηριότητα της συνεδρίας αυτής είναι να μοιραστούν τα παιδιά τους προσωπικούς τους τρόπους χαλάρωσης. Η δεύτερη δραστηριότητα έχει να κάνει με την κατασκευή από τα παιδιά της δικής τους «ασπίδα προστασίας από το στρες» παίρνοντας ένα αντίγραφο του Stress Shield (O'Rourke & Worzby, 1996). Οι «ασπίδες» αυτές χωρίζονται σε 4 βασικούς τομείς:

1. τη στάση ζωής,
2. τις εμπειρίες,
3. το σχολείο και την οικογένεια, και τέλος
4. τις προσωπικές συνήθειες.

Τα παιδιά φτιάχνουν το καθένα χωριστά την δική του ασπίδα και έπειτα τη μοιράζονται με τη υπόλοιπη ομάδα, και έτσι τονίζεται η μοναδικότητα του καθενός μέσα στην ομάδα.

6^η & 7^η Συνεδρία: «Κοιτώντας την φωτεινή πλευρά»

Στην έκτη συνεδρία στόχος είναι να τονισθεί ότι: οι σκέψεις και οι ερμηνείες που δίνουμε στα πράγματα μας προκαλούν το άγχος και όχι οι καταστάσεις αυτές καθ' αυτές. Έτσι λοιπόν, παρουσιάζεται στα παιδιά μια κατάσταση-ένα πρόβλημα, με το οποίο είναι πιθανό να έρθουν αντιμέτωπα στην καθημερινότητά τους. «Καλείτε τους συμμαθητές σας σε ένα πάρτι στο σπίτι σας και κάποια παιδιά δεν έχουν ακόμα απαντήσει αν θα έρθουν». Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και καταγράφουν κάθε πιθανή εξήγηση για αυτό το γεγονός. Στη συνέχεια οι υπεύθυνοι καταγράφουν όλες τις ερμηνείες σε ένα μεγάλο χαρτί ώστε να τις βλέπουν όλοι, και εξηγούν ότι μια κατάσταση δεν είναι μονοδιάστατη. Έπειτα τα χωρίζουν σε πιο μικρές ομάδες και τα παιδιά προσπαθούν να βρουν τα υπέρ και τα κατά της κάθε ερμηνείας. Οι υπεύθυνοι τονίζουν πως ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύει κάποιος τα πράγματα, είναι αυτός που θα καθορίσει και τη συμπεριφορά του (απόμακρος, απομονωμένος κτλ), ενώ ταυτόχρονα για να δοθεί μια ερμηνεία σωστή, θα πρέπει να επικεντρωθούν στα πραγματικά στοιχεία της κατάστασης και όχι στο πώς την αντιλαμβάνονται αυτοί. Τέλος, διαβάζονται όλες οι ερμηνείες και οι υπεύθυνοι βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν ποιά είναι πιο λογική.

Στην έβδομη συνεδρία τα παιδιά συμμετέχουν σε ένα θεατρικό δρώμενο, που πραγματεύεται κάποια διφορούμενη κοινωνική κατάσταση. Έτσι τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν τις «αυτόματες» σκέψεις και ερμηνείες που δίνει κάθε μέλος της ομάδας και να τις συγκρίνουν. Αυτό πραγματοποιείται μέσω ερωτήσεων στο παιδί που συμμετέχει στο δρώμενο, το οποίο μοιράζεται με την ομάδα το πώς αισθάνθηκε, τί σκέφτηκε (είτε θετικό είτε αρνητικό), σε τί βασίστηκε για να ερμηνεύσει την κατάσταση, πώς τον επηρέασε η ερμηνεία αυτή και το πιο σημαντικό: αυτά που πίστευε ότι ίσχυαν εκείνη τη στιγμή τα πιστεύει και μετά από την απάντηση των ερωτήσεων αυτών; Πρέπει δηλαδή πρώτα να σκέφτονται ψύχραιμα.

8^η Συνεδρία: «Αποχαιρετισμός»

Στην τελευταία συνεδρία γίνεται ο αποχαιρετισμός. Οι υπεύθυνοι εξηγούν στα παιδιά ότι παρόλο που τελειώνουν οι συνεδρίες εκείνα μπορούν να παραμείνουν φίλοι και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο από εδώ και πέρα. Ύστερα, τους μοιράζουν χαρτιά για να ζωγραφίσουν ένα μονοπάτι το οποίο θα παρουσιάζει το πώς εξέλαβαν αυτό το πρόγραμμα. Και στη συνέχεια το παρουσιάζουν σε όλη την ομάδα. Στο τέλος γίνεται μια μικρή γιορτή και παραδίνεται στα παιδιά ένα πακετάκι με όλες τους τις εργασίες και ένα πιστοποιητικό συμμετοχής.

2.2.3 Αποτελέσματα

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων υπολογίζεται με τη βοήθεια του δείκτη Cronbach's alpha. Είναι ένας από τους ευρέως χρησιμοποιούμενους δείκτες αξιοπιστίας και υπολογίστηκε από τον Cronbach (1951). Αλλιώς ονομάζεται: «*δείκτης εσωτερικής συνάφειας*» (internal consistency coefficient). Η εκτίμηση αυτή γίνεται με βάση τις συσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων της κλίμακας:

$$\text{Cronbach's } \alpha = \frac{a}{a-1} * \left(1 - \frac{a}{a+2b}\right)$$

a = αριθμός items

b = άθροισμα των συσχετίσεων μεταξύ των items

Θεωρητικά μπορεί να κυμαίνεται από το $-\infty$ έως το 1. Πρακτικά μόνο οι θετικές τιμές έχουν νόημα.

Ενδεικτικές τιμές αξιοπιστίας:

< 0.6 η κλίμακα είναι αναξιόπιστη

0.6 το ελάχιστο αποδεκτό όριο (μή αποδεκτό για κλίμακες με πολλά items)

0.7 επαρκές, αλλά όχι καλό

0.8 καλύτερο

0.95 πολύ υψηλή αξιοπιστία (μάλλον σπάνιο).

Οι τιμές του δείκτη για κάθε παράμετρο στην προμελέτη, παρουσιάζονται στον πίνακα 1 ήταν οι ακόλουθες:

Πίνακας 1: Συσχέτιση των παραμέτρων της προμελέτης

Note. N =40. SASC-R = Social Anxiety Scale for Children-Revised; CDI =Children's Depression Inventory.

**p < .01, two-tailed.

Ενώ οι τιμές ανά ομάδα παρουσιάζονται στον δεύτερο πίνακα:

Πίνακας 2: Η αλλαγή των τιμών των παραμέτρων κατά την προμελέτη και την μετα- αξιολόγηση

<i>Gender (f:m)</i>	<i>Group 1</i>			<i>Group 2</i>		<i>Group 3 (5:4)</i>	
	1	2	3 (11:14)	4 (11:5)	5	6	
1.SASC-R Change in SASC-R (ES)	-	0.23 5,74	0.41** (1.18**)	0.20 3.50(0.68*)	-0.20	0.02 4.45(0.91*)	
2.CDI Change in CDI (ES)		-	-0.06 (0.05)	-0.10 1.07(0.37)	-0.40**	-0.43** 0.44(0.27)	
3.Negative Interpretations Change in Negative Interpret (ES)			-	0.12 0.71(0.82**)	-0.07	0.18 0.75(0.93)	
4.Benign Interpretations Change in Benign interpret (ES)			-0.72(0.81)	-	0.27	0.18 -1.12(1.76**)	
5.Likeability Change in Sosial Rules (ES)			3.26(0.53)	0.25(0.03)	-	0.43** 0.56(0.10)	
6.Social Rules Change in Likeability (ES)			-0.47(0.16)	1.43(0.42)		- -2.44(0.83**)	

Note. SASC-R =Social Anxiety Scale for Children-Revised; CDI =Children's Depression Inventory.

*t-test is significant at the .05 level, two-tailed;

** t-test is significant at the .01 level, two-tailed.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν πως η συμμετοχή παιδιών δημοτικού σε ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες συμβάλει στη μείωση των συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους και στον τρόπο που τα παιδιά ερμηνεύουν τις καταστάσεις (αλλαγή αρνητικών και ηττοπαθητικών σκέψεων σε θετικές σκέψεις). Από τους πίνακες και τις τιμές των δεικτών καταλαβαίνουμε, πως το πρόγραμμα αυτό βελτίωσε μόνο το κοινωνικό άγχος και όχι κάποιον άλλο παράγοντα (π.χ., κατάθλιψη).

Συνοψίζοντας λοιπόν, από την έρευνα αυτή παρατηρούμε πως οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες στα σχολεία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν το άγχος τους ή οποιαδήποτε άλλη ψυχολογική διαταραχή, αν έχουν δομηθεί και υλοποιηθεί ώστε να αντιμετωπίσουν το εκάστοτε πρόβλημα με εστιασμένο τρόπο.



