

Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması*

Elif KARAGÜN,¹ Mustafa YILDIZ,² Zekiye BAŞARAN,³ Çiğdem ÇAĞLAYAN⁴

ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencilerinde görülen sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde rekreatif etkinliklerin etkisini incelemektir. **Yöntem:** Üniversite birinci sınıf öğrencilerinden sosyal fobik belirti özelliklerini orta ve şiddetli düzeyde yaşadığını belirten, etkinliklere gönüllü katılmak isteyen 50 öğrenci müdahale, katılmak istemeyen 50 öğrenci de kontrol grubu olarak atandı. İki gruba da ön test olarak Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) uygulandı. On iki hafta süresince müdahale grubuna haftada iki gün ve 2.5 saat süren müzik, dans, bowling, resim, heykel, izcilik, binicilik, piknik, yaratıcı drama, buz pateni, voleybol gibi rekreatif etkinlikleri içeren bir program uygulanması sonrasında, iki grupta son test ölçümleri yapıldı. **Bulgular:** Ön testler yönünden müdahale ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmezken, son testler yönünden LSAÖ toplam puanı müdahale grubunda 120.93±21.14'ten 80.95±20.96'ya (p=0.000), kontrol grubunda 117.05±16.35'ten 107.62±20.51'e (p=0.000) düşerken; CBSÖ puanı müdahale grubunda 54.98±20.21'den 65.81±20.38'e (p=0.000), kontrol grubunda 55.00±16.12'den 59.30±18.78'e (p=0.01) yükselmiştir. Kontrol ve müdahale grubu CBSÖ (p=0.000) ve LSAÖ (p=0.000) puanları arasında ileri derecede anlamlı bir fark görülmüştür. **Tartışma:** Müdahale grubunun katıldığı sosyal etkileşimi temel alan etkinlikler sayesinde özgüvenin artması ve kaçınma davranışının azalmasının sosyal fobi puanlarının düşmesinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak bu çalışma rekreatif etkinliklerin sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olabileceğini göstermektedir. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010; 11:139-144)

Anahtar sözcükler: Sosyal fobi, benlik saygısı, rekreatif etkinlikler, spor, müzik, dans

The effect of recreational activities on phobic attitudes of the university students with social phobia: a comparative study

ABSTRACT

Objective: This study aims to analyze the effect of recreational activities in the elimination of social phobias from which undergraduate sufferers. **Methods:** Fifty freshmen with social phobias at moderate or severe levels who wanted to participate in the recreational activities voluntarily formed the experimental group while another 50 freshmen who are not willing to take part in these activities formed the control group. As the pre-test, Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) and Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) were applied. Last test measurements were carried out on the both after a 12-week program which included recreational activities such as music, dance, bowling, painting, sculpture, scouting, horse-riding, going for picnics, creative drama, ice-skating, and

* 15. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi'nde sunulmuştur.

¹ Kocaeli Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi, Kocaeli

² Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD, ⁴ Halk Sağlığı ABD, Kocaeli

³ Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli

Yazışma adresi / Address for correspondence:

Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi, Umuttepe Yerleşkesi, Kocaeli/Türkiye

E-mail: elif.karagun@gmail.com

volleyball. **Results:** There was no statistically significant difference between the experimental group and the control group in the initial test, but in the last test total LSAS score in the experimental group dropped from 120.93 ± 21.14 to 80.95 ± 20.96 ($p=0.000$). In the control group, it dropped from 117.05 ± 16.35 to 107.62 ± 20.51 ($p=0.000$). CSEI score increased from 54.98 ± 20.21 to 65.81 ± 20.38 ($p=0.000$) in the experimental group while it increased from 55.00 ± 16.12 to 59.30 ± 18.78 ($p=0.01$) in the control group. A highly significant difference was found between LSAS ($p=0.000$) and CSEI ($p=0.000$) scores both in the experimental and control groups. **Discussion:** The increase in self-confidence and the decrease in avoidance behavior by means of the activities based on social interaction in which the experimental group participated can be thought to be effective in the decrease in social phobia scores. In conclusion, this study has accounted for the fact that recreational activities can be effective in the elimination of social phobia characteristics. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2010; 11:139-144)

Key words: social phobia, self-respect, recreational activities, sport, music, dance

GİRİŞ

Sosyal ortamlarda eylemde bulunmaktan kaygılanma ve kaçınma tepkileri ile kendini gösteren sosyal fobi, performans kaybına yol açan yaygın ve ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Başlıca özelliği, utanç duyulabilecek toplumsal durumlardan belirgin ve sürekli bir korku duyma durumudur. Yeme, içme, konuşma, başkalarının önünde yazı yazma, otorite olarak görülen insanlarla karşılaşma, bir şey yaparken izlenme bunu tetikleyen en yaygın durumlardır. Kişi bu durumlarla başa çıkmak için kaçınmak ister.¹ Ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemdir.² Kişinin toplumla daha sık karşılaştığı, gözlemin üzerinde olduğu 15-25 yaşları arasında görülür.^{3,4}

Birçok insan zihinde yapacaklarına ve isteklerine odaklanırken, bazı insanlar da olmak istemedikleri durumları düşünüp başına gelmesini istemedikleri davranışları temel alarak ters bir motivasyonla kendilerini güdülemeye çalışır.⁵ Sosyal fobi tedavisinde, sorunun kökeninde rolü olduğu düşünülen işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaları değiştirmeyi amaçlayan davranışçı terapiler etkili bulunmaktadır. Bu tedavilerin grup halinde uygulanması etkinliği artırmaktadır.⁶ Grup içinde egzersiz yapan bir kişinin başkalarının bakışlarından etkilenmemeye alışması, kendine olan yeterliliğine inanması ve kendini iyi hissetmesi olasıdır.

Grup terapilerinde gençlere eğlenceli geleceği, ilgiyi sürekli harekete geçirdiği için sosyal rekreatif çalışmalara yer verilmesi önemlidir.⁷ Oyunlar, sporlar, drama, öykü anlatımı, el becerileri, fotoğraf gibi grup etkinlikleri gruba düzenli katılımı özendirir ve özellikle ilk oturumlarda bir arada kullanılabilir.⁷

Etkinlik seçiminde yapabilirlik duygusu önemlidir.^{8,9} Düşük şiddetli, ritmik ve uzun süreli bir aktivite seçildiğinde; bedeni zorlamadığı, yarışmacı bir içeriğe dönme riski olmadığı için öz

yeterliliğe olan inancı destekler.¹⁰ Benlik saygısının artırılması konusunda; özellikle ergenler söz konusu olduğunda yarışma sporundan çok, boş zaman etkinliği olarak çalışılması daha etkilidir.¹¹

Serbest zaman kişinin çalışmadığı, yaşam zorluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği yönünde harçayabileceği zamandır.¹² Serbest zamanda kapalı alan etkinlikleri olarak sırasıyla, su sporları, sportif turnuvalar, müzik, dans ve bilgisayar yeğlenirken; açık alan etkinlikleri olarak tenis, futbol, bisiklet, kumpçılık, paintball ve koşu daha sık yeğlenmektedir.¹³ Kaygı ile baş etmek için egzersiz, spor ve sosyal kültürel etkinliklere katılım önerilir.^{14,15} Seçilen egzersizin zamanlaması kaygı yaratmamalı, kişi nasıl zaman ayıracağını düşünmemelidir.⁸ Kişilere hangi egzersizin uygun olduğu belirlenirken de dikkat edilmesi gereken noktalar uygun zaman, maliyet, beden kapasitesi, yaş, sağlık durumu, var olan fiziksel kondisyonu ve rahatlaktır.^{8,15}

Bu çalışmanın amacı, sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinin herhangi bir ruhsal destek verilmeden, doğal ortamda fobik belirtilerinin giderilmesinde; korku, kaygı, kaçınma duygularını aşmada, kendine güven ve olumlu bir benlik saygısı geliştirmede rekreatif etkinliklerin etkisini test etmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Evren

Araştırmanın evreni Kocaeli Üniversitesi'ne yeni başlayan ve hazırlık sınıfına devam eden, sosyal fobi özelliklerini orta ve şiddetli yaşadığını belirten 50 müdahale, 50 kontrol grubu olmak üzere toplam 100 öğrenciden oluşturulmuştur.

Örnekleme seçimi

Kocaeli Üniversitesi Yabancı Dil Hazırlık Sınıfına devam eden toplam 1500 öğrenciye Bilgi Formu

uygulandı. Fobik belirti özelliklerini orta ve şiddetli düzeyde yaşadığını belirten 400 öğrenciden 200'ü basit rasgele yöntemle seçilerek görüşmeye çağrıldı. Görüşmeye gelen 120 öğrenciye ön test olarak Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği uygulandı. Ön test sonuçlarına bakılarak sosyal fobi belirtilerini orta ve şiddetli yaşadığı yönünde yanıt veren ve çalışmanın içeriği açıklandığında, etkinliklere gönüllü katılmak isteyen 50 öğrenci müdahale, çalışmalarına zaman ayıramayacağını belirten 50 öğrenci de kontrol grubu olmak üzere toplam 100 kişi çalışma kapsamına alındı. Etik kurul onayı alınarak çalışmalara başlandı.

Müdahalenin içeriği

Planlanan ve uygulanan etkinlikler: Bilgi Formunda serbest zamanda katılmayı düşündükleri rekreatif etkinliklerle ilgili sorulara verilen yanıtlardan, ilgili literatürdeki bilgiler dikkate alınarak bir taslak program belirlendi. Tablo 1'de gösterilen etkinlik programı 12 hafta süreyle haftada iki gün ve iki-iki buçuk saat süreyle uygulandı. Uygulamalarda grubun genel gözlemlerine bakılarak etkinlik değişimleri yapıldı. Katılımı teşvik amacıyla her etkinlik uygulanması sonrasında çay, kahve, pasta, börek, meyve ve suyu, çikolata ya da dondurma ikram edildi.

Veri toplama araçları

Bilgi Formu: Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve bu çalışmada yer almak isteyip istemedikleri, çalışmaya katılmak istiyorlarsa ne gibi etkinlikleri yeğledikleri ve bu etkinliklere ayırabilecekleri haftalık süreyi belirlemek amacıyla 19 soru, ayrıca DSM-IV'te¹⁶ yer alan sosyal fobi tanı ölçütleri temel alınarak hazırlanan yedi soru olmak üzere toplam 26 sorudan oluşturulan bir Bilgi Formu hazırlandı.

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSFÖ): Liebowitz'in geliştirdiği ölçek, toplam şiddetin yanı sıra, performans korkusu, performans kaçınması, sosyal korku ve sosyal kaçınmayı ölçen 24 maddeden oluşmaktadır. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında sosyal fobi tanısı için kesme puanı 48, sosyal fobi korku tanısı için 26, sosyal fobi kaçınma tanısı için kesme puanı 20 alınmıştır.¹⁷

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ): Coopersmith'in geliştirdiği atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddelik ölçeğin ülkemizde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı $r=0.76$ ($p<0.05$) olarak bulunmuştur.¹⁸

Verilerin analizi

Veriler SPSS 13.0 paket programında istatistiksel açıdan analiz edildi. Müdahale ve kontrol grupları ön ve son testler yönünden CBSÖ puanları ve LSFÖ'nün normal dağılıma uyan korku puanları için Student t testi, normal dağılıma uymayan kaçınma ve toplam puanları için Mann Whitney-U testi uygulandı. Müdahale ve kontrol olmak üzere her grubu kendi içinde ön test ve son testler yönünden karşılaştırmada, CBSÖ puanları ve LSFÖ'nün korku puanları paired t test; LSFÖ'nün kaçınma ve toplam puanları Wilcoxon signed ranks testi ile analiz edildi. Demografik özellikler yüzdeler olarak alındı. Müdahale ve kontrol grubu arasında grupların kategorik değişkenler yönünden istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterip göstermediklerini belirlemek için de ki-kare testi kullanıldı.

BULGULAR

Sosyal fobi özelliklerini belirlemek için DSM-IV tanı ölçütlerine dayanarak hazırlanan (evet-hayır seçeneği iki soru: grup etkinliğinde bulunma korkusu, grup etkinliğinden kaçınma, toplulukta yemek yerken duyulan korku, toplulukta yemek yemekten kaçınma, otorite konumundaki biriyle konuşma korkusu, otorite konumundaki biriyle konuşmadan kaçınma, izleyici önünde iş yapmaktan korkma, izleyici önünde iş yapmaktan kaçınma: bir grupta konuşurken yüzünün kızaracağı ve yanlılık yapacağı korkusu, saçma olduğunu bildiği halde korkusuna engel olamama; kaçınma ve korku durumları için 1-4 puan arasında derecelendirilen sekiz soru) sorulara verilen yanıtlar açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Başlangıçta çalışmalara tam katılım olsa da, üçüncü haftadan sonra öğrencilerden birinin parmağını kırması, üç kişinin iş bulup çalışması, iki kişinin ulaşım sorunu yaşamaması, bir kız öğrencinin erkek arkadaşının izin vermediğini belirterek ayrılması ile birlikte, çalışma toplam 43 kişi ile sürdürüldü. Son test uygulamasına kontrol grubundan 40 öğrenci, müdahale grubundan 43 öğrenci katıldı. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, araştırmamızı müdahale grubunda cinsiyet açısından 25 kadın (%58.1), 18 erkek (%41.9); kontrol grubunda ise 21 kadın (%52.5), 19 erkek (%47.5) tamamlamış; iki grup arasında gerek cinsiyet etkeni açı-

Tablo 1. Çalışmada planlanan ve uygulanan etkinlikler

Planlanan etkinlik	Planlanan uygulama sayısı	Uygulanan etkinlik sayısı	Uygulamada yerine konulan etkinlik adı ve sayısı	Planda yapılan değişim nedeni
Yaratıcı drama	4	4	-	-
Bowling	4	4	-	-
Dans	4	4	-	-
Voleybol	4	3	İzcilik - 1	Eşofman giyilmesinin istenmesi ve izciliğin merak edilmesi
Müzik	4	2	Binicilik - 1 Heykel - 1	Öğrencilerin istemediklerini belirtmesi
Doğa yürüyüşü	1	-	Eğlenceli yemek - 1	Kene vakalarının basında yer alması dolayısıyla öğrencilerin istememesi
Piknik	1	1	-	-
Resim	1	1	-	-
Buz pateni	1	1	-	-

Tablo 2. Çalışmayı tamamlayan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

Özellikler	Müdahale grubu		Kontrol grubu		p
	Sayı	%	Sayı	%	
Cinsiyet					0.606
Kadın	25	58.1	21	52.5	
Erkek	18	41.9	19	47.5	
Bölüm					0.960
Sözel	23	53.5	20	54.1	
Sayısal	20	46.5	17	45.9	
Son on yılda yaşadığı yer					0.625
İl	29	67.4	23	57.5	
İlçe	12	27.9	14	35.0	
Köy	2	4.7	3	7.5	
Aylık gelir					0.326
500 YTL'den az	4	9.3	9	22.5	
501-1000 YTL	27	62.8	19	47.5	
1001-1500YTL	9	20.9	10	25.0	
1500 YTL üstü	3	7.0	2	5.0	
En fazla tercih ettikleri etkinlik					
Spor, sosyal, kültürel	38	88.4	31	91.2	

sından, gerekse diğer sosyodemografik özellikler açısından istatistiksel olarak bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Müdahale ve kontrol grubuna katılan deneklerin ön test ve son testlerden aldıkları puanlar ve karşılaştırması Tablo 3'te gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma herhangi bir ruhsal müdahaleyi kapsamasa da, uygulama bilişsel-davranışçı terapilerdeki yüzleştirme durumlarına benzerdir. Yüzleştirme ödevlerinde bireylere

sosyal ortamlarda gerçekleştireceği bazı sosyal ödevler verilir. Bireyden terapistin olmadığı ortamlarda kendi başına iken uygulaması istenir.¹⁹ Yapılan bu çalışmada herhangi bir ruhsal destek verilmeden doğal ortamda rekreatif etkinliklere katılımın sosyal fobik belirtilerin giderilmesinde etkili olup olmadığını belirlemek amaçlandı. rekreatif etkinliği yürüten eğitimci araştırma dışından; ücretli olarak tutulmuştur. Etkinlik uygulamaları sırasında eğitmenlere, gruba ön yargılı yaklaşmamaları için özellikle bilgi verilmemiş, bir grup üniversite öğrencisi ile çalışacakları söylenmiştir. Bu eğitimci, grubun

Tablo 3. Uygulanan ölçeklerin ön test ve son test değerlendirmesi

Uygulanan ölçekler		Müdahale grubu Ort. ± SS	Kontrol grubu Ort. ± SS	p
LSFÖ*-korku puanı	Ön test	63.90 ± 10.87	62.93 ± 8.20	0.648
	Son test	42.74 ± 10.79	56.52 ± 10.68	0.000
	p	0.000	0.000	
LSFÖ-kaçınma puanı	Ön test	57.24 ± 11.19	54.30 ± 9.19	0.403
	Son test	38.46 ± 10.88	51.25 ± 11.21	0.000
	p	0.000	0.007	
LSFÖ-toplam puanı	Ön test	120.93 ± 21.14	117.05 ± 16.35	0.616
	Son test	65.81 ± 20.38	59.30 ± 18.78	0.000
	p	0.000	0.010	
CBSÖ**-toplam puanı	Ön test	54.98 ± 20.21	55.00 ± 16.12	0.837
	Son test	65.81 ± 20.38	59.30 ± 18.78	0.000
	p	0.000	0.010	

* LSFÖ: Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği, ** CBSÖ: Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.

özelliğini bilmedikleri için farklı bir uygulama yapmadan, başka durumlarda o etkinliği nasıl uyguluyorlarsa, aynı şekilde bir uygulama yapmıştır. Böylece ruhsal destek almadan doğal bir ortamda yapabilirim duygu ve düşüncelerini genellemeleri sağlanmıştır.

Müdahale programlarının okullarda uygulanması hem aile, hem de çocuk için kabullenilmesini kolaylaştırmaktadır.^{20,21} Sosyal fobinin doğası gereği, bu sorunu yaşayan gençlerin kliniklere başvurmakta zorlanması nedeniyle, okullarda yürütülecek rekreatif çalışmaların ne denli önemli olduğunun vurgulanması açısından ayrıca önemlidir. Bu çalışma ile sosyal fobi kronikleşmeden, yaşam kalitesini bozmadan, okullarda sorun yaşayan gençlerin rekreatif etkinliklere katılmasının koruyucu psikiyatri açısından önemli katkı sağlayacağını göstermektedir.

Sosyal fobisi olan bireyler grup etkinliklerinde kaçındıkları sosyal ortamlarla karşı karşıya kaldıklarında, başkalarının da kendileri gibi bu sorunu yaşadıklarını, daha önce 'yapamayacaklarını' düşündükleri ve 'rezil olacağı' korkusu ile hiç denemedikleri etkinlikleri denediklerinde yapabildiklerini görmeleri, korku ve kaçınma davranışını aşmada, dolayısıyla kendine güvenin artışında etkili olabilmektedir.^{22,23}

Son testlere bakıldığında, kontrol grubunda da sosyal fobi korku ve kaçınma durumunda iyileşme olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak öğrencilerin okula gitme gibi zorunlu olarak topluma katılması, arkadaş edinme ve sosyalleşmesi, üniversite yaşamlarının ilk yılında olan öğrencilerin üç ay gibi bir sürede üniversite orta-

mına alışması, giderek sosyal fobi özelliklerinin azalmasına katkı sağlamış olabileceği düşünülmüştür. Müdahale ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, iki grubun puanları arasındaki farkın ileri düzeyde anlamlı olması, kaçınma davranışının olumlu yönde değişiminde ve sosyal fobi özelliklerin giderilmesinde uygulanan rekreatif etkinlik programının daha çok etkili olduğunu göstermiştir.

Benlik saygısı puanlarındaki artışta bilgi edinme ve artan deneyimin etkisinin olduğu, bireylerin daha önce kaçındıkları durumlarla bir tür karşı karşıya kalmalarının olumlu düşünceleri genellemelerinde ve dolayısıyla kaçınma davranışının azalmasında etkili olduğu varsayılabilir. Kontrol grubu sonuçlarında da olumlu yönde bir değişim olmasına karşın, iki grubun karşılaştırılmasında saptanan anlamlı fark uygulanan etkinlik programının sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bundan sonra yapılacak olan benzer araştırmaların Türkiye genelinde ve farklı fakülte öğrencilerini kapsayacak şekilde büyük örneklem üzerinde yürütülmesi, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde destekleyici olabilecek çeşitli etkenlerin incelenmesine ve üniversite öğrencilerine yönelik düzenlenen ruhsal danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkinliğini artırılmasına yönelik yararlı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerine uygulanan rekreatif etkinliklerin sosyal fobi düzeylerinin azaltılmasını-

da etkili olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuca göre, gerektiği gibi sosyal-kültürel ve sportif etkinlik içeren çeşitli etkinlik uygulamalarının yapılması halinde, sosyal fobinin kronikleşmeden giderilebildiği söylenebilir.

Bilişsel terapinin özellikle yüzleştirme aşamasında, rekreatif etkinlik programından yararlanılması ve bu etkinlik programının bilişsel terapinin ödev yapmama durumunun çözümünde etkililiği-

nin ve katkısının araştırılmasının gerektiği düşünülmüştür.

Özellikle sosyal fobinin doğası gereği, yardım isteme zor olduğundan ve tedavi edilebilir bir sorun olduğundan, üniversiteye yeni başlayan ve sosyal fobi özellikleri gösteren öğrencilere yönelik olarak rekreatif etkinlik uygulamalarının yapılması sorunun giderilmesinde destekleyici olacaktır.

KAYNAKLAR

- Dilbaz N. Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası* 1997; 1:18-24.
- Leary MR, Kowalski RM. The self-presentation model of social phobia. RG Heimberg, MR Liebowitz, DA Hope, FR Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, New York, Guilford Press, 1995, p.94-113.
- Sungur MZ. Sosyal fobi. R Tükel (Ed.), *Anksiyete Bozuklukları*, Ankara, Çizgi Tıp Yayınevi, 2000, s.59-79.
- Yolaç P. Sosyal fobi ve bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımı. I Savaşır, G Boyacıoğlu, E Kabakçı (Eds.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No.7, 2003, s.47-71.
- Biçer T. *NLP Kişisel Liderlik*. İstanbul, Beyaz Yayınları, 1999.
- Cahill SP, Foa EB. Anxiety disorders: Cognitive-behavioral therapy. BJ Sadock, WA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, eighth ed., vol.1, Baltimore, Williams & Wilkins, 2005, p.1788-1799.
- Rose SD. *Group Therapy with Troubled Youth: A Cognitive-Behavioral Interactive Approach*. London, Sage, 1998.
- Brody JE. Doğru egzersizi seçme. N Rugancı (Çev.), *Stresle Başça Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1998, s.124-132.
- Gökçe SF. Stres yönetimi: Bedene yönelik teknikler. *Türk Psikoloji Bülteni* 2004; 10:128-135.
- Steptoe A, Edwards S, Moses J, Mathews A. The effects of exercise training on moods and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *J Psychosom Res* 1989; 5:537-547.
- Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2006; 7:162-166.
- Köktaş Ş. *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara, Nobel Yayınevi, 2004.
- Başaran Z, Erenci T. *Bir üniversite kampüsünde rekreasyon tercihinin belirlenmesi (Umuttepe örneği)*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (3-5 Kasım 2006, Muğla), Tam Metin Kitabı, Muğla, 2006, s.69-70.
- Bond DS, Lyle RM, Tappe MK, Seehafer RS, D'Zurilla TJ. Moderate aerobic exercise, t'ai chi and social problem-solving ability in relation to stress. *Int J Stress Manage* 2002; 9:329-343.
- Gosselin C, Taylor A. Exercise as a stress management tool. *Stress News* 1999; 11.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, dördüncü baskı (DSM-IV). E Köroğlu (Çev.), Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 1995.
- Soykan Ç, Devrimci ÖH, Gençöz T. Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychol Rep* 2004; 93:1059-1069.
- Pişkin M. Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı, Adana, 1997, s.21-35.
- Türkçapar H. *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara, HYB Yayıncılık, 2007, s.269.
- Aydın A. *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- Kessler RC, Stein MB, Berglund P. Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *Am J Psychiatry* 1998; 155:613-619.
- Gümüş AE. *Sosyal Kaygı ile Başça Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002.
- Palancı M. *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.