



## ZİHİNSEL ENGELLİLERDE EGZERSİZ VE SPORTİF OYUN PROGRAMI ÖNCESİ VE SONRASI ÖFKE DURUMUNUN KARŞILAŞTIRILMASI

Şehmus ASLAN<sup>1</sup>, Tansu ÇALIŞKAN<sup>1</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, zihinsel engelli çocuklarda egzersiz ve sportif oyun programının öncesi ve sonrası öfke durumlarının karşılaştırılmasıdır.

2015-2016 eğitim-öğretim yılında Denizli ilindeki Çamlık Özel Eğitim ve Mesleki Eğitim Merkezinde eğitim almakta olan 12-18 yaşları arasında değişen 20 zihinsel engelli çocuk çalışmaya katıldı. Temel hareket becerilerini içeren egzersiz ve sportif oyun programı zihinsel engelli çocuklara haftada iki seans 8 hafta süreyle uygulanmıştır. Eğitim programı öncesi ve sonrasında zihinsel engelli çocukların annelerine, çocukların öfke düzeylerini belirlemeye yönelik ölçek uygulanmıştır. Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" (Trait Anger and Anger Expression Scales) kullanılmıştır. Ölçek sürekli öfke, öfke dışı, öfke içte ve öfke kontrolü alt boyutlarını içermektedir. Zihinsel engelli çocukların program öncesi ve sonrası öfke durumlarını karşılaştırmak için Wilcoxon testi kullanıldı.

Egzersiz ve sportif oyun programı sonrasında sürekli öfke, öfke dışı, öfke içte alt boyutları için anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte öfke kontrolü alt boyutu için anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Çalışmamızın sonuçları, zihinsel engelli çocuklarda egzersiz ve sportif oyunlara katılımının öfkenin kontrolü üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündürmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel Engelli, Ergen, Öfke, Spor, Egzersiz

## COMPARISON OF ANGER STATUS BETWEEN BEFORE AND AFTER THE EXERCISE AND SPORTS GAME PROGRAM IN INTELLECTUAL DISABILITY

### ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the pre- and post-anger status of exercise and sportive play programs in children with intellectual disabilities.

20 children with intellectual disabilities aged between 12 and 18 years who educated at Çamlık Special Education and Vocational Training Center in Denizli province in 2015-2016 academic year participated in the study. The exercise and sportive game program, which included basic mobility skills, was administered to children with intellectual disabilities for two sessions a week for 8 weeks. Before and after the training program, a scale was applied to the mothers of children with intellectual disabilities to determine their anger levels. The "Trait Anger and Anger Expression Scale" developed by Spielberger et al. (1983), adapted into Turkish by Özer (1994) was used. The scale includes continuous anger, anger out, anger in and anger control subscales. The Wilcoxon test was used to compare pre- and post-program anger status of children with intellectual disabilities.

There was no significant difference in the continuous anger, anger out, anger in subscales ( $p> 0.05$ ) after the exercise and sports game program. However, there was a significant difference for the anger control subscale ( $p <0,05$ ).

The results of our study suggest that participation in exercise and sportive game program in children with intellectual disabilities have a positive effect on the anger control.

**Keywords:** Intellectual Disability, Adolescent, Sports, Exercise.

## GİRİŞ

Dünyada engellilerin 3/2'sinin gelişmekte olan ülkelerde yaşadıkları belirtilmektedir. Engellilerin sayısal oranlarının yüksek olması ile toplumun sosyal yapısı, sosyal davranışları, sosyal tutumları ve sosyal organizasyonu arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Türkiye'de yaklaşık olarak 8-8,5 milyon engelli birey olduğu tahmin edilmektedir. Engelli bireylerin yaşadıkları aileleri ile birlikte toplam sayılarının 25 milyona yakın olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de yaşayan engellilerin yaklaşık olarak 2 milyonu aktif olarak iş ve meslek yaşamına dâhil edilmiş bireylerden oluşmaktadır (Yetim, 2014).

Engelli bireylerinde normal gelişim gösteren insanlar gibi spor yapmaya gereksinimleri vardır. Çünkü spor etkinlikleri engellilerin topluma adaptasyonlarında önemli bir işleve sahiptir (Açak ve Kaya, 2015). Son yıllarda insanların engelli bireylere yönelik tutumlarında ve bakış açılarında önemli gelişmeler meydana gelmiş, toplumun %10-14 gibi ciddi bir bölümünü oluşturan engellilerin her türlü aktiviteye katılmaları için gerekli koşullar oluşmuştur.

Engelli bireylerin katıldıkları aktiviteler içerisinde spor etkinlikleri de yer almaktadır (Akcura, 2007). Engelli bireylerde sporun faydalarının başında fiziksel ve motorsal becerilerin gelişmesi gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları farklı engel grubunda bulunan ve farklı engel düzeylerine sahip bireylerde spora katılımın fiziksel ve motor beceri gelişimini desteklediğini göstermektedir (Aslan, 2015, Şirinkan, 2014; Şirinkan, 2011).

Engelli bireylerde spora katılım günlük yaşam alışkanlıkları ve aile içi iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Yapılan bir çalışmada spor yapan engelli bireylerin spor sayesinde mutlu oldukları ve günlük hayatlarında rahatlama yaşadıkları, buna paralel olarak uyku problemlerinin ortadan kalktığı ve aile içi ilişkilerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir (Mor, 2009).

Spor etkinlikleri bireyin dinamik bir sosyal çevrede katıldığı etkinliklerdir. Bu nedenle sporun sosyalleşme üzerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Engelli bireylerde de spora katılımın birçok engelin aşılmasına ve sosyalleşme sürecine katkı sağladığı (Ölmez, 2010), saldırganlık dürtülerinin azalmasına ve öfke kontrolünün sağlanmasına destek olduğu belirtilmektedir (Sonuç, 2012).

Araştırmacılar çocukluk ve ergenlik dönemindeki öfke ve saldırganlık davranışlarının, daha ileri yaşlardaki şiddet ve anti sosyal davranışların bir belirleyicisi olarak görüldüğünü, bu öfke ve saldırganlık davranışlarının çeşitli zaman ve durumlarda devamlılık gösterdiği, bu

durumun en fazla ergenlik döneminde görüldüğünü ortaya koymuştur (Yıldız, 2008). Bu durum özellikle zihinsel engelli bireylerde çok daha üst düzeyde ve çok daha baş edilemez bir durum arz etmektedir. Zihinsel engelli bireylerin özellikle kendilerini ifade edememeleri sonucunda onların öfke nöbetleri, kendine zarar verme davranış biçimleri, sıklıkla karşılaşılabilir; ancak araştırmalarda yeterince yer almayan bir konudur (Şipal, 2010).

Öfke genellikle olumsuz bir duygu olarak ele alınmakta ve kızgınlık, şiddet, saldırganlık, zorbalık gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Kısaç,1997). Öfke, fizyolojik ve bilişsel faktörlerden etkilenen duygusal bir durumdur. Öfkenin duygusu genellikle kişinin inanç ve durumuyla ilgili beklentilerinin aracılık ettiği belirli bir tetikleyiciye yanıttır (Rose ve West,1999). Kişilerin öfke düzeyi ve ifade biçimi, kişinin kendisi ve iletişim kurduğu diğer kişiler açısından sorun olabilmektedir (Kısaç, 1997).

Bilişsel olarak olayları algılama, değerlendirme ve düşüncelerimizle ilişkili olarak herhangi bir sözel ya da görsel uyarıcının fiziksel ya da psikolojik bütünlüğümüzü tehdit edici, engelleyici, küçümseyici, yaralayıcı, incitici olarak algılanması öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir. Genellikle kişiler öfke ve saldırganlık duyguları ile ilgili bir takım güçlükler yaşamaktadır (Firestone, Firestone ve Catlett, 2003). Öfke doğal bir duygu olarak kabul edilmekle birlikte bunun yapıcı bir şekilde ifade edilebilme becerisinin kazanılması kişiler için yaşamsal bir öneme sahiptir (Yöndem ve Bıçak, 2008).

Novaco (1975), öfkeyi üç bileşenli bir duygu olarak görür; Fizyolojik, davranışsal ve bilişsel. Bunlar, gevşeme, davranışsal baş etme becerileri ve bilişsel yeniden yapılanmayı kullanarak terapide ele alınmıştır. Engellilerin öfke ve saldırganlık durumlarıyla baş etmeye yönelik öğretilen teknikler öfke yönetimi, egzersiz programları, zihinsel engelli bireylerde öfkenin ifadesinin azaltılmasında etkili ve yararlıdır (Rose West, 1999). Engelli kişilerin, engelli olmayanlara kıyasla daha yüksek oranlarda öfke kontrolü problemleri yaşadıklarına dair bulgular bulunmaktadır (Hagiliassis ve ark., 2005; Rose ve Gerson, 2009; Smith ve ark., 1996).

Zihinsel engelli insanlar genellikle karşılanmamış fiziksel ve kişilerarası ihtiyaçlara sahiptir. Bu yaşam deneyimleri, öfke gibi ortaya çıkan kişisel sıkıntıya neden olabilir. Saldırganlık olarak ifade edilen öfke, engelli birey için bariz olumsuz sonuçlar doğurabilir; kısıtlı fırsatlar, çevreye sınırlı erişim, sınırlı konaklama yerleşimleri, mevcut bakıcıların eksikliği, bozuk aile ve sosyal ilişkiler, zayıf fiziksel ve duygusal refah gibi durumlar söylenebilir (Ryan, Ashwood, ve Puckeridge, 2010).

Çavdar'a (2011) göre, toplumun bir parçası olan engelli bireylerin de normal gelişim gösteren bireyler gibi zorunlu fiziksel, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçları bulunmaktadır.

Engellilerin sahip oldukları ihtiyaçların giderilmesi ve engellilerin toplumsal yapısının bir parçası haline gelmelerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin büyük bir önemi bulunmaktadır. Engelli bireylerin katıldıkları aktiviteler içerisinde spor etkinlikleri de yer almaktadır. Spor etkinlikleri bireyin dinamik bir sosyal çevrede katıldığı etkinliklerdir. Bu nedenle sporun sosyalleşme üzerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Engelli bireylerde de spora katılımın birçok engelin aşılmasına ve sosyalleşme sürecine katkı sağladığı (Ölmez, 2010). Saldırganlık dürtülerinin azalmasına ve öfke kontrolünün sağlanmasına destek olduğu belirtilmektedir (Sonuç, 2012). Bu bakımdan zihinsel engellilerde egzersiz programının öfke düzeyine etkisinin incelendiği bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Denizli ilindeki Çamlık Özel Eğitim ve Mesleki Eğitim Merkezine devam etmekte olan 12-18 yaşları arasında zihinsel engelli çocuk ile sınırlandırılmıştır. Araştırmaya 20 zihinsel engelli çocuk 8 haftalık egzersiz programına dâhil edilmiştir. Araştırmaya sadece fiziksel performansı etkileyecek sağlık sorunları olmayan ve düzenli olarak herhangi bir spor branşı ile uğraşmamış olan zihinsel engelli çocuklar katılmış, zihinsel engelinin yanında ikinci bir engeli olan çocuklar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Zihinsel engelli çocukların cinsiyeti, yaşı, gibi bilgileri içeren demografik bilgi formu ile araştırmada veri toplama aracı olarak Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. SÖÖTÖ, öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçeğin doldurulması için zaman kısıtlaması bulunmamaktadır.

Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt

ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Orjinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77 ile .88 arasındadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasının Cronbach Alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışı vurumu" boyutu için .78 ve "öfke içe vurumu" boyutu için .62 olarak bulunmuştur (Özer 1994).

### **Uygulanan Egzersiz Programı**

Zihinsel engelli çocuklara haftada 2 gün, (60 dk.) birer saat olmak üzere, 8 hafta boyunca uyguladığımız egzersiz de şunlar amaçlanmıştır:

- İlk 2 hafta egzersize uyum sağlama,
- 3. ve 8. haftalarda bireysel ve eşli grup çalışmaları

### **Programın İçeriği**

Isınma hareketleri,

- Yürüyüşler,
- Bireysel, eşli, grup dairesel çalışmalar, Ağırlık çalışmaları,
- Çift ayak sıçrayarak hedefe ilerleme,
- Sportif oyunlar (eşli, yardımlaşmalı grup yarışmaları ve kurallı oyunlar),
- Geleneksel çocuk oyunları (mendil kapmaca, yakar top, vb.)

### **Uygulanan İşlem**

Araştırma örneklemine haftada iki kez olmak üzere 8 hafta süre ile "Egzersiz Programı" uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 60 dakika sürdü. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, 8 haftalık program öncesinde ve sonrasında örneklem grubunu oluşturan katılımcıların annelerine yüz yüze görüşme metodu ile uygulanmıştır.

### **İstatistiksel Analiz**

Elde edilen verilerin analizi SPSS programında yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ve yaşlarının yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeğinden aldıkları ön ve son test puanlarının arasında farklılık olup olmadığını incelemek için ise Wilcoxon testi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalama ve standart sapmalarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.



**BULGULAR****Tablo 1.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Yüzelik ve Yaş Ortalamaları

Cinsiyet	N	% $\bar{X}$	Min.	Max.	Ortalama	Ss
Erkek	14	70,0	12	18	14,85	2,033
Yaş Kadın	6	30,0				
Toplam	20	100,0				

Tablo 1'e göre katılımcıların %70'i erkeklerden, %30'u kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımlarına ve ortalamalarına ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, en küçük katılımcının 12, en yüksek katılımcının ise 18 yaşında olduğu, katılımcıların genel yaş ortalamasının  $14,85 \pm 2,03$  yıl olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Sürekli Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	23,80	7,038	9,45	94,50		
Son test	20	23,35	5,743	9,56	76,50	-,393	,694

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların Ön Test ve Son Test İçe Yönelik Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	18,25	4,089	7,94	71,50		
Son test	20	18,25	3,837	10,19	81,50	-,238	,812

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test içe yönelik öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Dışa Yönelik Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	19,65	6,167	10,95	109,50		
Son test	20	18,70	6,036	7,69	61,50	-1,050	,294

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test dışa yönelik öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Öfke Kontrolü Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	19,80	5,899	8,80	44,00	-2,060	,039
Son test	20	22,05	5,689	10,43	146,00		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test öfke kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Buna göre katılımcıların ön test ile son test kıyaslandığı zaman öfke kontrol düzeylerinde anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda zihinsel engelli çocuklarda sportif oyunların çocukların öfke düzeyi ve öfke ifade tarzına etkisi incelenmiş ve sportif eğitim sonrası ZE çocukların öfke düzeylerinin değişmediği, ancak öfke kontrollerinde gelişme olduğu görülmüştür. Sonuç (2012) 10-19 yaş grubunda bulunan eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, spor eğitimi sonrasında zihinsel engelli çocukların sürekli öfke düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği, ancak içe öfke, dışa öfke ve öfke kontrollerinde değişim meydana gelmediğini ölçeğin diğer alt boyutlarında değişim olmadığını saptamıştır. Araştırmacı elde ettiği bulgulara dayanarak zihinsel engelli çocuklarda öfke kontrolünün sağlanmasında sporun faydalı olabileceği belirtmiştir. Bizim çalışmamızın sonucunda ise; eğitim sonucunda çocukların öfke düzeyinde değişim görülmemiş, ancak öfke kontrollerinin arttığı saptanmıştır. İki çalışma sonuçlarında bu açıdan benzer sonuçlara ulaşılmamış olmasının nedeni iki çalışmadaki ZE çocukların çalışma başlangıcındaki öfke düzeylerinin farklı oluşundan kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke düzeyi üzerine önemli bir etkisinin bulunmadığı, buna karşılık spora katılımın öfke kontrolünün sağlanması üzerinde pozitif bir katkısının olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda incelendiğinde zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın doğrudan öfke üzerine etkileriyle ilgili Sonuç'un (2012) çalışması dışında başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde zihinsel engelli olmayan bireylerde fiziksel aktivitenin psikolojik parametrelere etkisinin incelendiği bir çalışma vardır. Calfas ve Wendell (1994) 11-21 yaş arası gençlerde fiziksel aktivitenin psikolojik değişkenlere (depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı, benlik kavramı, düşmanlık, öfke, entelektüel işlevsellik ve psikiyatrik bozukluklar) ilişkin 20 makaleyi incelemişler ve sonuç olarak, fiziksel aktivitenin olumlu bir etkisinin

olduğunu bildirmişlerdir. Literatür fiziksel aktivitenin gençlere psikolojik olarak faydalı olduğunu ve gençlerin haftada yaklaşık üç kez en az 60 dakika boyunca orta veya yoğun aerobik aktiviteye başlamalarını önermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgularla zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke oluşumuna neden olabilecek olumsuzlukları en aza indirdiği ve öfke kontrolünün sağlanmasına olumlu yönde katkıları olduğunu söyleyebiliriz.

## ÖNERİLER

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke düzeyine etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için daha geniş örneklem grupları ile yeni araştırmalar yapılabilir.
- Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara uygulanan farklı hareket eğitimi ve spor programlarının öfke düzeyini hangi yönde etkilediğine dair araştırmalar yapılabilir. Böylece eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda öfke düzeyini azaltmada hangi spor etkinliğinin daha etkili olduğu belirlenebilir.
- Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların ders dışı spor etkinliklerine yönelmeleri için bazı düzenlemeler yapılabilir, bu konuda aileleri bilinçlendirmeye yönelik eğitimler verilebilir.

## KAYNAKLAR

1. **Açak, M. & Kaya O.,** (2015). İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2(2):1-11.
2. **Akdura, E.,** (2007). Bedensel engelli basketbol tekerlekli sandalye liglerinde aktif spor yapan basketbolcuların toplumsal yaşama uyumlarında sporun etkisinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
3. **Aslan, Ş.,** (2015). Hafif Zihinsel Engelli Ergenlerde Sporun Motor Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. **Calfas, K.J. & Wendell, C.T.,** (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. Pediatric exercise science. 6(4):406-423.
5. **Çavdar, B.,** (2011). Öğretilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Toplumsallaşma Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. **Hagiliassis, N., Gulbenkolu, H., Di Marco, M., Young, S. & Hudson, A.,** (2005). The Anger Management Project: A Group Intervention for Anger in People With Physical and Multiple Disabilities. Journal of Intellectual and Developmental Disability. 30(2):86-96.
7. **Firestone, RW., Firestone, LA. & Catlett, J.A.,** (2003). Vision of A Meaningful Life. in R. W. Firestone, L. A. Firestone, & J. Catlett (Eds.), Creating A Life of Meaning and Compassion: The Wisdom of Psychotherapy, Washington, DC: American Psychological Association. 15-34.
8. **Kısaç, İ.,** (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



9. **Mor, A.**, (2009). Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. **Ölmez, E.**, (2010). Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. **Ryan, J., Ashwood, E. & Puckeridge, S.**, (2010). The Development of Anger Management Skills in Adults With Moderate Intellectual Disability. 45th Annual Board Conference Brisbane; 29th Sept.
12. **Rose, J. & West, C.**, (1999). Assessment of Anger in People With Intellectual Disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities. 12(3):211-224.
13. **Rose, J. & Gerson, F.D.**, (2009). Assessing Anger in People With Intellectual Disabilities. Journal of Intellectual and Developmental Disabilities. 34:116-122.
14. **Sonuç, A.**, (2012). Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
15. **Smith, S., Branford, D., Collacott, R.A., Cooper, S.A. & McGrother, C.**, (1996). Prevalence and Cluster Typology of Maladaptive Behaviors in A Geographically Defined Population of Adults With Learning Disabilities. British Journal of Psychiatry. 169(2):219-227.
16. **Şipal, R.**, (2010). Zihinsel Engellilerde Davranış Bozuklukları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
17. **Şirinkan, A.**, (2011). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 13(Özel Sayı):74-80.
18. **Şirinkan, A.**, (2014). Yaşlı ve Engelli Bakım Merkezinde Kalan Bireylere Uygulanan Rekreatif Spor Etkinliklerinin Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisinin Araştırılması. II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı. 2-4 Mayıs. Batman. 99.
19. **Yetim, A.A.** (2014). Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım. II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı. 2-4 Mayıs. Batman. 3-9.
20. **Yıldız, M.**, (2008). Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
21. **Yöndem, Z.D. & Bıçak, B.**, (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 5:2.