



## ÖZÜRLÜ ÇOCUĞUYLA BİRLİKTE REKREASYONEL SU EGZERSİZLERİNE KATILIMIN EBEVEYNLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

\* Dr. Ali TEKİN, \*\* Dr. Sibel SUVEREN., \*\*\* Dr. Murat. ELİÖZ,

\* Rekreasyon Bölümü, Muğla Üniversitesi.

\*\* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi.

\*\*\* Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Samsun

### Özet

Bu çalışmanın amacı; rekreasyonel su egzersizlerine, bedensel ve zihinsel özürlü çocuklarıyla birlikte katılan ebeveynlerin, uyum düzeylerindeki değişimin incelenmesidir. Araştırmanın verileri, Samsun Gökkuşluğu Özel Eğitim Okulu'nda eğitimlerine devam eden, farklı özürleri olan toplam 9 çocuk (4 otistik, 2 spastik, 2 embesil, 1 işitme ve zeka geriliği) ve ebeveynlerinden elde edilmiştir. Ebeveynler tüm çalışmalara çocuklarıyla birlikte katılmışlardır. Veriler, rekreatif ve suya alıştırma nitelikli egzersiz programının öncesinde ve sonrasında uygulanan ölçüm araçlarıyla elde edilmiştir. Deney gurubundan iki farklı veri toplanmıştır. Davranışla ilgili bilgiler: Çalışmalar süresince çocuklar ve ebeveynlerinin davranışlarıyla ilgili gözlemlerden elde edilmiştir. Uyum: Ebeveynlere Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik ve Man Whitney U testleriyle analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, annelerin ilk ve son ölçümleri, sosyal uyum alt ölçeklerinden anti sosyal eğilimler ve kişisel uyum alt ölçeklerinden duygusal kararlılık puanları arasında 0,05; aile ilişkileri ve sosyal uyum puanları arasında ise 0,01 düzeyinde anlamlı farkları ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Su Egzersizleri, Engelli, Çocuklar, Ebeveyn, Uyum

### Abstract

#### THE INFLUENCE OF PARTICIPATION IN RECREATIONAL AQUATICS TOGETHER WITH DISABLED CHILD ON ADJUSTMENT LEVELS OF PARENTS.

The aim of this study is to investigate the effects of participation together with disabled child in a 16-week recreational aquatics programme on adjustment levels of the parents. The data of this research collected from 9 children (four with Rett Syndrome, two with spastic neuromuscular dysfunction, two are imbecile and one has both mental and auditory disability and their parents. The children were the students of Samsun Gökkuşluğu Special Education School. The parents joined all the exercise sessions with their children. Two types of data was gathered from the experiment group. First, data on behaviour: gathered by observation about the behaviors of the children and parents during the study, and second; adjustment: gathered by Hacettepe Personality Inventory (HPI). The collected data were analysed with the descriptive statistic and Man Whitney U tests. As the results of the research, there is a significant differences between pre and post test scores of mothers considering anti social tendencies and emotional stability at the level of  $p < 0,05$ . The significant differences between the pre and post test results family relations and social adjustment at  $p < 0,01$

level were exposed as well. It can be assumed that recreational aquatics have a positive effect on some subscales of individual and social adjustment levels of the parents of disabled children.

Keywords: Anxiety, Recreation, Aquatics, Disabled, Children, Parents

## Giriş

Bireyin birbirini tamamlayan, devamlı etkileşim halinde bulunduğu sosyal, psikolojik, zihni, duygusal ve biyolojik bir yaşamı vardır. Bu bileşenler, bireyin yaşamını oluşturur. Bireyin önce kendi bünyesinde olan sosyal, psikolojik, duygusal zihni ve biyolojik değişiklikleri anlaması, bilmesi, kabul etmesi ve bu değişimlere uygun davranışlar ve tutum göstermesi gerekmektedir (Özduran 2001). Çağlar (1981) uyumu, “birey kendi benliğiyle ve çevresiyle dengeli ve etkili bir ilişki kurabilmesi, geliştirebilmesi ve sürdürebilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Uyum “Bir kimsenin kendi gereksinimine ve yeteneklerine uygun; bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden içinde bulunduğu çevrenin istekleri karşılama eylemi” olarak tanımlanmıştır (Oğuzkan 1974).

Ebeveynler engelli çocuklarının başkalarından farklı olmasının getirdiği duygusal tepkilerle baş etmeye çalışırken, çocuğun yavaş gelişimi, fiziksel bakımı, eğitim zorlukları v.s. gibi durumlardan da olumsuz yönde etkilenmektedirler (Akkök 1994). Engelli çocukları olan bireylerin en çok karşılaştıkları problemlerden birisi birlikte yaşadıkları çocukları ve çevreleriyle uyum güçlüğüdür. Engelli çocukların aynı ortamda aileleriyle birlikte çeşitli eğitici ve öğretici programlara katılması, normal yaşlılarıyla daha yapıcı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırır. Çocukların iletişim yetenekleri artar (David 1980). İletişim yeteneğinin artması uyum için atılmış bir adımdır.

Rekreasyon; bireylerin serbest zamanlarında isteyerek yaptıkları etkili, yaratıcı bireysel ve sosyal fayda amacıyla gönüllü olduğumuz bir zaman içinde organize edilen, akli ve vücudu yenilemek amacıyla ilgi ve gereksinimlerimizi karşılayan aktivitelerdir (Chase, 1996). Rekreasyon bireyin serbest zamanlarını olumlu olarak değerlendirmesi ile ilgilidir. Rekreasyonun önemli bir bölümü fiziksel egzersize dayalıdır. Rekreasyonel fiziksel egzersiz ortamları, engelli veya engelsiz tüm bireyler için, sosyalleşme ve uyum düzeyinin gelişimine katkı sağlamak açısından geniş olanaklar sunar. Rekreasyonel fiziksel egzersiz programlarının engelli çocuklarının sosyal ve bireysel gelişimindeki yaşamsal önem vurgulanmaktadır (Ayvazoglu ve ark., 2006). Rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım, katılımcının uyum düzeyinin artmasına katkıda bulunur (Kocatürk 2005).

Tedaviye yönelik yapılan rekreasyonel su egzersizleri, suyun fizyolojik ve psikolojik etkisini bilen terapötik rekreasyon uzmanlarınca çok sık kullanılan bir yöntemdir (Broach 2001). Bu sporlardan bir olan yüzme, iskelet üstüne fazla yük bindirmeyen bir egzersiz olduğundan engelli bireylerin tedavi süreçlerinde önemli bir araçtır (Sevim 1977). Çocukların oyun yoluyla öğrenmesi hem daha eğlenceli hem de daha kolaydır. Bu şekilde çocuk suya daha kolay uyum sağlar (Güneş 2005). Serbest zaman aktiviteleri oyun, eğlence ve mutluluk içerir. Bu aktivitelere katılan çocuklar eğlence ve mutluluğun verdiği olumlu duyguları davranışlarına yansıtır (Luo, 2005).

Aile olarak katıldığımız serbest zaman aktiviteleri iyimserlik ve psikolojik stres üzerinde olumlu etki sağlarken; aile ortamı, arkadaşlarla paylaşım gibi unsurlar daha sağlıklı ilişkiler kurma olanağı vermektedir. Geniş bir örnekleme (n: 655) bu sonuçlar elde edilmiştir (Cassidy, 2005). Serbest zamanları birlikte değerlendirmenin aile ilişkilerinin kuvvetlenmesine, aile birliğine aynı zamanda aile üyelerine de fayda sağladığı belirtilmektedir. Aile bireylerinin aile ilgili doyum düzeyi artar (Taylor ve ark., 2006). Altı engelli çocuk sahibi ebeveynle yapılan araştırma sonuçlarına göre, engelli çocuklara sahip aileler açısından eğlencenin, hareketliliğin ve mutluluğun olduğu ortamlar bir gereksinimdir ve birçok açıdan olumludur (Rieger, 2004).

Engelli çocukları olan ebeveynlerin, çocuklarıyla birlikte katılacakları suda egzersiz programının, anne babaların uyum düzeylerine etkisini incelemek, bu araştırmanın amacıdır.

## **Materyal ve Metod**

Bu araştırmanın verileri; Samsun Gökkuşluğu Özel Eğitim Okulu'nda eğitimlerine devam eden 4 otistik, 2 spastik, 2 embesil ve 1 işitme ve zeka geriliği olan toplam 9 çocuğun annelerine ve babalarına uygulanan testler ve çalışma ortamındaki gözlemlerle elde edilmiştir. Çalışmaya katılan aileler önceden bilgilendirme çalışmaları sonucunda gönüllü katılımı sağlanarak çalışmamızda yer almışlardır. 12 çocukla başlanan çalışmada üç çocuğun çalışmaları aksatması nedeniyle kendileri ve ebeveynleri araştırmadan çıkarılmıştır.

Çalışmalar, çocukların buldukları okulda görev yapan sosyolog ve psikologların denetimlerinde ve önerileri doğrultusunda, haftada üç gün olarak planlanmıştır. 16 hafta devam eden çalışmalar, çocukların kullanabilmesine uygun sığıltaki Samsun Gençlik ve

Spor İl Müdürlüğü Yüzme Havuzu'nda yürütülmüştür. Çocukların engel türlerine uygun olarak ve verdiği tepkilere göre temel yüzme ve suya hazırlayıcı egzersizler yaptırılmıştır. Egzersiz grubunu oluşturan çocuklarla yürütülen çalışmalara, çocukların ebeveynleri su ortamında bulunmak suretiyle katılmışlardır.

Egzersiz grubundan verilerin elde edilmesinde anket uygulama ve gözlem metodu kullanılmıştır. Gözlem verileri, ailelerin aynı ortamda bulunan diğer aileler ve çocuklarıyla birlikteken ortaya koydukları davranışlarıyla ilgili alınan notlarla oluşturulmuştur. Ailelerin uyum düzeylerine ilişkin veriler, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) uygulanarak elde edilmiştir. HKE, bireylerin kişilik özellikleri, kişiliğine ait problemleri, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile ilgili bilgileri toplamak amacı ile geliştirilmiş (Özgüven 1992), güvenilirlik (Özgüven 1992, Bilal 1984), geçerlik (Bilal 1984, Kızıltan 1984) çalışmaları yapılmıştır. Envanterde, 80 tanesi Kişisel Uyum (KU), 80 tanesi Sosyal Uyum (SU) ve 8 tanesi de kontrol için olmak üzere 168 madde bulunmaktadır. Envanterde kişisel ve sosyal uyuma ait 4 er toplam sekiz alt ölçek bulunmaktadır. KU alt ölçekleri; Kendini Gerçekleştirme, Duygusal Kararlılık, Nevrotik Eğilimler ve Psikotik Belirtiler, Sosyal Uyum Alt Ölçekleri ise; Aile İlişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisozyal Eğilimler şeklindedir. HKE uygulanmadan önce veliler bir salonda toplanarak kendilerine envanterlerin nasıl doldurulması gerektiği konusunda bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sonrasında envanterde bulunan sorular sıra ile velilere okunarak işaretleme yapmaları sağlanmıştır.

Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik ve Mann Whitney U testleriyle analiz edilmiştir.

## **Bulgular**

### **Gözleme Dayalı Bulgular**

Araştırma grubunu oluşturan ebeveynlerin daha önce bu tür mekanları düzenli kullanmadıkları için çevreyle uyum sorunu yaşadıkları. Bu uyum sorununun kıyafet ve havuz mekanlarının kullanımı ve sağlıklı çocuklarıyla ortamı kullanan ailelerle iletişim güçlükleri çektikleri; çalışmalar ilerledikçe hem mekanların kullanımı hem de diğer ailelerle iletişimlerinin geliştiği gözlenmiştir. Başlangıç tepkileri çocuklarıyla birlikte diğer ailelerle aynı ortamı kullanmaktan kaçınma yönünde olsa da çalışmalar ilerledikçe diğer

ailelerle aralarında gelişen doğal iletişim sonucu aynı ortamı paylaştıkları ve de çocuklarının durumları hakkında bile sohbetler ettikleri gözlenmiştir.

Çalışmaların başlangıcında çocuklarının kıyafet giyme ve mekan kullanma gereksinimlerinde her şeyi kendilerinin yapmaya çalışmalarına karşın, devam eden süreçte çocuklarının bazı denemeleri kendilerinin yapmaya çalışması konusunda daha esnek davranarak, çocuklarının eksik yaptıkları şeyler konusunda suda gördükleri öğretmen davranışları gibi her defasında sabırla onlara doğru davranışı öğretmeye çalıştıkları gözlenmiştir.

Çocukların geçmiş yaşantılarında edindikleri davranış modellerini çalışmalar süresince de göstermeye çalıştıkları, aynı özür grubunda olmasına rağmen uyarılara farklı tepkiler verdikleri; bir çalışmada öğrenilen bir durumun bir sonraki çalışmada tekrarlanmasında hatırlama güçlüğü çektikleri ve tekrar öğretmede ilk öğrenme süreçlerine göre daha kısa sürede uyum gösterme özelliği gösterdikleri gözlemlendi.

**Tablo 1: Annelerin Bireysel Uyum Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Bireysel Uyum Alt Ölçek		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Kendini Gerçekleştirme	Ön	9	9	15	12,55±2,45	16	0,730
	Son	9	10	17	13,44±2,83		
Duyusal Kararlılık	Ön	9	7	16	10,66±2,44	16	*0,031
	Son	9	10	17	12,55±2,00		
Nevrotik Eğilimler	Ön	9	6	16	11,77±3,49	16	0,666
	Son	9	5	18	11,11±3,75		
Psikotik Belirtiler	Ön	9	7	14	10,55±3,00	16	0,297
	Son	9	3	17	9,11±4,22		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

**Tablo 2: Annelerin Sosyal Uyum Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Sosyal Uyum Alt Ölçek		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Antisosyal Eğilimler	Ön	9	7	15	12,00±3,04	16	*0,024
	Son	9	12	16	14,66±1,41		
Aile İlişkileri	Ön	9	13	16	14,66±1,11	16	**0,004
	Son	9	14	19	17,00±1,150		
Sosyal Normlar	Ön	9	7	16	12,88±2,61	16	0,297
	Son	9	13	17	14,33±1,50		
Sosyal İlişkiler	Ön	9	11	16	13,44±1,66	16	0,546
	Son	9	12	18	14,22±2,10		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

**Tablo 3: Annelerin Uyum Puanlarının Karşılaştırılması**

Uyum		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Bireysel Uyum	Ön	9	32	59	45,55±9,56	16	0,1
	Son	9	34	69	46,22±11,15		
Sosyal Uyum	Ön	9	42	61	53,00±5,91	16	**0,003
	Son	9	56	64	60,22±2,27		
Genel Uyum	Ön	9	78	120	98,55±14,79	16	0,340
	Son	9	90	127	106,44±11,06		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

**Tablo 4: Babaların Bireysel Uyum Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Bireysel Uyum Alt Ölçek		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Kendini Gerçekleştirme	Ön	9	9	18	14,11±3,33	16	0,546
	Son	9	9	20	15,22±3,07		
Duygusal Kararlılık	Ön	9	7	17	12,11±3,37	16	0,423
	Son	9	4	15	10,55±3,60		
Nevrotik Eğilimler	Ön	9	8	18	11,88±3,78	16	0,1
	Son	9	1	18	10,77±4,79		
Psikotik Belirtiler	Ön	9	4	17	10,44±4,12	16	0,730
	Son	9	7	16	11,11±3,14		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

**Tablo 5: Babaların Sosyal Uyum Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Sosyal Uyum Alt Ölçek		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Antisosyal Eğilimler	Ön	9	11	16	13,44±2,18	16	0,489
	Son	9	4	19	13,55±5,54		
Aile İlişkileri	Ön	9	16	20	17,33±1,58	16	0,340
	Son	9	13	20	16,33±2,23		
Sosyal Normlar	Ön	9	10	18	12,88±2,66	16	0,297
	Son	9	6	18	13,66±3,57		
Sosyal İlişkiler	Ön	9	12	18	15,22±2,38	16	0,1
	Son	9	9	20	14,88±3,58		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

**Tablo 6: Babaların Uyum Puanlarının Karşılaştırılması**

Uyum		N	Min	Maks.	Ort±SS	SD	FH
Bireysel Uyum	Ön	9	30	70	48,55±13,09	16	0,931
	Son	9	21	69	47,66±12,86		
Sosyal Uyum	Ön	9	50	70	58,88±6,54	16	0,931
	Son	9	46	74	58,44±8,48		
Genel Uyum	Ön	9	80	137	107,44±18,94	16	0,1
	Son	9	83	143	106,11±16,76		

Po< 0,05 düzeyinde anlamlı., \*\* Po< 0,01 düzeyinde anlamlı

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, annelerin ilk ve son ölçümleri, sosyal uyum alt ölçeklerinden anti sosyal eğilimler ve kişisel uyum alt ölçeklerinden duygusal kararlılık puanları arasında 0,05; aile ilişkileri ve sosyal uyum puanları arasında ise 0,01 düzeyinde anlamlı farkları ortaya koymuştur. Babaların HKE'den elde ettikleri ilk ve son ölçüm uyum puanları, herhangi bir farkı işaret etmemektedir.

Araştırma sonucunda annelerin uyum düzeylerinde meydana gelen olumlu değişim, daha önce hiç yaşanmamış bir tecrübenin olumlu getirisi, su egzersizlerinin yapıldığı ortamın bireysel becerilerin geliştirilebileceği ve sosyal etkileşimlerin yaşanabileceği bir ortam olmasıyla açıklanabilir. Bu değişim, engelli çocuğun yükünün ve sorumluluğunun büyük bir bölümünü üstlenen, olumsuzlukları babalara göre daha çok yaşayarak yıpranan annelerin, serbest zamanın uygun bir aktivite ile değerlendirilmesine, çocuğuyla ve çevresiyle iletişiminin kuvvetlenmesine, farklı bir hazzı yaşamaya başlamasına çok daha çabuk verdiği olumlu tepkinin sonucu olabilir. Serbest zamanını olumlu olarak kullanarak yenilenen insanın durumu bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer. Bu yenilenmenin faydaları, olumlu tutumlar, sağlık ve ailede tutarlı etkileşimler şeklinde ortaya çıkar (Tekin 2004). Oyun ve rekreasyon aktivitelerinin içerisinde yer alan sosyal ilişki olanağının sosyal kabul derecesini arttırdığı ve sonrasında olumlu kişilik özellikleri sayesinde, sosyal uyumun elde edildiğini ortaya konmuştur (Cooper&Lybrand 1994., Devine, 2004). Rekreasyonel etkinliklerin uyum düzeyine olumlu etkisi birçok araştırmanın sonuçları olarak görülmektedir

Annelerin anti sosyal eğilim puanlarında anlamlı azalma, sosyal uyum ve aile ilişkileri puanlarında ise anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Sosyalleşmenin ve sosyalliğin az olduğunu anlatan bir değişkende azalma meydana gelirken, sosyalleşmeyi, sosyal ilişkilerin kuvvetli olduğunu işaret eden diğer parametrelerdeki artış, karşılıklı bir ilişkinin varlığını anlatmaktadır.

Herhangi bir grubun içinde olmaktan kaynaklanan aidiyet duygusu ve gruba kaynaşarak kendini kabul ettirmenin yani uyumun getirdiği özsaygı, özgüven ve grubun diğer üyelerine duyulacak güveni de olumlu olarak etkilemektedir. Bu şekilde birey sosyal çevresine uyum sağlamış olacak yani sosyalleşecektir ( Heal &Laycock 1987).

Ailelerde meydana gelen bazı problemlerin hem meydana gelmemesinde hem de ortaya çıkan problemlerin çözümünde, serbest zaman aktivitelerinin yeri çok önemlidir (Holman&Epperson 1989). Rekreasyona aile olarak katılımın, serbest zaman aktivitelerinden elde edilecek faydaları arttırdığı, aile bağlarını güçlendirdiği (Orthner 1998), aileyi daha iyi tanımaya, ailenin değerini anlamaya, diğer ailelerle karşılaştırma olanağı bulmaya yardımcı olduğu, aileye bağlılığı arttırdığı ifade edilmiştir (Scholl, Mcavoy&, Smith 1999).

Ailenin herhangi bir bireyinin, fiziksel ve psikolojik gelişim açısından faydalı olduğuna inanılan fiziksel rekreasyon aktivitelerine katılarak elde ettiği bireysel ve sosyal kazanımları, aile içi ilişkilerine yansıtması ve diğer bireyleri olumlu olarak etkilemeleri oldukça doğal bir sonuçtur (Burt Perrin Associates 1989). Uzmanlar gözetiminde suda yapılan egzersizler (Aquatics, Aquatic exercise) yoluyla, engellilerin psikolojik gerginliği azaltılabilir (Parker&Smith 2003, Donaldson 2006).

Araştırmanın istatistik sonuçlarına göre bazı alt parametrelerinde, ve babaların uyum düzeyinde rekreasyonel aktivite sonucunda anlamlı sonuçlar elde edilmemiş olsa bile tanımlayıcı istatistikler dikkate alındığında tüm parametrelerde pozitif gelişmenin elde edildiğini görmek mümkündür. Bu gelişmelerin ışığı altında Kişisel Uyum alt parametrelerinden sadece Duygusal Kararlılık alt parametresinde anlamlı sonuç elde edilmiş olmasının altında yürütülen programın süresinin kişilik özelliği olarak değerlendirilebilecek sonuçlar için planlanan sürenin yetersizliği söz konusu olabilir. Anlamlı sonuçların toplumsal ilişkiler boyutunda ve buna bağlı olarak değerlendirilebilecek Duygusal Kararlılıkta elde edilmiş olması bu varsayımı doğrulamaktadır. Daha kompleks yapıdaki diğer parametreler için daha uzun süreli planlamalara gereksinim olabilir.

Araştırma sonuçları aşağıdaki şekilde genellenebilir.

Rekreasyonel su egzersizleri engelli çocuğu olan annelerin anti sosyal eğilimler puanlarını olumlu ve anlamlı bir şekilde azaltmıştır. Rekreasyonel su egzersizleri engelli çocuğu olan annelerin duygusal kararlılık puanlarını olumlu ve anlamlı bir şekilde arttırmıştır. Rekreasyonel su egzersizleri engelli çocuğu olan annelerin aile ilişkileri puanlarını olumlu ve anlamlı bir şekilde arttırmıştır. Rekreasyonel su egzersizleri engelli çocuğu olan annelerin sosyal uyum puanlarını olumlu ve anlamlı bir şekilde arttırmıştır.



Bu sonuçlara dayanarak benzer çalışmalar, engellilere özel eğitim veren okul müfredatlarının desteklenmesinde kullanılabilir; farklı egzersizlerle ve daha geniş popülasyonlarda uygulanarak sonuçlarda genellemeler yapılabilir. Aynı yaş guruplarındaki normal çocuklar ve aileleriyle birlikte uygulanacak etkinliklerle ve basit yarışmalarla desteklenerek farklılıklar tekrar araştırılabilir. Bu aktivitelere ailece katılım konusunda engelli çocukları olan aileler bilgilendirilmelidir.

## KAYNAKLAR

- 1) Akkök, F.(1994). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Benlik kavramlarına İlişkin Bir Ön Çalışma. *Özel Eğitim Dergisi*, 1:10-13.
- 2) Ayvazoglu, NR., Hyun-Kyoung O.K., Francis M. (2006). Explaining Physical Activity in Children With Visual Impairments: A Family Systems Approach, *Exceptional Children*; Winter, Vol. 72 Issue 2, p235 - 248, 14p.
- 3) Bilal, G. (1984). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının çocukların uyum düzeylerine etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi,s. 35-36 Ankara.
- 4) Broach, E., & Dattilo, J. (2001). Effects of aquatic therapy on adults with multiple sclerosis. *Therapeutic Recreation Journal*, 35, 141-154.
- 5) Burt Perrin Assoc. (1989). *Leisure: A key to community integration*. Ministry of community and Social Services. Ontario.p-7-8
- 6) Cassidy, T. (2005). Leisure, coping and health: the role of social, family, school and peer relationship factors. *British Journal of Guidance & Counselling*; Feb, Vol. 33 Issue 1, p51 - 66, 16p
- 7) Chase, A. (1996). *Recreation and leisure programming*. Eddie Bowers Publishing, Inc. Dubuque, Iowa.p,16.
- 8) Cooper, L., Lybrand H. (1994). *Preventative Strategy for Young People in Trouble*, London, Prince's Trust p;18-19.
- 9) Çağlar, D. (1981). *Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimleri*. A.Ü.Eğitim Fakültesi Yayınları ,s, 22 Ankara.
- 10) David, W., Johnson T. R. (1980). Integrating Handicapped Students into the Mainstream. *Exceptional Children*, V:47, n:10, p:90-98.
- 11) Devine, M. (2004). Being a 'Doer' Instead of a 'Viewer": The Role of Inclusive Leisure Contexts in Determining Social Acceptance for People with disability. *Journal of Leisure Research*; 2nd Quarter, Vol. 36 Issue 2, p137 - 159, 23p, 2 charts
- 12) Donaldson, S.J., Ronan K.R. (2006). The Effects Of Sports Participation On Young Adolescents' Emotional Well-Being. *Adolescence*; Summer, Vol. 41 Issue 162, p 369-389, 21p
- 13) Güneş, A. (2005). *Otizim Ve Otistik Çocukların Eğitimi*. İlyaz İzmir Yayınevi, İzmir, s; 260.
- 14) Heal, K., Laycock, G. (1987). *Preventing juvenile delinquency: The Staffordshire experience*, crime prevention Unit Paper 8, London, Home Office,p,14-15.
- 15) Holman, T. B., Epperson A. (1989). Family and leisure: A review of the literature with research recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16, pp; 277-294.
- 16) Kızıltan, G. (1984). *Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Yayınlanmış Doktora Tezi ,Hacettepe Üniversitesi,s 44-45 , Ankara .
- 17) Kocatürk, S. (2005). *Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi (Danışman Yrd. Doç. Dr. Ali TEKİN).
- 18) Luo LuChia-Hsin,. H. (2005). Personality, Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*; Sep, Vol. 6 Issue 3, p325 - 342, 18p, 2 charts
- 19) Oğuzkan, A. F. (1974). *Eğitim Terimleri Sözlüğü*, Türk Dil Kurumu Yayınları, s,9 Ankara.
- 20) Orthner, D.K. (1998). Strengthening today's families: A challenge to parks and recreation. *Parks and Recreation*, 33 (3), 87-98.
- 21) Özduran, K. (2001). *18-24 Yaşları Arası Spor Yapan Gençlerin Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi,s. 6 ,Bursa.

- 22) Özgüven, İ.E. (1992). *HKE Hacettepe kişilik envanteri el kitabı*. İkinci Revizyon. Odak Ofset Matbaacılık, s, 41 Ankara.
- 23) Parker, K.M., Smith, S.A. (2003). Aquatic-Aerobic Exercise as a Means of Stress Reduction during Pregnancy. *Journal of Perinatal Education*, Volume 12, Number 1, Winter 2003, pp. 6-17(12)
- 24) Rieger, A. (2004). Explorations of the Functions of Humor and Other Types of Fun Among Families of Children With Disabilities. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, Vol 29(3), Fal. pp. 194-209.
- 25) Scholl, K., Mcavoy L., Smith J. (1999). *Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability*. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research, p,9.
- 26) Sevim, Y. (1977). *Antrenman Bilgisi*, Ankara, S: 304, 315-316.
- 27) Taylor, S., Covey, J.F., Covey, C. (2006). Family Camps Strengthening Family Relationships at Camp and at Home. *Camping Magazine*, Jul/Aug2006, Vol. 79 Issue 4, p1, 6p.
- 28) Tekin, A., Ramazonoğlu, F., Tekin G. (2004). *Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri Stres İlişkisi*. (Ed: Fikret Ramazanoğlu. Sporda Sosyal Alanlar: Seçme Konular). Aydan Ofset, Ankara.