



# Sporun Fiziksel Aktivite Boyutunun Psiko-Eđitimle Desteklenmesinin Sonuğlarının İncelenmesi

Ayhan SARIASLAN

Spor Yöneticisi

ayhansariaslan@hotmail.com, ORCID:0009-0006-6351-9434

## Özet

Günümüzde özellikle pandemi sonrasında bireylerin değerini bir kez daha hatırladığı fiziksel aktivitenin önemi daha da öne çıkmaktadır. Bu dönemde fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal duygusal fiziksel ve psikolojik gelişimine ne denli yararlar sağladığı tartışılmaz hal almıştır. Öyle ki uzaktan eğitim faaliyetlerinin içerisine eklenen içerikler arasında fiziksel aktivite uygulamaları da yer bulmuştur. Bununla birlikte dünyada hızla en önemli sağlık problemleri arasına giren aşırı kilo ve obezite sorunu da fiziksel aktivite uygulamalarının yaygınlaşmasında etkilidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin yararlarına genel olarak bakıldığında, sağlıklı büyüme ve gelişmeye katkısı, istenmeyen alışkanlıklardan korunmaya yardımcı, sosyalleşme ve yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecek birtakım uzun süreli hastalıkların oluşumunun engellenmesinin yanı sıra ortaya çıkabilecek rahatsızlıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesi, hareketli bir yaşlılık dönemi sürmelerinin sağlanması, bir başka söylemle yaşam boyu hayat kalitesinin artırılması için önemli katkılar sağlayabilmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteyi tamamlayıcı bir unsur olarak psiko-eğitim, bireyin farkındalık ve girişimciliğini teşvik etmeyi hedefleyen güçlendirici eğitimi olarak da tanımlanmaktadır. Psiko-eğitim sadece bireyi ve ailesini sorunlu durum hakkında bilgilendirmek veya onlara çözüm önerileri sunmak için değil bu duruma neden olan etkenlerle ilgili eğitim ve öğretim verme sürecidir. Bu sayede kişi durumu daha iyi anlar ve kontrol hissi geliştirir böylece sorun da giderek azalabilir. Fiziksel aktivite yapabilmek adına yaratılmış olan insan bedeni hareketsizlik nedeniyle gün geçtikçe çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Fiziksel aktivitenin herkesçe bilinen sağlığa faydalarının yanı sıra, bilişsel etkileriyle birlikte bu etkilere bağlı şekilde farklı yaş seviyelerindeki zihinsel süreçler üzerindeki olumlu rolü, bu nihai olarak bu süreçlerin bir sonucu anlamında akademik başarının artırılmasına dair katkıları da olabileceği gözden kaçmamalıdır. Aynı zamanda geçmiş ve yakın dönem çalışmalarda fiziksel aktivitenin, özgüven, öz saygı ve iyi olma hali gibi durumların yanında mental ya da ruhsal sorunlar yaşayan bireylerin tedavi süreçlerinde kullanımından, stres, kaygıyla baş etme, travma sonrası stres bozukluğu tedavilerine kadar pek çok başlığı da doğrudan ya da dolaylı etkisi olduğu bilinmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Fiziksel Aktivite, Psiko-Eğitim

## Investigation of the Results of Supporting the Physical Activity Dimension of Sports with Psycho-Education

### Abstract

Today, especially after the pandemic, the importance of physical activity, in which individuals remember its value once again, stands out even more. During this period, it has become indisputable to what extent physical activity provides benefits to the social, emotional, physical and psychological development of individuals. So much so that physical activity applications have also found a place among the contents added to the distance education activities.

Dec. However, the problem of overweight and obesity, which is rapidly becoming one of the most important health problems in the world, is also effective in spreading physical activity practices Decently. Considering the benefits of regular physical activity in general, it contributes to healthy growth and development, helps to protect against unwanted habits, prevents socialization and the formation of certain long-term diseases that may be encountered during adulthood, as well as treating and supporting the treatment of disorders that may occur, ensuring that they last an active old age, in other words, it can make important contributions to improving the quality of life throughout life. In this context, psycho-education as a complementary element of physical activity is also defined as empowering education aimed at promoting individual's awareness and entrepreneurship. Psycho-education is not only to inform the individual and his family about the problematic situation or to offer them solutions, but also the process of providing education and training about the factors that cause this situation. In this way, the person understands the situation better and develops a sense of control, so that the problem can gradually decrease. The human body, which was created in order to be able to do physical activity, can encounter various problems every day due to inactivity. Besides the well-known health benefits of physical activity, it should not be overlooked that along with its cognitive effects, it may also contribute to increasing academic achievement in the sense of its positive role on mental processes at different age levels depending on these effects, and ultimately as a result of these processes. At the same time, it is known in past and recent studies that physical activity has a direct or indirect effect on many topics, from the use of individuals experiencing mental or mental problems in treatment processes, to coping with stress, anxiety, and post-traumatic stress disorder treatments, in addition to conditions such as self-confidence, self-esteem, and well-being.

**Key Words:** Special Ability, Special Ability Students, Physical Activity

## **Giriş**

Günlük yaşamımızda iskelet kaslarının kullanımıyla yapılan ve enerji harcaması gerektiren her türlü hareket fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivite ve egzersiz çoğu kez birbirinin yerine kullanılsa da bu kavramlar eşanlamlı değildir. Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen ve dinlenik durumdan kalori gereksinimlerinde artışa neden olan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır (ACSM, 2022).

Yapılan fiziksel aktiviteler yoğunluklarına bakımından üç kategoriye ayrılır. Bunlar düşük düzeyde orta düzeyde ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitedir. Düşük yoğunlukta yapılan fiziksel aktivitelerde nefes alma ve kalp atım sayısında dinlenme değerinin biraz üzerinde olma ve çok az çaba gerektirme durumu olan günlük aktiviteler söz konusudur (Can ve ark., 2014).

Örneğin; ev işleri ve yavaş tempoda yürüyüş, vb. Orta yoğunlukta fiziksel aktivitede ise, nefes almada ve kalp atım sayısında normalden daha fazla olma durumu, kasların zorlanması ve sonuçta orta dereceli çaba gerektiren aktiviteler bulunur. Aktivite esnasında kişinin konuşabildiği fakat şarkı söyleyemediği durumlardır.

Örneğin; hızlı yürüme, düşük tempoda koşu, dans etme, ip atlama, yüzme, masa tenisi oynama, yavaş tempoyla bisiklet sürme vb. aktiviteleri içerir. Yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitede ise, nefes alma ve kalp atım sayısında normalden çok daha fazla olma hali veya kasların daha fazla zorlanması, çok fazla çaba gerektiren aktiviteler söz konusudur.

### **Sporun Fiziksel Aktivite Boyutu**

Birey, aktivite esnasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden daha fazlasını söyleyemez. Örneğin: voleybol, basketbol, futbol, tempolu koşu, tempolu dans etmek, hentbol ve step-aerobik yapmak, tenis oynamak vb. (DSÖ, 2010).

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her on çocuk veya ergenden yalnızca üçü gün içinde yalnız 60 dakika veya biraz üzerinde fiziksel aktivite yapmaktadır. Amerika'da 2018 yılında, 60 milyona yakın öğrencinin okula devam ettiği düşünüldüğünde bu sonuç daha da önem kazanmaktadır.

Ülkemizdeki duruma bakıldığında Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58,4'ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre ise 6 saattir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Öğrencilerin günlük 20 ila 60 dakikaya kadar fiziksel aktivite yapabilmesindeki en büyük destek kaynakları okullardır. Okuldaki düzenli fiziksel aktivite öğrencilerin daha aktif olmasına katkısının yanı sıra, dayanıklı olmasına, sağlıklı kas ve kemik kitlesi oluşumuna, sağlıklı beden imajına, kaygı ve stresi azaltarak sağlıklı ruh sağlığına, depresyonun azalmasına ve öz saygı artışına yardımcı olur (Canadian Physical Activity Guidelines, 2017).

Özellikle pandemi sonrasında bireylerin değerini bir kez daha hatırladığı fiziksel aktivitenin önemi daha da öne çıkmaktadır. Bu dönemde fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal duygusal fiziksel ve psikolojik gelişimine ne denli yararlar sağladığı tartışılmaz hal almıştır.

Öyle ki uzaktan eğitim faaliyetlerinin içerisine eklenen içerikler arasında fiziksel aktivite uygulamaları da yer bulmuştur. Bununla birlikte dünyada hızla en önemli sağlık problemleri

arasına giren aşırı kilo ve obezite sorunu da fiziksel aktivite uygulamalarının yaygınlaşmasında etkilidir (Canadian Physical Activity Guidelines, 2017).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin yararlarına genel olarak bakıldığında, sağlıklı büyüme ve gelişmeye katkısı, istenmeyen alışkanlıklardan korunmaya yardımı, sosyalleşme ve yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecek birtakım uzun süreli hastalıkların oluşumunun engellenmesinin yanı sıra ortaya çıkabilecek rahatsızlıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesi, hareketli bir yaşlılık dönemi sürmelerinin sağlanması, bir başka söylemle yaşam boyu hayat kalitesinin artırılması için önemli katkılar sağlayabilmektedir (Canadian Physical Activity Guidelines, 2017).

Fiziksel aktivite yapabilmek adına yaratılmış olan insan bedeni hareketsizlik nedeniyle gün geçtikçe çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Fiziksel aktivitenin herkesçe bilinen sağlığa faydalarının yanı sıra, bilişsel etkileriyle birlikte bu etkilere bağlı şekilde farklı yaş seviyelerindeki zihinsel süreçler üzerindeki olumlu rolü, bu nihai olarak bu süreçlerin bir sonucu anlamında akademik başarının arttırılmasına dair katkıları da olabileceği gözden kaçmamalıdır.

Aynı zamanda geçmiş ve yakın dönem çalışmalarda fiziksel aktivitenin, özgüven, öz saygı ve iyi olma hali gibi durumların yanında mental ya da ruhsal sorunlar yaşayan bireylerin tedavi süreçlerinde kullanımından, stres, kaygıyla baş etme, travma sonrası stres bozukluğu tedavilerine kadar pek çok başlığı da doğrudan ya da dolaylı etkisi olduğu bilinmektedir (Satman, 2018).

Çocukların tüm eğitim dönemlerinde, eğitim ve müfredat sürecine fiziksel aktivitenin entegrasyonu sayesinde çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin daha güçlü şekilde desteklenebileceği bilinmelidir.

Fiziksel aktivitenin eğitim-öğretim içerisindeki yerine bakıldığında sağlıklı olan bireylerin öğrenme yetilerini güçlendireceği unutulmamalıdır. Her yaştan bireyin, fiziksel aktivitenin birçok alandaki katkısını bilerek yaşamaları, hayatlarında olumlu bir değişime yol açabileceklerine inancı herkesçe kabul görmelidir (Satman, 2018).

DSÖ'ye (2010) göre fiziksel aktivite sayesinde çocukların ve ergenlerin benlik saygılarının artış gösterdiği, öğrenme performansları ve ders başarılarının yükselmesine olan katkısı, sosyal uyum becerisi sağlamayı kolaylaştırması ve sosyal olarak kabul görme oranını arttırdığı bilinmektedir.

Çocuk ve gençlerin sağlığının korunması ve yaşam kalitelerinin artırılması için yapılması gereken fiziksel aktivite seçilirken; kişinin yaşı, bulunduğu fiziksel çevre, fiziksel uygunluğu, vücut ağırlığı isteklilik/gönüllülük durumu, aktiviteye ulaşılabilirlik, aktivitenin eğlenceli olması, gereksinimlere göre planlanmış olması, her ortam ve zamanda kolaylıkla uygulanabilir ve pratik olması, devamlılığa uygun olması ve ekonomik durum gibi etkenler dikkate alınmalıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Yaş gruplarına göre fiziksel aktivitelerde özellikle erken çocukluk döneminden itibaren başlamak kaydıyla, 5-11 yaş kategorisindeki çocukların sağlığına katkı için günlük minimum 60 dakika süresi boyunca orta şiddetten(hedef kalp hızı 220-yaş formülüne göre, orta şiddet için %50-70 arası, yüksek şiddet içinse %70-85 arası) başlayarak yüksek şiddete şeklinde ilerleme koşuluyla fiziksel aktiviteler yapmalarını sağlamak için, okul yönetimleri ve ailelerin işbirliği gereklidir (Department of Health, 2022).

Ayrıca okuldaki beden eğitimi ve spor ders saatleri dışında kalan serbest zamanlarda da çocukların fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi gereklidir. Çocukların buldukları yaş grubu ve gelişimsel özellikleri dikkate alınarak haftalık minimum üç kez yüksek şiddetli aktiviteler ve asgari üç defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler yapmaları oldukça önem taşımaktadır.

Çocukları futbol, judo, jimnastik, halk dansları, doğa sporları, atletizm, yüzme, tenis, kayak gibi sporlar, sıçrama içeren ve grupla oynanan top oyunlarına yönlendirmek yararlı olacaktır. Buna ek olarak ev işleriyle ve açık havada yapılabilecek işler, aile ile hep beraber yapılacak faaliyetlere katılmalarını desteklemek teşvik etmek de ayrıca etkili olacaktır.

Özellikle okul çağı çocuklarında fiziksel aktivite alışkanlığı bilinci kazandırmak önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite çocukların yeni arkadaşlar edinmesinde, güçlü kemik ve kas yapısı sağlamasında, esnekliğini koruyabilmesinde, sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmasında, düzgün duruş sağlamasında ve dengesini artırmasında, zindeliğini artırmasında, kalbini güçlendirmesinde, özgüvenini artırmasında ve sağlıklı büyümesinde, gelişmesinde önemli katkı sunacaktır.

Bununla birlikte fiziksel aktivitelerin duygusal destekleme aracı olarak, depresyon ve anksiyete ile mücadelede rol oynadığı, kişinin öz yeterliliğine katkı sağladığı ve psiko-sosyal gelişimini de olumlu etkilediği kabul görmektedir (DSÖ, 2019).

Psiko-sosyal gelişim alanlarındaki katıları incelendiğinde kişinin iyi hissetmesini sağlaması ve mutlu olması, sağlıklı beden gelişimi depresyon veya kaygı bozukluğu riskini azaltması gibi alanlardaki pozitif etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek fiziksel benlik saygısı yüksek, özgüvenli bireyler yaratması da diğer katılarından sayılabilir.

İletişim becerileri konusunda katısı, olumlu düşünebilme becerisi ve problem çözme becerilerine katısı, benlik saygısı ve özgüven artışı, sosyal ilişkilerde gelişme ve yorgunluk halinde azalma da diğer yararları arasında sayılabilir (Mc Auley vd., 2005).

Fiziksel aktiviteye karşı hareketsizlik ise insan sağlığını negatif etkileyebileceği için hem birey hem de toplum düzeyinde sağlık giderlerini de artırma ihtimali taşır. Hem bireysel sağlığın ve hem de dolaylı olarak toplum sağlığının, fiziksel aktivite gibi eğlenceli olduğu kadar da düşük zaman ve maddi maliyetli ve bunlara karşın yüksek verimli bir faaliyetle desteklenmesi, sağlık alanında yapılan harcamalarının azaltılması konusunda etkili bir araç olarak kullanılabilir (DSÖ, 2019).

Günlük yaşam içerisinde olabildiğinde aktif olmak sağlıklı bir yaşam için ilk adımdır. Fiziksel aktivite ne denli düzenli yapılırsa sağlığı koruyup geliştirebilmek ve yaşamda bir alışkanlık haline getirmek kolaylaşabilir. Fiziksel aktivitenin fiziksel, sosyal, ruhsal ve bireyin gelecek yaşantısı üzerine etkileri bireyin doğrudan sağlığı üzerinde etkili olabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin sınıf içi entegrasyonu için iki temel yaklaşım söz konusudur. Bunlardan ilki planlanan akademik programa entegre edilmiş fiziksel aktivitedir. Bu yaklaşımda öğretmenin aktivitelerin yapılmasını sağlamak için ders planlama sürecinde ekleyebileceği bazı talimatlar söz konusudur. Öğretmenler bu durumda fiziksel aktiviteyi tanımlar ve öğretim stillerine uyan fiziksel aktiviteli ders planına dahil eder öğrenciler çoğunlukla hareketli değildir.

İkincisi ise planlanan akademik planlama dışındaki fiziksel aktivitelerdir. Bu yaklaşımda sınıf içi odaklanma ve enerjide düşüş azalma fark eden öğretmen spontane olarak fiziksel aktiviteyi sürece dahi eder. Daha önceden öğretmenin bilgisi dahilinde olan bu aktiviteler hemen istenildiğinde derse entegre edilebilir (Satman, 2018).

Sınıf içinde fiziksel aktiviteyi artırmanın başka yolları da mümkündür. Sınıf içi aktivitelerde öğrenci hareketliliği esnasında fiziksel aktivite teşvik edilebilir. Sınıf içi uygun davranışlarda fiziksel aktiviteyi ödül veya teşvik aracı olarak kullanmak da yararlı olabilir.

Sabah güne başlandığı esnada fiziksel aktiviteyi uyarıcı olarak kullanarak tüm okula hareket duyuruları yapılabilir. Hareketsiz kalınarak yapılan aktivitelerde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek. Örneğin sırada beklerken de vücut hareketleri yapmayı desteklemek gibi (Canadian Physical Activity Guidelines, 2017).

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından hazırlanan beden eğitimi ve spor dersi kapsamında iki temel öğrenme alanı belirlemiştir. Bu öğrenme alanlarından biri hareket yetkinliği, diğeri ise aktif ve sağlıklı hayattır.

İlk öğrenme alanı olan, hareket yetkinliği öğrenme alanı altında üç alt öğrenme alanı belirlenmiştir. Bunlar; hareket kavramları ilkeleri ve ilgili hayat becerileri, hareket becerileri ve son olarak hareket stratejileri ve taktikleridir.

İkinci öğrenme alanı olan, aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanının altında ise üç alt öğrenme alanına yer verilmiştir. Bunlar da fiziksel etkinlik kavramları ilkeleri ve ilgili hayat becerileri, düzenli olarak yapılan fiziksel etkinlik ve son olarak kültürel birikimlerimiz ve değerlerimizdir (MEB, 2018b).

### **Psiko-Eğitim ile Fiziksel Aktivite İlişkisi**

Psiko-eğitim, bireylerin değerleri, olayların yorumlanması ve yaşam ortamlarına yönelik (örneğin ev, okul ve işyeri) davranış kalıplarını değiştirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Çoğunlukla, psiko eğitim seansları değiştirilmesi hedeflenen davranışları kazandırmayı amaçlar. Uygunsuz davranışlara da yer verilerek, bir kişiye yardımcı olarak uygun davranışlar geliştirilmeye odaklanır (Güçray vd., 2022).

Kişinin değişim ihtiyacını tanımak ve ardından o kişinin daha iyi davranış seçenekleri sergilemesine yardımcı olacak seçenekler üzerinde çalışılır. Özünde ve genellikle bir “öğretmen” ve bir “öğrencinin” kendini ve diğerlerini daha doğru bir şekilde anlamasına yardımcı olmak önceliklidir. Bu süreçte mevcut davranış biçiminin yetersizliği ve değişimi konusunda çalışılır (Makama vd., 2019).

Grup Uygulamaları Uzmanları Derneği grupları dört kategoriye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki; psiko-eğitim ve rehberlik grupları, ikincisi danışma/kişilerarası problem çözme grupları, üçüncüsü psikoterapi/kişiliği yeniden yapılandırma grupları ve dördüncüsü ise görev/iş yönelimli gruplar şeklinde ayrılmıştır.

Hangi grupta olursa olsun psiko-eğitim gruplarının yapılandırılma sürecinde altı aşamalı bir durum söz konusudur. İlk aşama, grup öncesi hazırlık aşaması, ikinci aşama grubun içeriğinin ve ana hatlarının oluşumu aşaması, üçüncü aşama okul ve kurum desteği aşaması, dördüncü aşama ise gruba üye seçimi aşaması, beşinci aşama grup liderinin hazırlıkları aşaması, altıncı ve son aşama izleme ve değerlendirmedir (Güçray vd., 2022).

Psiko-eğitim, bireyin farkındalık ve girişimciliğini teşvik etmeyi hedefleyen güçlendirici eğitimi olarak da tanımlanabilir. Örneğin; kronik bir durumu yönetmek, bunlarla baş etmek ve yaşamak için çözümler sağlamak konularında ve değişen davranış ve tutumlardır. Suçluluğu sorumlulukla, çaresizliği girişimcilikle değiştirir.

Psiko-eğitim sadece bireyi ve ailesini sorunlu durum hakkında bilgilendirmek veya onlara çözüm önerileri sunmak için değil bu duruma neden olan etkenlerle ilgili eğitim ve öğretim verme sürecidir. Bu sayede kişi durumu daha iyi anlar ve kontrol hissi geliştirir böylece sorun da giderek azalabilir (Yadav vd., 2011).

Psiko-eğitim grup çalışmalarında genelde dört tür grup vardır: görev, psiko-eğitim, danışmanlık ve psikoterapi gruplarıdır. Ayrıntılı farklılıklar mevcut olmasa da bu tür gruplar arasında, her biri profesyonel fayda sağlayan özelliklere sahiptir. Dört tür psiko-eğitim grupları da kapsamlı okul psikolojik danışma programlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Güçray vd., 2022).

Sonuç olarak; odaklanmak, tartışmak, yönlendirmek ve üye tutumlarını değiştirmek, inançlarını, fikirlerini ve görüşlerini incelemeye yardımcı olmayı amaçlar. Psiko eğitim gruplarında, yeni bilgi ve beceriler, tasarlanmış beceri geliştirme etkinliklerinin kullanımı yoluyla kazanılır (Bore vd., 2023).



## **Sonuç**

Sonuç olarak, psiko-eğitimin bireylerin değerleri, olayların yorumlanması ve yaşam ortamlarına yönelik (örneğin ev, okul ve işyeri) davranış kalıplarını değiştirmeye yönelik bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Vardarlı, 2021). Çoğunlukla, psiko eğitim seansları değiştirilmesi hedeflenen davranışları kazandırmayı amaçlar.

Konuyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada (Telef ve Karaca, 2023) psiko-eğitim düzeyinin cinsiyete, ders başarısına ve yaş düzeyine göre farklılaştığı, çalışmanın diğer sonuçlarına göre; ergen bireylerin sosyal, duygusal, akademik psiko-eğitim alanlarıyla, genel psiko-eğitim ile anksiyete, depresyon, somatizasyon ve hostilite, olumsuz benlik algıları arasında negatif yönde anlamlılık bulunmuştur.

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilkokulun 4. ve 5. sınıfındaki üstün zekâlılar programındaki öğrencilerde aerobik aktivite, stres ve hafıza becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir (Öksüzler, 2020). Müfredata eklenen 12 hafta süren ve her hafta 20 şer dk.dan oluşan aerobik aktivite sonrasında, hafıza da saklanan öğelerin 24 saate kadar daha fazla uzadığı ve stresi azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Temel amacı, psikolojik danışma kuramlarından birisini temel alan psiko-eğitim programının danışma merkezine müracaat eden annelerin iletişim beceri düzeylerine, problem çözme beceri düzeylerine, iyi oluş düzeylerine ve evlilik doyum düzeylerine etkisini incelemek olan çalışmaya 33 deney ve 16 kontrol grubu üyesi katılmıştır.

Çalışmanın (Alemdağ, 2018) sonuçları incelendiğinde; 16 oturumluk psiko-eğitim programının; annelerde iletişim beceri düzeylerine, problem çözme beceri düzeylerine, evlilik doyum düzeylerine ve son olarak iyi oluş düzeylerine etkisi olduğu bulunmuştur.

Benzer bir çalışma yürüten Eyüboğlu (2012)'e göre; 12-14 yaşındaki spor yapanların aktif olmayanlara göre psiko-eğitim düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Özel yeteneklilerle tipik gelişim gösteren öğrencilerin akademik psiko-eğitim inançlarını ve benlik kavramlarını karşılaştıran bir çalışmaya 385 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde temel düzeyde özel yeteneklilerin akademik psiko-eğitim puanları ve benlik kavramı tipik gelişim gösteren gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## **Kaynakça**

Alemdağ, S. (2018). Spor Bilimleri Alanıyla İlgili Bilimsel Dergilerde Yayınlanan Makalelerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20: 24-31.

Akgül, S. (2019). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Matematik Öz-Yeterliklerinin Matematik Başarılarını Yordama Gücü. *Ekev Akademi Dergisi*, 7: 481 - 496.

Aktürk, Ü., Aylaz, R. (2023). Bir İlköğretim Okulundaki Öğrencilerin Öz Yeterlilik Düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4:177,183.

Bağatarhan, T., Nazlı, S. (2023). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 13:66-88.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 5:25-34. e-ISSN: 2148-6786.

Can, M., Cantez, E.K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4:61-76.

Çelik, K.A. (2021). Psikolojik İhtiyaç Doyumu İle İyi Oluş Arasında Akademik Öz-Yeterlik Akademik Motivasyon Ve Akış Yaşantılarının Aracı Rolü. *Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.*

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health.* WHO Press.

Elliott, T. (2023). *Handbook for Teachers: Gifted and Talented Students.* Newfoundland and Labrador Department of Education.

Elmas, L., Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORTIVE*,4:1-17.

Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi - Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.

Kundu, A. (2022). A Discourse on Cultivating Socio-emotional Well-being of Students and Teachers in School. *Education.etma*,01:02.

Lee, S.Y. (2012). Academically Gifted Students Perceived Interpersonal Competence and Peer Relationships. *Gifted Child Quarterly* 56:90–104.

Makama, J.A. (2019). The effectiveness of psychoeducation on psychological well-being of adolescents in Jos South. *LGA of Plateau State*. 10:197– 201.

Margaret, M.B. (2017) Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, 117:434-451, <https://doi.org/10.1108/HE-11-2023-0057>.

MEB (2018b). Ortaokullar için Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı. Ankara: MEB yayınları.

Memmert, D. (2006). Self-Controlled Practice of Decision-Making Skills. *Perceptual and Motor Skills*, 103: 879-882.

Nayır, F. (2017). The Relationship between Student Motivation and Class Engagement Levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17: 59-78.

Oğurlu, Ü., Yaman, Y. (2023). Guidance needs of gifted and talented childrens parents. *Turkish Journal of Giftedness and Education*, 3: 81-94.

Öksüzler, O. (2020). İlköğretimde Başarıyı Etkileyen Faktörler: Bir Sıralı Lojit Yaklaşımı. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 47:93-103.

Öztürk, F., Şahin, S.K. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9–13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 6:469– 479.

Rinn, N.A. (2006). Effects of a Summer Program on the Social Self-Concepts of Gifted Adolescents. *The Journal of Secondary Gifted Education*.

Satman, C.M. (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. *Spormetre*, 16:158-178. DOI: 10.1501.

Şahin, M.M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Duygu Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi - USEABD*, 8:13-23. DOI: 10.18826/useabd.1093887.

Telef, B., Karaca, R. (2023). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8:499- 518.

Yarar, F. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pam Tıp Dergisi*, 14:548-554.

Yıldırım, Ö., Çelikkol, A.K. (2019). Bilim Ve Sanat Merkezlerine Devam Eden Öğrencilerin Psikolojik Sağlık, Öz-Yeterlik Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. VI. Ulusal Üstün Yeteneklilerin Eğitimi Kongresi. Kongre Bildiri Kitabı.

Vardarlı, G. (2021). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Genel Öz yeterlik Düzeylerinin Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir, Türkiye.