

FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ

Gökhan BAYRAKTAR

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. BESYO

ÖZET

Çocukluktaki başarılar veya başarısızlıklar yetişkinlikte anlamsız gelebilir, fakat çocukken bunların yaşamımızda önemli bir yeri vardır. Bu olaylar yetişkinlikte kim olduğumuzu veya ne olduğumuzu etkilemektedir. Benlik kavramı, diğer psikolojik özellikler gibi uzun yıllar sadece psikologlar tarafından değil; filozoflar, çocuk gelişimcileri, eğitimciler gibi çok sayıda değişik bilim insanı tarafından da araştırılmıştır. Benlik kavramı, insan davranışında önemlidir ve olumlu benlik kavramı kişinin uyum işlevleri ve mutlu yaşamı için gereklidir (Harter, 1986; 1988a).

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Burn, 1982; Köknel, 1984). Bireyin kendini kavraması, kim ve ne olduğunu, bir insan olarak nitelikleri, sorumlulukları, amaçları, inançları ve bilinçli olarak elde ettiği değerleridir (Jersild, 1968). Olumlu ve tutarlı benlik kavramının gelişmesi için gerek anne-baba gerekse öğretmen olarak çocuklara yardımcı olmak gerekmektedir.

Bu evrede çocukların fiziksel benliklerini geliştirmek için onları fiziksel etkinliklere yönlendirmek gerekir. Ailenin ve öğretmenin teşviki sadece çocukların düşüncelerini değil, fiziksel etkinlik ve beceriye olan tutumlarını da geliştirir. Benlik kavramının olumlu yönde gelişimi; kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, kendi yapabildikleri hakkındaki düşünceleri, gerek okuldaki gerekse yaşamın diğer boyutlarındaki başarıları ve diğer insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurması için gereklidir. İnsan yaşamının her boyutunda önemli olan benlik kavramının gelişimi, katılmış olduğumuz fiziksel etkinliklerden, spor etkinliklerinden kısacası hareketten etkilenir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri kişinin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar. Beden eğitimi ve spor ortamı başarıyı artırır, fiziksel uygunluğu geliştirir, çocuklara sorumluluk alma alışkanlığı kazandırarak başarılı bir yaşam elde edilmesine yardımcı olur. Yapılan bütün araştırmalar; benlik kavramının olumlu yönde gelişiminde fiziksel etkinliğin, sporun, kısaca hareketin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Hareketin araç ve amaç olarak kullanıldığı beden eğitimi ve spor etkinliklerinde antrenörlerin ve öğretmenlerin rolü oldukça büyüktür. Hareketin veya beden eğitiminin benlik kavramına olan etkileri gelişim psikologları tarafından da ortaya konmuştur. Bilişsel gelişimin öncüsü olan Pia-

- Çocukların en önemli ihtiyacı olan hareket ve fiziksel etkinlikler ihmal edilmemelidir.
- Fiziksel aktiviteler bireylerin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar.
- Fiziksel aktivite bireylerde var olan ve keşfedilmemiş yeteneklerinin açığa çıkması için bir aracı olarak kullanılabilir.

Bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite ve bununla bağlantılı etkinliklerin sağlıklı bir toplumun ortaya çıkması için gerekli olduğu, özellikle gelişim çağındaki çocuklara bu etkinliklerin yaptırılması ve uygun ortamın sağlanması gerekliliği çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

1. Açak, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
2. Akça, G. (2005). Modernden Postmoderne Kültür ve Kimlik, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15, 1-24.
3. Anderson, A. & Anderson, B. (1990). Toward a substantive theory of mother-twin attachment. *The American Journal of Maternal Child Nursing*, 15, 373-377.
4. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED* 2004; 13(9): 326-329.
5. Aşçı F. H. (2004). Benlik Algısı Ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*. 2004, 15 (4), 233-266.
6. Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
7. Becker-Stoll, F., Fremmer-Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers?. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 372-380.
8. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
9. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
10. Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 136-182). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
11. Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge kitabevi.
12. Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş (16. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
13. Özyürek, A., Begde, Z., Özkan, İ. ve Yavuz, N. F. (2013). Okul öncesi öğretmenlerinin bakış açısına göre ailedeki yaşlı bireylerin ebeveyn tutumları ve çocuk davranışları üzerindeki etkisi, VII.Ulusal Yaşlılık Kongresi, s.273-278. 23-25 Mayıs, Karabük

14. Yanbaştı G. Kiřilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi 2. Baskı, 1996.
15. Zorba, E., & Kuter, M. (2006). Fiziksel Aktivite. Sağlıklı Yaşam Ve Yerel Yönetimler Sempozyumu Eskiřehir.
16. <https://www.rafinera.com/blog/diyetisyen-kosesi/fiziksel-aktivite-egzersiz-ve-spor-kavramlari>