

# İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı

*Yazar Barış Baydemir*

---

**Gönderim Tarihi:** 16-Nis-2018 09:18AM (UTC+0300)

**Gönderim Numarası:** 947562723

**Dosya adı:** tivite\_d\_zeyi,\_kendini\_fiziksel\_tan\_mlama\_ve\_benlik\_sayg\_s.docx (66.95K)

**Kelime sayısı:** 4600

**Karakter sayısı:** 29248

**Physical activity level in  
elementary education  
second level children,  
physical self description and  
self-esteem**

**İlköğretim II. kademe  
çocuklarda fiziksel aktivite  
düzeyi, kendini fiziksel  
tanımlama ve benlik saygısı**

**Abstract**

The aim of this study is to analyze the factors affecting the physical ego of children between the age of 11-13 considering the levels of physical activity and physical perception. Moreover to find out the impact of socio-economic level on physical activity and physical fitness levels. The main population of this study composed of 6th, 7th and 8th grade students from the center and other districts of Çanakkale. According to results of 2010-2011 Çanakkale National Education Questionnaire; 11 schools which have high and low economic status were randomly selected. Coopersmith Self-Respect Inventory, Marsh Physical Self Description Questionnaire and Bouchard Physical Activity Inventory were applied to the 993 students composed of 495 female and 498 male. The findings of the study were analyzed by using SPSS 16.0 Statistical Package Program. Firstly, descriptive statistics of variables was calculated. MANOVA analysis was used for the gender, socio-economic status, physical activity level, and physical ego level. MANOVA analysis was arranged as physical activity level (high-low), x gender (female-male), body mass index (thin, normal, heavy, fat), t-test was used in order to find differences between the independent groups. To determine the reason of the differences between groups, Post-hoc Bonferroni test was used when the variances were homogenous and Dunnett's T3 test was used when the variances were not homogenous for the each independent variable. Pearson Correlation was used in order to find relationship between the independent groups. Alpha level was set to 0.05 for all calculations. According to the main findings of the research, it was found that the levels of physical activity, physical self description and self confidence of students differentiated in terms of gender and socioeconomic levels of the students.

**Özet**

Bu çalışmanın amacı fiziksel benliği etkileyen faktörlerin 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyine göre inceleyerek sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın ana kütlesi Çanakkale merkez ve ilçelerde yer alan 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. 2010-2011 Çanakkale İl Milli Eğitim veli anket sonuçları çerçevesinde alt ve üst gelir grubuna sahip okullardan; merkezden ve ilçelerden rastgele 11 okul seçilmiştir ve 495 kız, 498 erkek olmak üzere toplam 993 öğrenciye Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ve Bouchard Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi'nden oluşan ölçekler uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı (belirtici) istatistikleri ve dağılımları hesaplanmıştır. Cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygı düzeyine göre varyans analizi yapılmıştır (MANOVA). Çok yönlü değişken analizi fiziksel aktivite düzeyi(düşük-yüksek) x cinsiyet (kız-erkek), beden kitle indeksi (zayıf, normal, ağır, şişman) olarak düzenlenmiş, bağımsız gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için t testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılığın nedenini belirlemek için de her bir bağımsız değişken adına varyansların homojen olduğu durumlarda çoklu karşılaştırma testlerinden Post-hoc Bonferroni testi, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Dunnett's T3 testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki ilişki için Pearson Momentler çarpım korelasyonu uygulanmış, tüm istatistik hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda; 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı düzeyleri, cinsiyete

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, physical self description  
([Extended English abstract is at the end of this document](#))

ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmaların olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, benlik saygısı, kendini fiziksel tanımlama.

## Giriş

Tüm fiziksel aktiviteler; sağlıklı ve dinç bir günlük yaşam, hastalıklara karşı vücudun dirençli olmasını sağlama, enerjinin olağan bir şekilde harcanarak şişmanlığın/obezitenin önlenmesi, yaşlanma ile birlikte organizmanın yavaşlamasına bağlı gerileme, solunum ve dolaşım yeterli kapasiteye ulaşması ve korunması, sosyalleşip kaynaşmaya etki eden birçok özelliğe değinilen bir aktivitedir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Hemen bütün toplumlarda bireyler için insan bedeni yalnızca, “fiziksel” bir organizma olmanın dışında bir anlam taşımaktadır. Kendini fiziksel tanımlama (beden algısı) terimsel olarak, kişilerin kendisine ait bedenleri ile alakalı deneyimleri, duruş ve davranışları ve hisseleri gibi bir çok kavramı içinde barındırmaktadır (Aslan, 2004). En öz ifadeyle kendini fiziksel tanımlama algısı, bireyin kendi vücudunu algılama şeklidir (Hill, 2002). Aynı zamanda kendini fiziksel tanımlama algısı, kişinin beden görünümünü, beden işlevlerini ruhsal ve bedensel bütünlüğünü nasıl algıladığı anlamına da gelmektedir. Olumlu beden algısı bir bakıma kişinin beden görünümünden, beden işlevlerinden memnun olduğu, aynı zamanda da benlik algısının da olumlu olduğunu işaret etmektedir (Sertöz, 2002).

Benlik tanım olarak geniş anlamıyla, bireyin kendisine herkesten farklı, eşi olmayan bütün olma halinde ve bu durumun farkında olma hali olarak ifade edilmektedir (Cengil, 2009).

Benlik saygısı, son zamanlarda bir araştırma alanı olmaktan çıkmış, geniş bir kesimin odak noktası haline gelmiştir. Araştırmacılar ve halkın içerisinde bu tanım altında oluşan problemler ile ilgilenmeye başlamışlardır (Koç, 2010).

Fiziksel açıdan Kabul edilebilir seviyede beden benliğine sahip kişilerin, geniş seviyede olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu, 2005). Spor ve benlik kavramı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Egzersiz ve spor programları, benlik saygısı seviyesinde anlamlı örtüşe liderlik eder. Spor yapma, egzersiz ile beden imgesi ve benlik saygısı arasında dolaylı bir ilişki olabileceği öne sürülmüştür (Aine ve Lester 2013).

Günümüz yaşam koşulları insanları hareketsiz bir varlık haline getirmiştir. Bilgi ve teknolojinin insanoğluna sunduğu rahatlık ve imkanlarla birlikte; toplumda şehirleşme ve endüstriyellemenin beraberinde fiziksel inaktivite artmış ve bedensel faaliyetlerde azalma meydana gelmiştir. Televizyon ve bilgisayar başında oturularak geçirilen zaman, çocuklarda ve gençlerde yağlanma oranındaki artışa ve fiziksel aktivitenin azalmasına neden olan önemli faktörler arasında gösterilmektedir (By Dale De Voe; Crocker ve ark. 2003).

Literatürden elde edilen bilgiler ışığında, bu çalışmanın amacı fiziksel benliği etkileyen faktörlerin 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyine göre inceleyerek sosyoekonomik düzeyin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeyine etkisini ortaya koymaktır.

## Yöntem

Araştırmanın ana kütlelerini Çanakkale merkez ve ilçede yer alan tüm İlköğretim okullarında okuyan 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Merkezde bulunan bu okullar birer tabaka

kabul edilmiştir. Bu tabakalardan 2010-2011 veli anket sonuçları çerçevesinde alt ve üst gelir grubuna sahip okullardan merkezden ve ilçelerden rastgele 11 okul seçilmiştir. Bu okullar merkez ve ilçe seçiminde okullardaki öğrenci sayıları dikkate alınmıştır (Her okuldan en az 60 öğrenci). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip 11 okulda okuyan (ve altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinden rastgele seçilen) toplam 993 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

**Tablo 1. Örneklem Şeması.**

Merkez-İlçe	Okul	Ekonomik Düzey	6.Sınıf		7. Sınıf		8. Sınıf		Toplam
			Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	
Merkez	Turgut Reis İ.Ö.O.	Alt	12	14	13	8	12	22	81
Merkez	Ömer Mart İ.Ö.O.	Üst	27	27	24	18	26	20	142
Merkez	18 Mart İ.Ö.O.	Üst	15	19	33	24	15	35	141
İlçe	25 Eylül İ.Ö.O.	Üst	14	14	15	15	15	15	88
İlçe	75. Yıl İ.Ö.O.	Üst	19	15	15	15	11	16	91
İlçe	Hakimiyet-İ Milliye İ.Ö.O.	Alt	14	15	19	15	19	16	98
İlçe	Kalkın İ.Ö.O.	Alt	12	9	10	10	10	10	61
İlçe	Pazarköy İ.Ö.O.	Üst	9	10	10	10	10	10	59
İlçe	Biga İ.Ö.O.	Üst	11	13	10	12	14	14	74
İlçe	Kozçeşme İ.Ö.O.	Alt	9	11	19	13	18	8	78
İlçe	Mehmet Akif Ersoy İ.Ö.O.	Üst	10	11	15	16	13	15	80
			152	158	183	156	163	181	993

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (Marsh Physical Self-Identification Survey), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory-CSEI) ve Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Düzeyi kaydı kullanıldı.

Marsh Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi: Mars ve arkadaşları tarafından geliştirilen (Mars ve ark., 1994) ve Aşçı tarafından Türkçe'ye uyarlanan anket kullanıldı (Aşçı, 2000). Bireyin psikomotor boyutun 11 alt boyutunda (sağlık: 1\*, 12\*, 23\*, 34\*, 45\*, 56\*, 67\*, 69; koordinasyon: 2, 13, 24, 35, 46, 57; fiziksel aktivite: 3, 14, 25, 36, 47, 58; beden kompozisyonu: 4\*, 15\*, 26\*, 37\*, 48\*, 59\*; spor becerisi: 5, 16, 27, 38, 49, 60; genel bedensel yeterlilik: 6, 17, 28, 39, 50, 61; görünüm: 7, 18, 29, 40\*, 51, 62\*; kuvvet: 8, 19, 30, 41\*, 52, 63; esneklik: 9, 20, 31\*, 42, 53, 64; dayanıklılık: 10, 21, 32, 43, 54, 65; kendine güven: 11, 22\*, 33\*, 44\*, 55, 66, 68\*, 70\*) kendini tanımlama ve değerlendirmeyi kapsayan, kişinin genel fiziksel ve genel benlik tanımlarını da tespit edip ölçen, 70 maddelik değerlendirme sorularından oluşturuldu. Ankette bulunan 70 soru "Tamamen Yanlış" ve "Tamamen Doğru" arasında altılı ölçek üzerinde değerlendirildi (Aşçı, 2000).

Anketin 11 alt ölçeğin hesaplanmasında (\*) ile işaretli olan sorular tersine çevrilerek düzenlendi.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri: Bu çalışmada okul kısa formu kullanıldı (Coopersmith, 1967). Ölçeğin okul kısa formunda olumsuz kelimeye "Hayır", olumlu kelimeye de "Evet" diyen kişiler her bir sorudan 1 puan aldı, toplam puanlar 100 üzerinden bir değerlendirme

yapıldı. Bu toplam puan, 4 ile çarpıldı. Okul kısa formu, okul formunun ilk 25 sorusundan oluşturuldu. Okul kısa formunda olumlu ifade maddeleri; 1., 4., 5., 8.,9.,14., 19. ve 20. olumsuz ifade maddeleri ise; 2., 3., 6., 7.,10., 11.,12., 13., 15., 16., 17., 18., 21., 22., 23., 24. ve 25. maddeler olarak belirlendi. Bu anket ölçeğinden alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100 olarak belirlendi. Bireyin ölçekten aldığı puanlar; 10-29 puan aralığında ise “düşük”, 30-69 puan aralığında “orta”, 70-100 puan aralığında ise “yüksek” benlik saygısı grubunda bulunduğunu gösterdi.

Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi: Anket; 5 sütundan oluşturuldu. Birinci sütunda günün saatlerini temsil eden 0’dan 23’ e kadar sayılar, saatlerin yanında ise geriye kalan 4 sütun için 1 saatin 1/4’ünü temsil eden 0-15, 15-30, 30-45, 45-60 şeklinde düzenlendi. Öğrencilere, anketin arka sayfasında yer alan ölçek dikkate alınarak 15 dakikalık zaman diliminde yaptıkları aktiviteye uygun olan kod işaretlendi (Bouchard ve ark., 1994). Üç günlük aktivite kaydı ikisi hafta içi biri hafta sonu olarak düzenlendi.

**MET/hafta:** (Aktivitenin süresi x Aktivitenin sıklığı x Aktivitenin şiddeti)

**Fiziksel aktivite puanları:** Anket sonucu tespit edilen kod değerleri kod x met değeri formülü ile hesaplandı (Özer, 2006).

Fiziksel aktivite düzeyleri kız ve erkeklerin ortalama günlük met değerlerinin medyanı dikkate alınarak medyan değerinin üzerinde olanlar üst, altında olanlar ise düşük fiziksel aktivite düzeyi olarak hesaplandı.

**Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması:** Araştırmada kullanılan anketler aynı yaş grubundan rastgele yöntemle seçilen 30 çocuğa uygulandı. 1 hafta sonra aynı çocuklara bu anketler tekrar cevaplandırıldı. SPSS 16.0 paket programı kullanılarak, ilk anket sonuçları ile ikinci anket sonuçları karşılaştırıldı. Karşılaştırma sonucunda bulgular; Cronbach Alpha kat sayısı, PSDQ 0,935 ve 0,997, Cooper Smith 0,977 ve 0,978 ve Bouchard 0,578 ve 0,663 arasında olduğu tespit edildi.

#### **Boy ölçümü**

0,5 cm hassasiyete sahip SECA marka boy skalası ile dik bir şekilde ayakta dururken, çıplak ayak ile derin inspirasyon esnasında kafaya temas edecek, zemine paralel, ince bir çubuk tahta ile ayak ile başın en üst noktası arasındaki mesafe ölçüldü ve “cm” cinsinden kaydedildi.

#### **Kilo, BKİ Hesaplanması**

Öğrencilerin kiloları tefal marka hassas dijital tartı ile ölçüldü. Beden kütle indeksi öğrencilerin boy ve ağırlıkları dikkate alınarak hesaplandı.

$$BKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{boy}^2 (\text{m}^2) \text{ (Zorba, 2007).}$$

#### **İstatistiksel Analiz**

Söz konusu çalışmada, SPSS 16.0 paket program kullanılarak istatistiksel sonuçların analizi yapılmıştır. Öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve dağılımları hesaplandı. Frekans analizi; ortalama standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile tespit edildi. İstatistiksel olarak cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygı düzeyine göre çok değişkenli Varyans analizi (MANOVA) yapıldı. Gruplarda, anlamlı farklılığın nedenini tespit etmek için her bir bağımsız değişken için varyansların homojen ise çoklu karşılaştırma testlerinden Post-hoc Bonferroni testi, varyansların homojen değil ise Dunnett’s T3 testi kullanıldı. Bağımsız grupların arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler çarpım korelasyonu uygulanmış, tüm istatistik hesaplamalarında anlamlılık düzeyi 0;05 olarak kabul edildi.

## Bulgular

**Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Boy, Ağırlık ve BKİ'lerine İlişkin Özellikleri**

Değişkenler	Kız		Erkek		f	p
	ort	s	ort	s		
Boy	157	9	159*	11	14,135	0.000
Ağırlık	46	9	51*	12	48,462	0.000
BKİ	18,76	2,90	20,02*	3,54	37,500	0.000

\*: Yüksek değer(p<0.05).

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve beden kütle indeksi değerleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ortalama ve standart Sapma Değerleri**

Değişkenler	Kız		Erkek		f	p
	ort	s	ort	s		
Sağlık	33,98	7,71	36,41	7,34	2,74	0,098
Koordinasyon	23,88	6,22	25,98 <sup>a</sup>	6,77	14,177	0,000
Fiziksel Aktivite	22,24	7,31	25,24 <sup>a</sup>	6,92	3,804	0,050
Beden Kompozisyonu	29,10 <sup>b</sup>	7,10	27,82	7,38	4,303	0,038
Spor Becerisi	23,67	7,37	28,07 <sup>a</sup>	6,63	3,913	0,048
Genel Bedensel Yeterlik	28,40	6,23	29,06 <sup>a</sup>	6,70	20,462	0,000
Görünüm	27,41	5,59	28,07 <sup>a</sup>	5,95	9,562	0,002
Kuvvet	24,42	5,82	28,37	5,60	3,331	0,068
Esneklik	23,25	7,17	23,98	6,76	3,074	0,080
Dayanıklılık	19,94	6,39	25,20	7,34	0,076	0,783
Kendine Güven	37,07	6,69	37,06	8,07	1,567	0,211

a=kızlara, b=erkekler

Erkekler öğrencilerin; koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm puanları kız öğrencilere göre yüksek bulunurken, kız öğrencilerin beden kompozisyonu puanları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Sağlık, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p<0,05)

**Tablo 3. Sosyo-ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre Kendini Fiziksel Tanımlama, Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Puanları**

Değişkenler	Kız				Erkek			
	Üst		Alt		Üst		Alt	
	ort	s	ort	s	ort	s	ort	s
Ağırlık	46	10	47	9	51	12	51	12
Boy	155	9	157 <sup>a</sup>	9	159	12	159	10
BKİ	18,81	2,94	18,73	2,88	20,22	3,71	19,88	3,42
Benlik Saygısı(cooper, s)	74,39	16,47	74,98	16,22	71,13	14,89	75,10	14,23
Sağlık	33,79	7,53	34,10	7,83	35,59	7,34	37,00 <sup>a</sup>	7,30
Koordinasyon	23,05	6,35	24,42 <sup>a</sup>	6,08	24,88	6,70	26,77 <sup>a</sup>	6,73
Fiziksel Aktivite	22,06	7,31	22,37	7,32	24,28	6,74	25,92 <sup>a</sup>	6,98
Beden Kompozisyonu	28,62	7,18	29,41	7,03	27,18	7,44	28,27	7,32
Spor Becerisi	23,34	7,16	23,89	7,51	27,19	6,81	28,70 <sup>a</sup>	6,44
Genel Bedensel Yeterlik	27,85	6,48	28,76	6,04	27,41	6,85	30,25 <sup>a</sup>	6,35

Görünüm	27,11	5,61	27,60	5,58	27,01	6,05	28,84 <sup>a</sup>	5,76
Kuvvet	24,23	5,94	24,54	5,75	27,62	5,95	28,91 <sup>a</sup>	5,29
Esneklik	22,56	7,15	23,71	7,16	23,20	6,54	24,54 <sup>a</sup>	6,87
Kendine Güven	36,60	6,96	37,37	6,50	35,67	7,95	38,06 <sup>a</sup>	8,01
Dayanıklılık	19,84	6,71	20,00	6,17	23,99	7,39	26,07 <sup>a</sup>	7,20
Met/Gün (Bouchard Fiz. Ak. K.	147,35	17,77	147,88	21,94	172,65	43,33	167,63	37,15

a=üst sosyo-ekonomik düzeyden,

b=alt sosyo-ekonomik düzeyden istatistiksel açıdan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Alt sosyo-ekonomik düzeye göre; kız öğrencilerin boy (f: 5,034, p: 0,025) ve koordinasyon (f: 5,880, p: 0,016) puanları, üst sosyo-ekonomik düzey kız öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur (p<0,05). Ağırlık, beden kütle indeksi, benlik saygısı, sağlık, fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, kendine güven, dayanıklılık ve Met/gün puanları bakımından sosyo-ekonomik düzey farklılığı belirlenmemiştir (p>0,05).

Alt sosyo-ekonomik düzeye göre; erkek öğrencilerin, sağlık (f:4,541, p:0,034), koordinasyon (f:9,626, p:0,002), fiziksel aktivite (f:6,865, p:0,009), spor becerisi (f:6,356, p:0,012), genel bedensel yeterlik (f:22,738, p:0,000), görünüm (f:11,698, p:0,001), kuvvet (f:6,462, p:0,011), esneklik (f:4,968, p:0,029), kendine güven (f:10,817, p:0,001) ve dayanıklılık (f:9,960, p:0,002) puanları üst sosyo-ekonomik düzey erkek öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur (p<0,05). Ağırlık, boy, beden kütle indeksi, benlik saygısı, beden kompozisyonu ve Met/gün puanları bakımından sosyo-ekonomik düzey farklılığı belirlenmemiştir (p>0,05).

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı fiziksel benliği etkileyen faktörlerin 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyine göre inceleyerek sosyo-ekonomik durum düzeyinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda yapılan ölçümler sonucunda, araştırmaya katılan kız öğrencilerin boy ortalamaları 1,57 cm, ağırlıklarının ortalaması 46 kg ve BKİ değerlerinin ortalaması 18,76 olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin ise boy ortalamaları 1,59 cm, ağırlıklarının ortalamaları 51 kg ve BKİ değerlerinin ortalamasının 20,02 olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve BKİ değerlerinin kız öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (p<0,05). Çıkan sonuçlar literatürde yapılmış araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Göksan'ın (2007) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında; kız öğrencilerin BKİ ortalaması 19,6 erkek öğrencilerin BKİ ortalamasını 20,5 olarak saptamış ve cinsiyetler arasında BKİ açısından anlamlı fark saptanmıştır. Sivasslı ve arkadaşlarının (2006), yaptığı çalışmada da BKİ ortalamaları erkeklerde kızlara göre biraz daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çıkan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde; 11-13 yaş grubundaki erkek erinlerde vücut şeklinde olan değişikliklerin kızlardan farklı hızda olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Kız ve erkek öğrenciler kendilerine ilişkin fiziksel tanımlamaları açısından incelendiğinde ise; beden kompozisyonu, genel bedensel yeterlik, görünüm, esneklik ve kendine güven açısından kız ve erkek öğrencilerin birbirine benzerlik gösterdiği, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik ve görünüm puanları açısından erkek öğrencilerin kızlardan daha yüksek değerler aldığı saptanmıştır (p<0,05). Literatürde ergenlerde yapılan çalışmalarda kızların kendilerini fiziksel tanımlama açısından erkeklere göre daha olumsuz değerlendirdikleri gözlemlenmektedir. Örsel ve arkadaşları (2004) yapmış oldukları çalışmada; kızlara ait boy, beden duruşu, beden oranı, kilo gibi ölçek maddelerinin yer aldığı genel görünüm ve cinsiyete ilişkin sorularda, erkeklerden daha düşük puan aldıklarını bildirmiştir. Göksan (2007) çalışmasında; erkeklerin %49'unun, kızların ise %63,7'sinin bedenlerinden hoşnut olmadıklarını bildirmiştir. Fiziksel benlikte kızların neden düşük

puan aldıkları net bir şekilde bilinmemektedir. Fiziksel benlikte puan olarak cinsiyetin farklı oluşu, cinsiyetin sosyalleşmesi üzerindeki farklılık, kültürel farklılaşma, çevrenin kızlardan beklentilerinin ne kadar önemli olduğu, cinsiyete göre farklılaşması ile açıklanabilir.

Öğrencilerin kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetlerine göre incelendiğinde ise; alt sosyoekonomik düzeydeki kız öğrencilerin boy ve koordinasyon açısından üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerden daha yüksek düzeyde oldukları ( $p < 0,05$ ), diğer değişkenler açısından alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kız öğrencilerde istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Erkek öğrenciler açısından ise bu durum farklılaşmaktadır ( $p > 0,05$ ). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin ağırlık, boy, BKİ, benlik saygısı, beden kompozisyonu ve met/gün sayıları farklılaşmazken ( $p > 0,05$ ), alt sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin fiziksel aktivite, görünüm, sağlık, koordinasyon, esneklik, spor beceri, genel bedensel yeterlik, kuvvet, dayanıklılık ve kendine güven düzeylerinin üst sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0,05$ ). Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen çalışma sonuçları bulunmaktadır. Özkan ve arkadaşları (2010) çalışmalarındaki istatistiksel analiz sonucunda benlik algısı ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Yan (2007) 10-13 yaş grubu çocuklar üzerindeki çalışmada; sosyo-ekonomik düzey gruplarının BKİ değerleri arasında anlamlı ( $p < 0,05$ ) farklar bulunmuştur. Gelir düzeyi artarken BKİ oranı azalmaktadır. Buna karşın; sosyo-ekonomik durum düzey grupları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Perez ve arkadaşları ise (2014) bizim çalışmamızın sonuçları ile örtüşen şekilde; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip varoşlarda yaşayan çocukların fiziksel aktivite sonuçlarının daha iyi olduğunun belirlemişlerdir. Koçak ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada 11-14 yaş çocuklarda kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır. Talem ve Yang (2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek fiziksel aktivite seviyesinde olduklarını ifade etmişlerdir. Pehlivan (2010) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında adayların fiziksel benlik algılarını cinsiyet açısından incelemiştir.<sup>3</sup>

Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin spor yeteneği, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, kuvvet ve dayanıklılık alt ölçeklerinde kız öğrencilerden; kız öğrencilerin ise görünüm alt ölçeğinde erkek öğrencilerden anlamlı bir biçimde yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Crocker ve arkadaşları (2000) Kanada'lı 10-14 yaşları arasındaki çocuklarda yaptıkları çalışmada, erkeklerin kızlara göre daha çok fiziksel aktivitede üstünlük sağlamakta, ayrıca sportif yetenek ve kuvvet bulguları da erkeklerin kızlardan daha yüksek özelliklere sahip olduklarını belirlemişlerdir.

## Sonuç

Sonuç olarak araştırmaya katılan 11-13 yaş grubu erkek öğrencilerin boy, ağırlık, BKİ değerlerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra erkek öğrencilerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik ve görünüm değerleri bakımından kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilirken, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre beden kompozisyonu değerleri bakımından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sosyo-ekonomik durum düzeyleri ele alındığında ise alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan kız öğrencilerin, boy ve koordinasyon değerleri açısından üst sosyo-ekonomik kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenler açısından sosyo-ekonomik düzey farklılığı saptanmamıştır. Fiziksel aktivitenin, benlik saygısına ve kendini fiziksel tanımlamaya yaptığı olumlu katkılar gözönünde bulundurularak, çocuklarımızın olumlu bir benlik algısına sahip, kendisiyle barışık bireyler olarak yetişmesine katkı sağlaması bakımından okullarda öğrencilerin ilgi duydukları spor dallarına yönlendirilmeleri sağlanmalıdır. Okullarda aileler ile işbirliği yapılarak, ergenliğe geçmeden önce çocukların beden ve benlik gelişimlerinde ne gibi değişiklikler olabileceği, bu çocuklara nasıl davranılması gerektiği ve fiziksel aktivitenin önemi üzerine ailelere eğitimler verilmelidir. Böylelikle daha bilinçli aileler, dolayısıyla da daha sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlamak mümkün olabilir.



## Kaynakça

- Arabacı, R., Cemali Ç. (2007). "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması", Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 20, Sayı: 1, 1-15.
- Aslan, D. (2004). "Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunlar", *STED*, Cilt: 13, Sayı: 9, 326-329.
- Aşçı, F., H. (2000). The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. In Congress Proceedings of Vith Sport Sciences Congress (pp. 3-5).
- Aşçı, F., H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 15(1); 39-48.
- Aine, D., Lester, D. (2013). Exercise, Depression, and Self Esteem. Percept Mot Skills, Vol. 68(1):283-287.
- Hill, A., J. (2002). "Nurtition and Behaviour Group Symposium on Evolving Attitudes to Food and Nutrition, Developmental Issues in Attitude to Food and Diet", Proceedings of The Nutrition Society, Issue:61, 259-266.
- Sertöz, Ö., Ö. (2002). Meme Kanserinde Ameliyat Tipinin, Beden Algısı, Cinsel İşlevler, Benlik Saygısı ve Eş Uyumuna Etkileri: Kontrollü Bir Çalışma, Uzmanlı Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Barnes, M., E., Shirley, C., F. (2013). A Langitudinal Study of The Selfconcept of Low Income Youth, Adolescence, Vol 77; 199-205.
- Bouchard, C., E., Shephard, R., J., Stephens, T., E. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. In International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada. Human Kinetics Publishers.
- By Dale De Voe, Catherine, K. (2003). Physical Activity and Fitness Patterns off Children in Privat Elementary Schools, Department of Exercise and Sport Science at Colorado State Universty, Fort Collins Colorado 80523.
- Coopersmith, S. (1967). Coopersmith self-esteem inventory form A. Self-Esteem Institute.
- Crocker, P., Catherine, S., Shamon, F., Nanette, K., Kent, K., Meghan D. (2000). Predicting Change in Physical Activity, Dietary Restraint and Physique Anxiety in Adolescent Girls, Canadian Journal Of Public Healty, Vol. 94(5):332-337.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Koç, M. (2010) "Demografik Özellikler İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", Akademik Araştırmalar Dergisi, Sayı: 46, 35-58.
- Koçak, S., Mary B, H. Çiçek, S. (2002). Physical Activity Level, Sport Participation and Parental Education Level in Turkish Junior School Students, *Pediatr Exerc., Sci.*, Vol. 14(2);147-154.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). Ergenlik Psikolojisi, 7. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Örsel, S., Banu, C., Asena A. (2004) Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kütle İndeksi Açısından Karşılaştırılması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt 15(1); 5-15.
- Özkan, V., Eler, S., Güzel, N., S. (2010) Masa Tenisi Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 8(2); 69-75.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesliğine Yönelik Tutumlarının Analizi, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 35(156); 126-141.
- Perez, G., E., N., Dangelo, C., P., Zabala, R., D. (2014). Physical Fitness in Children and Adolescents From Differing Socioeconomic Strata in Shephard, Parizkova, Human Growth Physical Fitness and Nutrition, *Med. Sport Sci*, Basel, Karger, Vol. 3(31);80-98.
- Sivash, E., Bozkurt, A., İ., Özçırpıcı, B., Şahinöz, S., Çoşkun, Y. (2006). Gaziantep Yöresinde 7-15 Yaşındaki Çocuklarda Vücut Kütle İndeksi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, Sayı 49;30-35.
- Talema, R., Xiaolin Y. (2000). Decline of Physical Activity From Youth to Young Adulthood in Finland, *Med. Sci., Sports Exerc.*, Vol. 32(9);1617-1622.
- Yan, Y. (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zorba, Erdal; Özcan Saygın. *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Bedray Yayınları, İstanbul, 2007.

### **Extended English Abstract**

Physical activity is characterized by physical activity, mental and joyful daily life, protection against body diseases, prevention of natural overgrowth of excess energy consumed, slowing of organic aging caused by aging and aging, achieving superior capacity of respiratory and circulatory systems and protection of this capacity, reduction of neural tensions, (Arabacı and Cankaya, 2007), the prevention of the death and the protective effect of the diseases caused by the diseases, the protection of the health and working of the joint-bound joint tissues, the prevention of the isolation and loneliness of social integration.

It is expected that individuals with sufficient body image from the physical side will have a high level of positive self-concepts. There is a linear relationship between the concept of exercise and self-concepts. Exercise programs lead to meaningful overlap at the level of self-esteem. It is proposed that exercise may have an indirect relationship between self-esteem and body image.

Today's living conditions have made people inactive. Along with the comfort and possibilities offered by human and information technology, In the society, urbanization and industrialization have increased physical inactivity and decreased physical activity. The time spent sitting on the television and computer is among the important factors that cause the increase in the rate of fat and physical activity in children and young people.

Physical activity, prevention of body diseases, prevention of obesity and fatigue caused by excessive energy intake, slowing down of organic stress caused by aging and aging, attainment and protection of respiratory and circulatory systems and protection of this capacity, reduction of nervous tension and deaths caused by coronary vascular diseases to increase the protective effect, to protect the health and cooperation of the joint-bound joints, to prevent the isolation and loneliness of social cohesion (Arabacı and Cankaya 2007).

In the most general sense, the self is expressed as a whole being in consciousness and being conscious of it as being a unique unity, apart from every other person and everything (Cengil, 2009).

Self-esteem, especially in the last quarter of a century, has become a focus of interest for a large population, far beyond being an important research area in academic terms. On the one hand, psychologists, pedagogues and psychiatrists, on the other hand, have become increasingly popular and attracted attention to the phenomena and problems that have been gathered under the name of self-respect and self-respect (Koc, 2010).

It is expected that individuals with sufficient physical image from the physical side have a high level of positive self-concepts (Kulaksızoğlu, 2005). There is a linear relationship between the concept of exercise and self. Exercise programs lead to meaningful overlap at the level of self-esteem. It is proposed that exercise may have an indirect relationship between self-esteem and body image (Aine and Lester 2013).

The aim of this study is to analyze the factors affecting the physical ego of children between the age of 11-13 considering the levels of physical activity and physical perception. Moreover to find out the impact of socio-economic level on physical activity and physical fitness levels. The main population of this study composed of 6th, 7th and 8th grade students from the center and other districts of Çanakkale. According to results of 2010-2011 Çanakkale National Education Questionnaire; 11 schools which have high and low economic status were randomly selected. Coopersmith Self-Respect Inventory, Marsh Physical Self Description Questionnaire and Bouchard Physical Activity Inventory were applied to the 993 students composed of 495 female and 498 male. The findings of the study were analyzed by using SPSS 16.0 Statistical Package Program. Firstly, descriptive statistics of variables was calculated. MANOVA analysis was used for the gender, socio-economic status, physical activity level, and physical ego level. MANOVA analysis was arranged as physical activity level (high-low), x gender (female-male), body mass index (thin, normal, heavy, fat),

t-test was used in order to find differences between the independent groups. To determine the reason of the differences between groups, Post-hoc Bonferroni test was used when the variances were homogenous and Dunnett's T3 test was used when the variances were not homogenous for the each independent variable. Pearson Correlation was used in order to find relationship between the independent groups. Alpha level was set to 0.05 for all calculations.

In conclusion, Male students aged 11-13 years included in the survey have higher height, weight and BMI than female students. Male students are higher than females in terms of coordination, physical activity, sports skills, general physical competence and appearance values, and higher than males in terms of body composition values in females. Those who were in the lower socio-economic level in girls were higher than the upper socio-economic level in terms of height and coordination values, and there was no difference in socio-economic level in terms of other variables.

# İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı

## ORIJINALLIK RAPORU

%6

BENZERLİK ENDEKSİ

%4

İNTERNET  
KAYNAKLARI

%4

YAYINLAR

%1

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

ŞAHİN, Ayfer. "İlköğretim 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin kitap okuma alışkanlıklarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre incelenmesi", Gazi Üniversitesi, 2012.

Yayın

%1

2

[www.j-humansciences.com](http://www.j-humansciences.com)

İnternet Kaynağı

%1

3

[egitimvebilim.ted.org.tr](http://egitimvebilim.ted.org.tr)

İnternet Kaynağı

<%1

4

[ab.org.tr](http://ab.org.tr)

İnternet Kaynağı

<%1

5

Submitted to Canakkale Onsekiz Mart University

Öğrenci Ödevi

<%1

6

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

İnternet Kaynağı

<%1

7

GÜLER, Dursun and GÜNAY, Mehmet. "Çocuklarda Sosyo-Ekonomik Düzeyin Fiziksel

<%1

Uygunluęa Etkisinin Aahperd Fiziksel Uygunluk Test Bataryası ile Deęerlendirilmesi", TUBITAK, 2004.

Yayın

- 
- |   |  |      |
|---|--|------|
| 8 | <a href="http://asoscongress.com">asoscongress.com</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|---|--|------|
- 
- |   |  |      |
|---|--|------|
| 9 | <a href="http://www.happycampus.com">www.happycampus.com</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|---|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 10 | <a href="http://ssyv.org.tr">ssyv.org.tr</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 11 | ÖZTÜRK, Pınar and KINDAP, Yeliz.<br>"Lezbiyenlerde içselleştirilmiş homofobi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi", Türk Psikologlar Derneęi, 2011.<br>Yayın | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 12 | <a href="http://sbgg.org.br">sbgg.org.br</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 13 | <a href="http://acikarsiv.ankara.edu.tr">acikarsiv.ankara.edu.tr</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 14 | <a href="http://www.alopsikolog.net">www.alopsikolog.net</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 15 | <a href="http://homes.ieu.edu.tr">homes.ieu.edu.tr</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 16 | <a href="http://www.sporbilimleri.org.tr">www.sporbilimleri.org.tr</a><br>İnternet Kaynağı | <% 1 |
|----|--|------|
-

17

[www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com)

İnternet Kaynağı

<% 1

18

[acikerisim.selcuk.edu.tr:8080](http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080)

İnternet Kaynağı

<% 1

19

CIMEN, Fadime, KUMARTASLI, Mehmet and SOYLEYICI, Senem. "Investigation of self-esteem for university students in terms of doing sports", Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 2013.

Yayın

<% 1

20

ERDEN, Salih and OĞUZ, Hakan. "Bursa ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocuklarının fiizksel performans özelliklerinin incelenmesi", Uludağ Üniversitesi, 2009.

Yayın

<% 1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< 5 words

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde

# İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı

## GRADEMARK RAPORU

SON PUAN

**/100**

GENEL YORUMLAR

**Öğretmen**

SAYFA 1

SAYFA 2

SAYFA 3

SAYFA 4

SAYFA 5

SAYFA 6

SAYFA 7

SAYFA 8

SAYFA 9

SAYFA 10