

Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri*

Cevdet CENGİZ** & Mustafa Levent İNCE***

Özet

Bu çalışmanın amacı ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisi algılarını okul çevresi ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemektir. Çalışmaya çevresinde fiziksel aktivite imkanları düşük (A okulu) ve yüksek (B okulu) olan iki ilköğretim okulundan 430 (nkadın =224 ve nerkek = 206) ikinci kademe öğrencisi katılmıştır. Elde edilen verilere Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmış ve sonuçlarına göre B okulu lehine okullar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir, Wilks' Lambda = 94, F(3, 424) = 9.80, p<.05. Elde edilen bulgular, daha iyi fiziki ve sosyal çevrede yaşayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin daha yüksek değerlerde okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisine sahip olduklarını göstermektedir. Sonuç olarak, öğrencilerdeki öz-yeterlik algılarının desteklenmesi için okul çevresinde yer alan fiziksel ve sosyal çevrenin iyileştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öz-Yeterlik, Okul Çevresi, Ebeveyn Etkisi, Okul Çalışanları

Children's Self-Efficacy For After-School Physical Activity in Different School Contexts

Abstract

The purpose of this study was to examine the middle school students' physical activity self-efficacy, staff and parent efficacy perceptions for

* Bu çalışma Cevdet CENGİZ'in Orta Doğu Teknik Üniversitesi tarafından 2011 yılında Doktora derecesi verilmiş "Sosyo-Ekolojik Uygulamanın Kırsal Alandaki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Bilgisi ve Davranışlarına Etkileri" adlı araştırmasının bir bölümüdür.

** Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, cevdetcengiz@comu.edu.tr.

*** Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

after-school physical activity by school context and gender. Participants were 430 middle school students ($n_{female} = 224$ and $n_{male} = 206$) from two different school contexts, one with poor (School A) and the other with rich (School B) physical activity opportunities in the neighborhood. According to the Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) results showed that significant difference in favor of School B, Wilks' Lambda = 94, $F(3, 424) = 9.80$, $p < .05$. Findings indicated a higher perceived self efficacy, staff and parent efficacy scores for after-school PA in middle school students who were living in better physical and social environments. In conclusion, physical and social environment of the schools for physical activity participation should be improved to support the self-efficacy perceptions of students.

Keywords: Physical Activity, Self-Efficacy, School Environment, Parent-Efficacy, School Staff

GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri alan yazında sıkça yer almaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin obezite ve kronik sağlık sorunlarının çözümünde etkili olduğu birçok uluslararası ve ulusal sağlık örgütü tarafından belirtilmiştir.^{1,2,3}

Bununla birlikte değişen yaşam koşulları, çevresel, sosyal etmenler, teknoloji ve beslenme alışkanlıkları okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar, okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin son yirmi yıldır belirgin düzeyde azaldığını göstermiştir.^{1,4} Amerikan Spor Hekimliği Koleji^{5,6} ve Hastalık Kontrol Merkezi (Centers fo Disease Control and Prevention)² çocuklarda günlük fiziksel aktivitenin orta ve yoğun şiddette 60 dakika ve tercihen haftanın 7 günü yapılmasını önermektedir. Ancak, bu güne kadar yapılan araştırmalar çocukların önemli bir bölümünün önerilen düzeyin altında fiziksel aktiviteye katıldıklarını göstermektedir.^{1,7,8}

1 Amerika Birleşik Devletleri İnsan Sağlığı Servisleri Bölümü, United States Department of Health and Human Services [USDHHS] 1996: 87-151.

2 Hastalık Kontrol Merkezi, Centers for Disease Control and Prevention [CDC] 2004: 33-54.

3 Türkiye Ulusal Hastalık Yüklü Raporu [Turkish National Burden of Disease] 2004: 68-87.

4 Janssen, Katzmarzyk, Boyce ve Pickett 2004: 331-343.

5 American College of Sports Medicine [ACSM], 2000: 1-32.

6 Dünya Sağlık Örgütü, World Health Organization [WHO] 2003: 58-71.

7 Alikashifoğlu ve ark. 2010: 96-104.

8 Hedley, Ogden, Johnson, Carroll, Curtin ve Flegal 2004: 2847-2850.

Günümüzde, hareketsiz yaşama bağlı sağlık sorunları nedeniyle artan sağlık harcamaları ülke bütçelerini zorlayacak düzeylere ulaşmıştır⁹. Bu nedenle bireylerin ve özellikle okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi yönetsel anlamda Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıklarının öncelikli konuları içine girmiştir.

Fiziksel aktivite davranışı ile ilgili yapılan derleme çalışmalarında öğrencilerin yakın çevresinde yer alan birçok yapıdan etkilendikleri belirtilmektedir. Bireysel özellikler, arkadaş, aile, sınıf, okul, fiziksel ve sosyal çevre bu değişkenlerin başında gelmektedir.^{10,11,12} Yapılan fiziksel aktivite araştırmalarında özellikle bu yapılar temel alınmış ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Öğrenciler zamanlarının büyük bir bölümünü (%50) okulda geçirmektedir.¹³ Bu nedenle okulda geçirilen ve okuldan sonraki zamanın fiziksel aktivitelere katılım açısından verimli bir şekilde kullanılması önerilmektedir.¹⁴ Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını destekleyici yönde etkin görev alması beklenen yapıların başında yakın çevrede yer alan aile, arkadaş; okul ortamındaki personel, öğretmenler ve yöneticiler olduğu görülmektedir.¹⁵ Sonuç olarak, bu yapıların desteklenmesi ile öğrencilerde istenilen davranış değişikliği ve etkin yaşam tarzı kazandırılabilir.

Kişisel özellik olarak fiziksel aktivite öz-yeterlik kavramı Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisine¹⁶ dayanmaktadır. Bandura'ya göre öz-yeterlik "herhangi bir olayda veya beceride kişinin hissettiği güven düzeyidir".¹⁷ Birçok çalışmada, fiziksel aktivite davranışının en etkili değişkenlerinden birisi olarak kabul edilen fiziksel aktivite öz-yeterlik; fiziksel olarak aktif olmak için sahip olunan güveni niteler.^{18,19} Strauss ve arkadaşları²⁰ tarafından yapılan derleme çalışmasında fiziksel aktivite ile ilişkili olan psikososyal değişkenler belirlenmiştir. Fiziksel aktivite öz-yeterliğin yüksek olduğu 10-16 yaş arası çocukların daha yüksek düzeyde fiziksel ak-

9 Türkiye Ulusal Hastalık Yüklü Raporu, 2004: 5-8.

10 Dobbins, DeCorby, Robeson, Husson, ve Tirilis 2009: 1562-1568.

11 Kahn ve ark. 2002: 73-107.

12 Strong ve ark. 2005: 732-737.

13 Fox, Cooper ve McKenna 2004: 336-355.

14 Jago ve Baranowski 2004: 157-163.

15 Haug, Torsheim ve Samdal 2008: 47-56.

16 Bandura 1986: 523-582.

17 Bandura 1977: 191-215.

18 Dishman, Motl, Saunders, Felton, Ward, Dowda ve Pate 2004: 628-636.

19 Sallis, Prochaska, Taylor, Hill ve Geraci 1999: 410-415.

20 Strauss, Rodzilsky, Burack ve Colin 2001: 897-902.

tivite yaptıkları tespit edilmiştir. Diğer yandan kilolu gençlerde düşük öz-yeterlik ve güven değerlerinin düşük fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.²¹ Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımında büyük rol oynayan ve yüksek fiziksel aktivite öz-yeterlik değerlerinin katılımı sağladığı araştırmalar ile tespit edilmiştir.²²

İlköğretim öğrencilerinde fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisi kavramlarının okul süresince, okul sonrasında ve ev ortamında değerlendirilmesi gerektiği Dzewaltowski ve arkadaşları²³ tarafından belirtilmiştir. Bu araştırmada bağımsız ama aynı zamanda birbirleriyle ilişkili üç değişken tanımlanmıştır. Bu değişkenler fiziksel aktivite öz-yeterlik, okul personeli (çalışanlar) ile ebeveynlerin (anne, baba) fiziksel aktiviteye olan etkileridir. Ülkemizde ise fiziksel aktivite öz-yeterlik ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı sınırlıdır. Miçooğulları ve arkadaşları²⁴ tarafından yapılan çalışma ile üniversite öğrencilerinde (n=247) 18 maddelik egzersiz öz-yeterlik envanterinin psikometrik değerleri incelenmiştir. Yine Miçooğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı²⁵ tarafından yapılan çalışma ile genç yetişkin bireylerin (n=506) egzersiz öz-yeterlik ve egzersize bakış açıları değerlendirilmiştir. Ancak ilköğretim düzeyinde FA öz-yeterlik ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde yapılan bu çalışmanın amacı (fiziksel aktivite imkânları açısından) çevresel gelişmişliği yüksek ve düşük iki farklı ilköğretim okulunu değerlendirmektir. Çalışmanın varsayımı olarak, fiziksel aktiviteyi destekleyici okul, fiziki ve sosyal çevrelerin, okul sonrası fiziksel aktivite için çocuklarda fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveynlerin etkisini arttıracığı kabul edilmiştir.²⁶

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini 2009-2010 yılında Ankara'nın iki farklı merkez ilçesinde bulunan iki ilköğretim okulu (Okul A ve Okul B)

21 Melnyk ve ark. 2006: 401-406.

22 Hausenblas ve ark., 2001: 381-390.

23 Dzewaltowski, Karteroliotis, Welk, Johnston, Nyaronga ve Estabrooks 2007: 310-332.

24 Miçooğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı 2009: 75.

25 Miçooğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı 2010: 49-59.

26 Dzewaltowski, Geller, Rosenkranz ve Konstantinos 2009: 1-7.

oluşturmaktadır. A okulu ilçe merkezine uzak ve sınırlı fiziksel aktivite olanakları (spor salonlarına erişim, spor alanları vb.) olan bir bölgeden seçilirken, B okulu ilçe merkezinde daha iyi fiziksel ve sosyal olanaklara sahip bir bölgeden seçilmiştir. İlçe merkezine ve spor olanaklarına erişimin sınırlı olduğu A okulunun öğrencileri sosyo-ekonomik düzeyi daha düşük bir bölgede yaşamaktadırlar. B okulu öğrencileri ise spor olanaklarına (özel spor kulüpleri, spor salonları vb.) erişimin daha kolay olduğu bir bölgede yaşamaktadır.

Çalışma örneklemini gönüllülük ilkesi ile belirlenmiş 430 ($n_{kadın} = 224$ ve $n_{erkek} = 206$) ilköğretim ikinci kademe (6.,7.,8. sınıflar) öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 12.83 ± 0.96 yıl'dır. 293 öğrenci (% 68.14) A okulundan, 137 öğrenci ise B okulundan (% 31.86) çalışmaya katılmıştır. Cinsiyet, yaş ve okul dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin okul ve cinsiyete göre dağılımları (n=430)

Değişkenler	Okullar		Toplam		
	A Okulu	B Okulu	n		
	n / %	n / %			
Cinsiyet / Yaş					
Erkek	139	67	13.25	12.10	206
Kadın	154	70	13.13	12.07	224

Veri Toplama Aracı

"Okul Sonrası Fiziksel Aktivite için Çocuklarda Öz-Yeterlik, Personel ve Ebeveyn Etkisi" Anketi

Anketin amacı çocukların fiziksel aktivite için öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisi algılarını değerlendirmektir.²³ Birbirinden bağımsız üç alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte fiziksel aktivite öz-yeterlik (5 madde), Personel etkisi (4 madde), ve Ebeveyn etkisi (6 madde) alt boyutları yer almaktadır (Ek 1).

Anketi Türkçe'ye uyarlamak için çeviri, geri çeviri yöntemi kullanılmış ve alan yazında önerilen standart yöntem takip edilmiştir.²⁷ Önce, an-

27 Brislin 1980: 389-444.

ketin İngilizce orijinali, 2 uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra, çeviriler karşılaştırılmıştır. Çevirisi farklı yapılmış maddeler tekrar gözden geçirilmiş ve düzeltmeler yapılmıştır. Son olarak Türkçe çeviriler başka bir uzmana verilerek anket tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Geri çevirisi yapılan anket maddeleri, orijinal anket maddeleri ile karşılaştırılmış farklılıklar, hatalar belirlenmiş ve Türkçe ankete son hali verilmiştir.

Anketin test tekrar testi sonuçlarına göre fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel etkisi ve ebeveyn etkisi değerleri sırasıyla $r=.92$, $.88$, ve $.89$ olarak saptanmıştır. Cronbach Alfa değerleri her bir boyut için 0.70 'in üzerindedir [öz-yeterlik ($.73$), personel etkisi ($.74$), ebeveyn etkisi ($.80$)].

Bu çalışmada toplanan verilere açımlayıcı faktör analizi varsayımlar sağlandıktan sonra uygulanmıştır. Üç faktörlü yapıda olan anketin faktör yükleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Açımlayıcı faktör analizi ile oluşan madde yükleri

Madde No	Özgün Ölçekteki Boyut	F1	F2	F3
3	FA Öz-Yeterlik	.607		
2	FA Öz-Yeterlik	.598		
5	FA Öz-Yeterlik	.580		
4	FA Öz-Yeterlik	.503		
1	FA Öz-Yeterlik	.543		
7	Personel Etkisi		-.686	
9	Personel Etkisi		-.634	
8	Personel Etkisi		-.581	
6	Personel Etkisi		-.548	
13	Ebeveyn Etkisi			.724
12	Ebeveyn Etkisi			.721
10	Ebeveyn Etkisi			.710
11	Ebeveyn Etkisi			.560
15	Ebeveyn Etkisi			.519
14	Ebeveyn Etkisi			.439
Özdeğer (Toplam=7.774)		1.881	1.300	4.593
Açıklanan Varyans % (Toplam=% 51.823)		12.538	8.665	30.621

Veri Toplama Süreci

İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin alındıktan sonra okul idaresinden farklı sınıfların (6, 7, 8) ders programları alınmış ve uygun ders saatleri seçilmiştir. Ayrıca, anketler uygulanmadan önce öğrenci velilerine çalışma hakkında bilgi verilerek araştırma için izin alınmıştır. Anketler seçilen dersi veren öğretmen izinlerine göre ders başında veya ders sonunda araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Anketlerin cevaplanma süresi 15-20 dakika arasında değişmiştir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ve fark çıkan boyutlarda farkın kaynağını bulmak için Varyans Analizi (ANOVA) yöntemlerinden yararlanılmıştır ($p < .05$).

BULGULAR

Okullar ve öğrenci cinsiyetine göre fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisi ortalama ve standart sapmaları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Bağımlı değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçek	Bağımlı Değişkenler							
	A Okulu				B Okulu			
	Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS
FA Öz-Yeterlik	10.53	2.66	11.01	2.25	11.60	2.60	11.03	2.64
Personel Etkisi	7.33	2.28	7.81	2.01	8.96	2.04	8.30	2.33
Ebeveyn Etkisi	14.27	3.00	13.83	3.02	15.83	2.28	14.72	2.67

2x3 Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) sonucuna göre okullar arasında öz-yeterlik algılarında fark saptanırken [$F(3,424) = 9.80, p < .05$], cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır [$F(3,424) = 2.54, p > .05$]. Okul bazında bulunan farkın hangi boyuttan kaynaklandığını anlamak için kullanılan Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre B okulunda, A okulu katılımcılarına göre ebeveyn etkisi [$F(1, 429) = 17.14, p < 0.016$] ve personel etkisi [$F(1, 429) = 22.18, p < 0.016$] değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Okul ve cinsiyet yönünden MANOVA ve ANOVA sonuçları

Değişkenler	ANOVA			
	MANOVA	FA Öz-Yeterlik	Personel Etkisi	Ebeveyn Etkisi
	<i>F</i> (3,423)	<i>F</i> (1,426)	<i>F</i> (1,426)	<i>F</i> (1,426)
Okul	9.80*	4.41	22.18**	17.14**
Cinsiyet	2.54	0.03	0.16	6.95

MANOVA= Çok Değişkenli Varyans Analizi; **ANOVA=**Tek Değişkenli Varyans Analizi

* $p < .05$, ** $p < .016$ anlamlı fark

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma bulgularına göre daha iyi fiziki ve sosyal çevrede yaşayan ilköğretim öğrencilerinin daha yüksek değerlerde okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu, sosyo-ekolojik çevrenin çocukların fiziksel aktivite öz-yeterlik algılarını etkilemede önemli olduğunu gösteren diğer ülkelerdeki çalışma bulgularını desteklemektedir²⁸ ve Türkiye’den veri sunarak bilgi birikimini genişletmektedir.

Fiziksel aktivite öz-yeterlik algısının fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılmasında önemli bir değişken olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin okul dışındaki fiziksel ve sosyal çevrelerinin daha zengin imkânlarla donatılması gerektiği önem kazanmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Beden Eğitimi Öğretim Programlarının²⁹ önemli amaçlarından biri olan “düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması” ve Sağlık Bakanlığının obezite ile mücadele planının başarıya ulaşması için özellikle sınırlı imkânlarla sahip düşük okul çevrelerinde bu değişimlerin yapılması önemli gözükmektedir. Okul çevrelerinin ilgili Belediyeler tarafından gözden geçirilmesi ve fiziksel aktivite için öğrencilere daha çok imkân sunulması öncelikler içinde yer almalıdır.

Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik bulguları, “Okul Sonrası Fiziksel Aktivite için Çocuklarda Öz-Yeterlik, Personel ve Ebeveyn Etkisi” anketinin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde kullanımının uygun olduğunu göstermektedir. Anketin Türkçe uyarlamasının güvenilirlik ve geçerlik bulguları, daha önce Dzewaltowski ve arkadaşları²⁶ tarafından sunulan

28 Sallis, Owen ve Fisher 2008: 465-485.

29 MEB, 2007.

İngilizce orjinalindeki güvenilirlik ve geçerlik bulgularına benzerdir. Anketin ilköğretim beden eğitimi dersi kazanımlarının değerlendirilmesinde kullanılması önerilmektedir.

Bu çalışma bulgularını değerlendirirken verilerin belli bir bölgeden ve sınırlı bir örneklemeden geldiğine dikkat edilmelidir. İleride yapılacak çalışmaların daha büyük örneklemelerde yapılması önerilir. Ayrıca, anketle veri toplama yönteminin getirdiği sınırlılıklar bu çalışma için de geçerlidir. Yapılacak çalışmalarda farklı veri toplama yöntemlerinin kullanımı düşünülmelidir.

Sonuç olarak, fiziki ve sosyal çevre koşulları gelişmemiş alanlarda yaşayan çocukların okul sonrası fiziksel aktivite olanaklarına katılımı desteklenmeli ve okul ve okul çevresindeki ortamları geliştirilmelidir. Ayrıca okul idarecileri, öğretmenler ve okul personeli öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı yönünde destekleyici ve yönlendirici olurken, okul çevresinden sorumlu belediyeler de çocukların okulda öğrendiği becerileri kullanabilecekleri fiziksel aktivite ortamlarını yaratmalıdırlar.

KAYNAKÇA

- Amerikan Spor Hekimliği Koleji, American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 6th edition. Lipincott, Williams and Williams, Philadelphia, 2000, pp.1-32
- Alikaşifoğlu Müjgan, Erginöz Ethem., Ercan Oya, Uysal Ömer, Ekici Barış, Ocak Süheyla, Oktay Gülşah, Yücel İlker & Albayrak Deniz Kaymak, Differences in health and health behaviors between urban and rural school children aged 11-13 years in Turkey: findings from the health behavior in school-aged children study 2006, *Turkish Archives of Pediatrics*, Vol. 45, 2010, pp. 96-104
- Bandura Albert, Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, Vol. 84, 1977, pp.191-215
- Bandura Albert, *Social Foundations of Thought and Action: A social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. N.J.: Prentice Hall., pp. 523-582, 1986.
- Brislin Richard W, Translation and content analysis of oral and written material. In Triandis, H.C. & Berry, J.W., (Eds), *Handbook of cross-cultural psychology* (Sayı 1, 389-444), Boston: Allyn & Bacon, 1980.
- Centers for Disease Control and Prevention. The burden of chronic diseases and their risk factors: National and State perspectives. Available from: www.cdc.gov/nccdphp/burdenbook2004/pdf/burden_book2004.pdf, 1-198, 2004.
- Dishman, Rod K, Motl Robert W, Saunders Ruth, Felton Gwen, Ward Dianne S, Dowda Marsha, & Pate Russell R, Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38, 2004, pp. 628-636

- Dobbins Maureen, DeCorby Kara, Robeson Paula, Husson Heather, & Tirilis Davia, School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, Art. No.: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651, 2009, pp.1562-1568
- Dzewaltowski David A, Kareroliotis Konstantinos, Welk Greg, Johnston Judy A, Nyaronga Dan, & Estabrooks, Paul A, Measurement of self-efficacy and proxy efficacy for middle school youth physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 2007, pp. 310-332
- Dzewaltowski David A, Geller Karly S, Rosenkranz Richard R, & Kareroliotis Konstantinos K, Children's self-efficacy and proxy efficacy for after-school physical activity, *Psychology of Sport and Exercise*. doi:10.1016/j.psycsport.2009.08.001, 1-7, 2009.
- Fox Kenneth R, Cooper Ashley C, & McKenna Jim, The School and the promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspectives from the UK. *Journal of Teaching Physical Education*, 23, 2004, pp. 336-355
- Haug Ellen, Torsheim Torbjorn, & Samdal Oddrun, Physical environmental characteristics and individual ineterests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behavior in school-aged children study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5, 2008, pp.47-56
- Hausenblas Heather A, Nigg Claudio R, Dannecker Erin A, Downs Danielle S, Gardner R. Ellis, Fallon Elizabeth A, Focht Brian C, & Loving Michael G, A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale. *Psychology and Health*, 16 (4), 2001, pp. 381-390
- Hedley Allison A, Ogden Cynthia L, Johnson Clifford L, Carroll Margaret D, Curtin Lester R, & Flegal Katherine M, Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *The Journal of the American Medical Association*, 291 (23), 2004, pp. 2847-2850
- Jago Russell, & Baranowski Tom, Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Preventive Medicine*, 39, 2004, pp. 157-163
- Janssen Ian, Katzmarzyk Peter T, Boyce William F, & Pickett William, The independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints of 6th to 10th grade Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 2004, pp. 331-343
- Kahn Emily B, Ramsey Leigh T, Brownson Ross C, Heath Gregory W, Howze Elizabeth H, Powell Kenneth E, Stone Elaine J, Rajab Mummy W, Corso Phaedra, & Task Force on Community Preventive Services. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22 (4S), 2002, pp. 73-107
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). *İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar)* [Elementary schools' physical education course teaching programme (1st - 8th Grades)]. Ankara: Author, 2007.

- Melnyk Bernadette M, Small Leigh, Morrison-Beedy Dianne, Strasser Anne, Spath Lisa, Kreipe Richard, Crean Hugh, Jacobson Diana, & Van Blankenstein Stephanie, Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 20 (6), 2006, pp. 401-406
- Miçooğulları Bülent O, Cengiz Cevdet, Aşçı, Fatma H, & Kirazcı Sadettin, "Egzersiz öz-yeterlik envanteri'nin psikometrik özelliklerinin Türk öğrenciler için test edilmesi. 1. *Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*, s.75, Kasım, Ankara, Türkiye, 2009.
- Miçooğulları Bülent O, Cengiz Cevdet, Aşçı Fatma H, & Kirazcı Sadettin, Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlilik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranış basamağına göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (2), 2010, s. 49-59
- Sallis James F, Prochaska Judith J, Taylor Wendell C, Hill James O, & Geraci John W, Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18 (4), 1999, pp. 410-415
- Sallis James F, Owen Neville, & Fisher Edwin B, Ecological models of health behavior. In *Health Behavior And Health Education: Theory, Research, and Practice*, ed. Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K., pp.465-488. San Francisco: Jossey- Bass. 4th ed., 2008.
- Strauss Richard S, Rodzilsky Daria, Burack Gail, & Colin Michelle, Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155, 2001, pp. 897-902
- Strong William B, Malina Robert M, Blimkie Cameron J.R, Daniels Stephen R, Dishman Rodney K, Gutin Bernard, Hergenroeder Albert C, Must Aviva, Nixon Patricia A, Pivarnik James M, Rowland Thomas, Trost Stewart, & Trudeau François, Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatric*, 146, 2005, pp. 732-737
- Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması (Turkish National Burden of Disease). *National Burden of Disease and Cost Effectiveness Project Report*, Ministry of Health Refik Saydam Hygiene Center Presidency School of Public Health. Ankara, 2004, pp. 68-87
- Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması (Turkish National Burden of Disease). *National Burden of Disease and Cost Effectiveness Project Report*, Ministry of Health Refik Saydam Hygiene Center Presidency School of Public Health. Ankara, 2004, pp. 68-87
- United States Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the surgeon's general's. Centres for Disease Control and Prevention and Health Promotion, Atlanta, GA, 1996, pp. 87-151
- World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*, World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2003, pp. 58-71

Ek- 1

“Okul Sonrası Fiziksel Aktivite için Çocuklarda Öz-Yeterlik, Personel ve Ebeveyn Etkisi” Anketi

Fiziksel etkinlik “hareket etmenizi, daha hızlı nefes alıp vermenizi ve kalbinizin daha hızlı atmasını sağlayacak her türlü oyun, spor veya egzersizdir. Fiziksel etkinlik spor yaparken, arkadaşlarınızla oynarken veya okula yürürken yapılabilir. Fiziksel etkinliğe bazı örnekler koşma, hafif tempolu yürüyüş, tekerlekli paten, bisiklet sürme, kaykay, dans etme, yüzme, futbol, basketbol, Amerikan futbolu ve voleyboldur.”

Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik

..... ne kadar eminsiniz	Hiç emin değilim	Biraz eminim	Kesinlikle eminim
1. Her gün 60 dakika fiziksel etkinlik yapabilirim			
2. Günüm ne kadar yoğun olursa olsun fiziksel olarak aktif olabilirim			
3. Kendimi ne kadar yorgun hissedersen hissedeyim fiziksel olarak aktif (hareketli) olabilirim			
4. Dışarısı sıcak veya soğuk olduğunda bile fiziksel olarak aktif olabilirim			
5. Çok fazla ev ödevim olduğunda bile fiziksel olarak aktif olabilirim			

Personel Etkisi

..... ne kadar eminsiniz	Hiç emin değilim	Biraz eminim	Kesinlikle eminim
6. Sevdiğin fiziksel etkinlikleri planlamanda yardımcı olması için okul sonrası görevlilerini ikna edeceğine			
7. Okul sonrası katıldığın fiziksel etkinlik programından sonra eve gitmek için görevlilerin sana araç bulmada yardımcı olacağına			

8.Okul sonrasında görevlilerin fiziksel olarak aktif olabileceğin bir yer sağlamada yardım edeceğine			
9.Okul sonrasında yapabileceğin farklı türlerdeki fiziksel etkinlikleri bulmada görevlilerin sana yardım edeceğine			

Ebeveyn Etkisi

..... ne kadar eminsiniz	Hiç emin değilim	Biraz eminim	Kesinlikle eminim
10. Sevdiğin fiziksel etkinliği planlamanda ailenin sana yardımcı olacağına			
11.Okul sonrası katıldığın programdan sonra ailenin seni eve götürmek için araç sağlayacağına			
12.Ailenin sana fiziksel olarak aktif olabileceğin bir yer bulmada yardımcı olacağına			
13.Senin yapabileceğin farklı türde etkinlikler bulmada ailenin sana yardımcı olacağına			
14.Ailenin dışarıda seninle oynayacağına veya fiziksel etkinlik/spor yapacağına			
15.Ailenin seninle birlikte fiziksel olarak aktif olmak için zaman ayıracağına			