

Ebeveyn Uyum Desteği Programı İle Ebeveyn Öz Yeterlik Algısının Geliştirilmesi

Developing the Perception of Parental Self-Efficiency with the Parental Adaptation Support Program

Candan Ersanlı Kaya ¹  Nevin Hotun Şahin ² 

¹ Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Giresun, TÜRKİYE

² İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 05/09/2020

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 21/11/2020

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Turkey, Published online: 31/12/2020

ÖZ

Ebeveynliğe geçiş, bireylerin yeni roller, koşullar ve gereksinimler içinde oldukları bir kriz dönemidir. Bu dönem bireylerin yeni ebeveyn rollerine uyum sağlamalarını, varolan ilişkilerini yeniden düzenlemelerini ve yeni ilişkiler geliştirmelerini gerektirir. Bu konuda bireylerin desteğe gereksinimleri vardır. Hemşireler, gebelik ve doğumdan sonraki haftalarda ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklar, korkular ve endişelerle başetmede, ebeveynlerin öz yeterliğini ve uyumunu desteklemelidir. Yüksek ebeveyn öz yeterliği, sağlıklı, mutlu, fiziksel ve duygusal anlamda ilgi ve bakımın sağlandığı çocuk büyütme ortamını besleyecek ebeveynlik becerisiyle güçlü şekilde ilişkilidir. Ebeveynliğe uyumu destekleme programları, gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerde aileye vermiş olduğu bilinçli bakım yaklaşımıyla aynı zamanda bağlanma sürecinde bebeğe sevgi oluşumunun başlatılması ve sürdürülmesinde de ebeveynlere katkı sağlayacaktır. Destekleyici girişimler, genç annelerin ebeveynlik davranışlarını ve duygularını geliştirmek üzere tasarlanmalıdır. Ebeveynliğe uyum sağlamada, ebeveyn bilgi ve becerilerinin geliştirilmesinde hedeflenen sonuçlara ulaşabilmek için; uygun kuram ve öğrenme yaklaşımlarının kullanılması önemlidir. Bu kapsamda; ebeveyn destek programlarının öneminin kavranması, programın geliştirilmesi, yaygınlaştırılması ve sağlık birimlerinde uygulanması sağlanmalıdır. Bu makalede özellikle ilk ebeveynlik deneyimine hazırlanan anne adaylarının kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlamak için Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na dayanarak hazırlanan Ebeveyn Uyum Desteği Programı (EBUDEP) paylaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Bandura, ebeveynlik, ebeveyn öz yeterliği, Sosyal Öğrenme Kuramı

ABSTRACT

The transition to parenthood is a period of crisis in which individuals are in new roles, conditions and needs. This period requires individuals to adapt to new parental roles, rearrange their existing relationships and develop new relationships. Individuals need support in this regard. Nurses should support parents' self-efficacy and compliance in dealing with the difficulties, fears and concerns faced by parents during pregnancy and the weeks after birth. High parental self-efficacy is strongly associated with parenting skills that will foster a healthy, happy, child-rearing environment in which physical and emotional attention and care are provided. Programs to support parental adaptation will also contribute to the initiation and maintenance of love for the baby during the attachment process, with the conscious care approach it gives to the family during pregnancy, birth and postpartum periods. Supportive initiatives should be designed to improve the parenting behavior and feelings of young mothers. In order to achieve the targeted results in adapting to parenting and improving parental knowledge and skills; It is important to use appropriate theories and learning approaches. In this context; It should be ensured that the importance of parent support programs is understood, the program is developed, disseminated and implemented in health units.

In this article, Parental Adaptation Support Program which was prepared based on Bandura's Social Learning Theory, was shared in order to make expectant mothers who are preparing for their first parenting experience feel more competent.

Keywords: Bandura, parenting, parental self-efficacy, Social Learning Theory

ORCID IDs of the authors: CEK: 0000-0002-3204-4687; NHŞ: 0000-0002-6845-2690

Sorumlu yazar/Corresponding author: Dr. Öğr. Üyesi Candan Ersanlı Kaya
Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Giresun, TÜRKİYE

e-posta/e-mail: candankaya05@gmail.com

**Bu çalışma, Prof. Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN danışmanlığında yürütülen "Gebelerde Ebeveyn Uyum Desteği Programının Ebeveyn Öz Yeterlik Algıları Üzerine Etkileri, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, 2013" isimli Doktora tezinden üretilmiştir.*

Atıf/Citation: Ersanlı Kaya C, Hotun Şahin N. (2020). Ebeveyn uyum desteği programı ile ebeveyn öz yeterlik algısının geliştirilmesi. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 3(3), 319-328. DOI: 10.38108/ouhcd.790755

Giriş

Ebeveynliğe geçiş, anne-babaların yeni roller, koşullar ve gereksinimleri nedeniyle dengesizliklerin yaşandığı bir dönemdir (Biehle 2009). Bu dönem bireylerin yeni ebeveyn rollerine uyum sağlamalarını, varolan ilişkilerini yeniden düzenlemelerini ve yeni ilişkiler geliştirmelerini gerektirir (Kılıçaslan 2007). Bu konuda yeni ebeveynlerin desteğe gereksinimleri vardır (Yıldız 2008; Biehle 2009).

Bireyin belli bir görevi başarabileceğine dair inancı "öz yeterlik" olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç, kişinin göreve ilişkin davranışı ortaya koyup koymaması, davranışın devam edip etmemesi, davranışa yönelik güdülenmesi ve sonuç olarak performansı konusunda etki göstermektedir (Kotaman 2008). Öz yeterlik algısı, bireyin istenen davranışları başarılı bir şekilde yerine getirebilmesinde kendisine olan inancıdır (Bandura 2006). Bebeğin doğumunu takip eden ilk aylarda, bireylerin ebeveynliğine dair yetkinliği veya ebeveyn öz yeterliği ile ilgili inancı artarak güçlenir. Yüksek ebeveyn öz yeterliği, sağlıklı, mutlu, fiziksel ve duygusal anlamda ilgi ve bakımın sağlandığı çocuk büyüme ortamını besleyecek ebeveynlik becerisiyle güçlü şekilde ilişkilidir (Kılıçaslan 2007).

Bandura (1993) öz yeterliğin inanç, bilgi ve uygulama arasındaki arabulucu bir bağ olduğunu varsaymaktadır. Ebeveynlikte öz yeterliğin geliştirilmesi; kadının bir anne kimliğini yapılandırması ve bebeği ile arasında bağ kurması ile mümkündür. Yenidoğanın durumu, davranışları ve/veya performansı üzerine odaklanan destek programları, bebekle olan bağın güçlenmesine ve annenin kendini yeterli hissetmesine yardımcı olmaktadır (Eriş 2007). Yapılan bir çalışmada, anneler kişisel kimliklerinde önemli etkilere sebep olan bir yaşam olayı olarak belirttikleri doğum sonrası dönemin, hem kendileri hem de ailelerinde büyük problemlere sebep olan bir süreç olduğunu belirtmişlerdir (Özkan ve Sevil, 2007). Hemşireler ve ebeler, gebelik ve doğumdan sonraki haftalarda ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklar, korkular ve endişelerle baş etmede, ebeveynlerin uyumunu destekleyerek yardımcı olabilir (Kahraman ve ark., 2016; Kaya ve Şahin, 2017).

Ebeveynliğe uyumu destekleme programları, gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerde aileye vermiş olduğu bilinçli bakım yaklaşımıyla aynı zamanda bağlanma sürecinde bebeğe sevgi oluşumunun başlatılması ve sürdürülmesinde de

ebeveynlere katkı sağlar (Kaya ve Şahin, 2017). Programlardaki destekleyici girişimler, genç annelerin ebeveynlik davranışlarını ve duygularını geliştirmek üzere tasarlanmalıdır. İlk bebeğin doğumundan sonraki birkaç ay içerisinde ebeveynlikte yetkinliğe ulaşma hem anneler hem de çocuklarının ileriki yıllarda sağlıklı olmalarına katkıda bulunur. Desteklendikleri ve ihtiyaç duydukları bakımı aldıklarını hissedenden genç anneler, anne bebek etkileşiminde daha doyum veren bir deneyim yaşamakta ve ebeveynlik duygularında ciddi oranda artış olmaktadır (Bağatarhan ve Nazlı, 2013; Altıparmak ve Coşkun, 2016; Kahraman ve ark., 2016).

Bilimsel kuram ve modeller, hemşireliğin bilgi ve uygulamalarını sistematize ederek profesyonel bir yol haritası sağlar. Ebeveynliğe uyum sağlamada, ebeveyn bilgi ve becerilerinin geliştirilmesinde hedeflenen sonuçlara ulaşabilmek için; uygun kuram ve öğrenme yaklaşımlarının kullanılması önemlidir. Ebeveynlik destek ve uyumunu sağlamada Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı hemşirelik desteği için uygun bir kavramsal çatı sağlar (Alıcı ve Sarıkaya, 2009; Figen ve Mete, 2009; Karataş ve Öztürk, 2009; Bağatarhan ve Nazlı, 2013; Kaya ve Şahin, 2017).

Sosyal Öğrenme Kuramı'na dayalı ebeveyn öz yeterlik algısını güçlendirmeye temelli bir destek programı olan Ebeveyn Uyum Desteği Programı (EBUDEP)'in ebeveynlik başarısı üzerindeki olumlu etkisiyle; ebeveyn öz yeterlik algısını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Kaya ve Şahin, 2017). Ülkemizde öz yeterlik ile ilgili pek çok çalışma bulunmasına rağmen (Elibol 2007; Kılıçaslan 2007; Büyüктаşkapu 2012; Cavkaytar ve ark., 2014;) ebeveyn öz yeterliğine ait yapılan çalışmalar sınırlıdır.

Bu derlemenin amacı; özellikle ilk ebeveynlik deneyimine hazırlanan anne adaylarının kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlamak için Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na dayanarak hazırlanan EBUDEP'in içeriği, kullanılan yöntemler ve işleyişi hakkında bilgi vermek, aynı zamanda ebeveyn öz yeterliği algısı ve ebeveynlik becerilerini artırmadaki önemini ortaya koymaktır.

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Süreçleri

Sosyal öğrenme kuramları ile sosyal beceri eğitiminde çok yaygın olarak kullanılan yöntemlere ilişkin çerçeve belirlenmektedir. Sosyal öğrenme modelinde kişi başka kişilerin davranışlarına gözlem yapar ve sonra aynı şartlarda aynı şekilde davranarak davranışını ortaya koyar. Bu model pek

çok sosyal davranışın öğrenildiğini belirtmektedir (Sarıca 2008).

Sosyal öğrenme kuramına göre bilgi aktarma işlevi yoluyla model alma ile öğrenme sağlanmaktadır. Gözlemci, gözlem esnasında, uygun davranışlara yol gösteren, model aldığı davranışların sembolik temsillerini kazanmaktadır. Bu durumda model almaya dayalı öğrenmede birbiriyle bağlantılı dört aşamadan oluşan bir süreç bulunmaktadır (Demirbaş ve Yağbasan, 2005). Bu süreçlerin sıralaması:

1. Dikkat süreci (Attention)

Gözlemci tarafından modelde dikkat edilecek yön önem arz etmektedir. Gözlemci, modelin tüm özelliklerine değil, amacına uygun davranışına dikkat eder. Modellenen davranışın ortaya koyulabilmesinde öncelik model alınan davranışa dikkat edilmesidir. Modeldeki özellikler, duyu organlarının yeterliği, davranıştaki amaca uygunluk ve gözlemcinin geçmişte aldığı pekiştirmeler, yaş, cinsiyet, saygınlık, statü vb. özellikler dikkat sürecini etkilemektedir (Demirbaş ve Yağbasan, 2006; Figen ve Mete, 2009; Karataş ve Öztürk, 2009).

2. Hatırda tutma süreci (Retention)

Gözlemlenen modele ait davranışların hatırlanması öğrenilen bilgidен yararlanmada önemlidir. Bu nedenle gözlenen bilginin bellekte saklanması için sembolleştirilip kodlanmaktadır (Figen ve Mete, 2009; Karataş ve Öztürk, 2009).

3. Uygulama veya davranışı meydana getirme süreci (Motor Reproduction)

Bireyin gözlemlerini davranışa dönüştürmesi ile model alınan davranış gösterilmiş olur. Bireylerin o davranışa ait ön bilgilerinin olması da davranış kalıbının ortaya konulması için gereklidir. Bireyin öz yeterlik duygusu ve fiziksel özellikleri davranışın ortaya çıkmasında önemli bir rol taşımaktadır (Demirbaş ve Yağbasan, 2006; Figen ve Mete, 2009; Karataş ve Öztürk, 2009).

4. Güdülenme süreci (Motivation)

Öğrenme ile performansın birbirlerinden ayrıldığı sosyal öğrenme teorisine göre performans öğrenmeden sonra oluşmaktadır. Bunun nedeni kişilerin öğrenmiş oldukları her şeyi kabul etmeyebilecekleridir. Modellenen davranışın sonucu birey açısından değerliyse, istenilen davranışın ortaya konulması daha kolay olacaktır (Demirbaş ve Yağbasan, 2006; Figen ve Mete, 2009).

Son yıllarda hemşirelik araştırmalarında teori ve kavramsal modellerin kullanımının artması hem hemşirelik uygulamalarının niteliği ve gelişmesine

katkı sağlamakta hem de davranışı etkileyebilecek faktörlerin bir bütün halinde görülmesini ve hedefe ulaşmada kullanılacak yolların belirlenmesini sağlamaktadır. Eğitim planı hazırlama konusunda hemşireye rehber olan sosyal bilişsel öğrenme kuramı, verilecek olan eğitimin etkinliğinin artmasını sağlar. Sağlıklı veya hasta bireylerin eğitimi, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli rolleri olan hemşireler için vazgeçilmezdir. Uygun hemşirelik kuramlarının ve öğrenme yaklaşımlarının kullanılması, hedeflenen eğitimde sonuçlarının elde edilebilmesi için önemlidir (Figen ve Mete, 2009; Karataş ve Öztürk, 2009).

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Ebeveyn Desteği

Öz yeterlik kavramı ve etkileyen faktörler ilk kez Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'nda tanımlanmıştır. Bireylerin sağlıklı eğitim almalarında ayrı bir önemi olan, davranış değişikliğini başlatma ve sürdürmesinde öz yeterlik beklentisinin rolü büyüktür (Tokat 2009; Yardımcı ve Başbakkal, 2011).

Ebeveynlikle ilişkili olarak sosyal destekten etkilenen bir kavram da *ebeveyn öz yeterliği*dir. Öz yeterlik çeşitli ebeveynlik görev ve durumlarını etkin bir şekilde yönetmek için, ebeveynlerin yeteneklerine olan inançlarını ifade eder (Sanders ve Woolley, 2005).

Ebeveynlik görevlerinde kendilerini yeterli hissedebilmeleri için anne ve babaların aşağıdaki niteliklere sahip olmaları zorunludur:

*Çocuk bakımı konusunda yeterli bilgi düzeyi

*Ebeveynlik görevini yerine getirmede güven

* Çevresindekiler tarafından çocuğun gelişim ve davranışlarının desteklenebileceği inancı (Elibol ve ark., 2007).

Bebek bakımında bilgi ve özgüvene sahip olmayan anne zorluklar yaşayabilir. Bebek bakımı ile ilgili annedeki özgüven, anneliğe uyum sağlamada "itici güç" olmaktadır. Özgüvenin oluşumunda ise anneye verilen bilgi, fiziksel ve psikososyal destek önemli bir paya sahiptir. Ebeveynlerin bebek bakımı ve ebeveynlik becerilerinin farkına varmasını artırma sürecinde sağlanan danışmanlık ve bilgi verme gibi sosyal destekler çok önemlidir. Yeni bir bebeğe ve ebeveynliğe uyumda ortaya çıkabilecek kriz unsurlarını, çatışmayı azaltabilen değişken sosyal destek olarak tanımlanmaktadır. Verilecek desteğin eşi ve ailenin yanı sıra, bakım sunan sağlık profesyonelleri tarafından da verilmesi son derece önem arz etmektedir (Yıldız 2008). Hedeflerin başarılması ve engellerin aşılmasında öz yeterlik

inancı temel rol oynamaktadır. Kişilerin öz yeterlik duygularının dört kaynaktan beslendiği belirtilmiştir (Bandura 1977; Bandura 1989; Bandura 1994; Bandura 1999; Pennell ve ark., 2012).

Bunlar;

- 1) Başarılı deneyimler,
- 2) Temsili deneyimler,
- 3) Sözel ikna,
- 4) Fizyolojik ve duygusal durumdur.

Başarılı deneyimler, dört kaynak içerisinde öz yeterlik gelişimi üzerinde en fazla etkili olanıdır. Bir görevde elde edilen başarıların tekrarı sonucunda, kişide o görevle ilgili öz yeterlik inancı kuvvetlenmektedir. Fakat aynı görevdeki başarısızlıklar, o göreve ilişkin öz yeterliğin zayıflamasına neden olmaktadır (Kotaman 2008; Karataş ve Öztürk, 2009; Demir ve Maskan, 2012; Pennell ve ark., 2012).

Temsili deneyimler de önemli öz yeterlik kaynağıdır. Her ne kadar başarılı deneyimlere göre daha az etki gösterse de, başkalarına ait görev performansını gözlemlemek, gözleyen kişinin öz yeterliğinin artmasında etki gösterebilir. Sözel modelleme ve canlı modelleme, temsili deneyimlerde iki farklı kaynağı oluşturmaktadır. Modelin yaptığı davranış ödüllendiriliyorsa; gözlemcilerin modelin davranışına benzer davranış gösterme olasılığı yüksek iken, davranış cezalandırılıyorsa o davranışı gösterme olasılığı düşük olmaktadır. Modeller bir davranışta güdülenmeyi artırıcı ya da azaltıcı etki gösterebilirler. Aynı zamanda gözlemcinin özellikleri ve modelin görevi ile ilgili uzmanlık derecesi, sürekliliği, yaşı gibi özellikler gözlemcinin öz yeterliği üzerinde etkili olabilmektedir (Kotaman 2008; Demir ve Maskan, 2012; Pennell ve ark., 2012).

Öz yeterliği geliştirmede kullanılan yollardan üçüncüsü sözel iknadır. Sözel ikna, kişinin görevinde ortaya koyduğu performansa ilişkin görevini başarıyla sonlandırabileceğine dair diğer insanların verdikleri geribildirimleri içermektedir. Olumlu ikna edici geribildirim verilmesi kişinin öz yeterliğinin yükselmesine neden olabilir fakat kişi yaptığı görevde sürekli başarısızlık sergiliyorsa bu yükselmenin geçici olması kaçınılmazdır. Bu nedenle bu yöntemin öz yeterlik üzerindeki etkisi kısıtlıdır. İkna eden kişinin konu ile ilgili uzmanlık düzeyi ve güvenilirliği, iknanın etkisinde önemli rol oynamaktadır (Bandura 1977; Kotaman 2008; Demir ve Maskan, 2012; Pennell ve ark., 2012).

Bandura'ya göre bireyler, fizyolojik ve duygusal durumlarından yola çıkarak da öz yeterliklerini

değerlendirebileceklerdir. Kişinin duygusal ve fizyolojik algısını nasıl yorumladığı, öz yeterliğe etki eden unsurdur. Fakat duygusal ve fizyolojik tepkileri yorumlamak güç olduğu için öz yeterliği etkilemek açısından bu alana müdahale etme özellikle eğitim ortamında zor olmaktadır (Kotaman 2008; Demir ve Maskan, 2012; Pennell ve ark., 2012).

Öz yeterlik; bireyin nasıl hissettiği, nasıl düşündüğü, kendini nasıl motive ettiği ve nasıl davrandığı ile ilgili karar vermesidir. Öz yeterlikte; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreci, dört temel süreci oluşturmaktadır. Yeterliliği algılamada bu süreçlerin çok önemli rolü bulunmaktadır. İstenen davranışların gerçekleşmesi yönünde cesaretlendirebileceği gibi bu davranışların oluşumunu engelleyebilir. Öz yeterliği aktive eden bu dört temel psikososyal süreç, öz yeterlik inancını etkilemektedir (Bandura 1994; Ünlü ve ark., 2008; Karataş ve Öztürk, 2009;).

Bilişsel Süreç: Bilişsel süreç üzerinde öz yeterliğin etkisi farklı biçimlerde görülmektedir. Öz yeterliği artırmak amaçlı hazırlanan senaryoların eğitim sürecinde kullanılması, bireye performansı için motivasyon sağlarken nasıl davranacağına yönelik rehberlik de sağlamaktadır. Çünkü bireyler kendi hedeflerini tanımlar, yapabildiklerinden etkilenerek, düşündüklerini organize eder ve sonuçta eylemlerini belirler (Bandura 1994; Karataş ve Öztürk, 2009).

Motivasyon: Öz düzenleme davranışını etkileyen bireylerin öz yeterliğidir ve motivasyon bu etkilenme de anahtar rol oynamaktadır (Bandura 1994; Karataş ve Öztürk, 2009).

Duygulanım süreci: İnsanların depresyon, stres gibi zor durumlar karşısında nasıl başa çıkacağını bilmesi, öz yeterlik inancı üzerinde etki göstermektedir. Öz yeterliği yüksek kişiler karşılaştıkları sorunları çözme konusunda daha fazla başarı göstermektedir (Bandura 1994; Schmidt 2008; Karataş ve Öztürk, 2009).

Seçilen süreç: İnsanlar kısmen kendi çevrelerini kendileri yaratmaktadır. Etrafındaki insanlar ile içinde yer almış oldukları aktiviteleri kendi seçimleri ile belirlemektedir. Seçtikleri çevre içerisinde, sosyal etkilenme yolu ile kişilerin davranışlarında dolayısıyla kişilik gelişiminde ve öz yeterliğinde etkilenme olmaktadır (Bandura 1989; Bandura 1994; Karataş ve Öztürk, 2009).

Sonuç olarak; sosyal bilişsel kuramda, davranışçı yaklaşımın davranışı açıklama konusunda yetersiz kaldığı noktalar vurgulanmış ve davranışın biçimlenmesinde bilincin önemine dikkat çekilerek

bilişsel süreçler üzerinde durulmuştur. Sosyal bilişsel öğrenme kuramı, kişilerin sahip olduğu bilişsel kapasitelere ait açıklamaları ile, öz yeterlik algısı üzerine yönelmeyi sağlamıştır (Barut 2008).

Ebeveyn Uyum Desteği Programı (EBUDEP)

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı Ebeveyn Uyum Desteği Programı (EBUDEP) için uygun kuramsal alt yapıyı sağlamaktadır. Geliştirilen EBUDEP, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda tanımlanan öz yeterlik kavramı ve etkileyen faktörlere dayanmaktadır. Bu, ebeveynlere daha etkili destek sağlar. Çünkü ebeveynlerin, bir davranışı yerine getirebilmelerinde sadece yeterli bilgiye sahip olmaları yetmez, o davranışa ait öz yeterlik algısının da güçlü olması gerekmektedir. Aynı zamanda öz yeterlik inançları, ebeveynlerin düşünme biçimlerini, becerilerini ve duygusal tepkilerini, istek ve çabalarını da etkilemektedir.

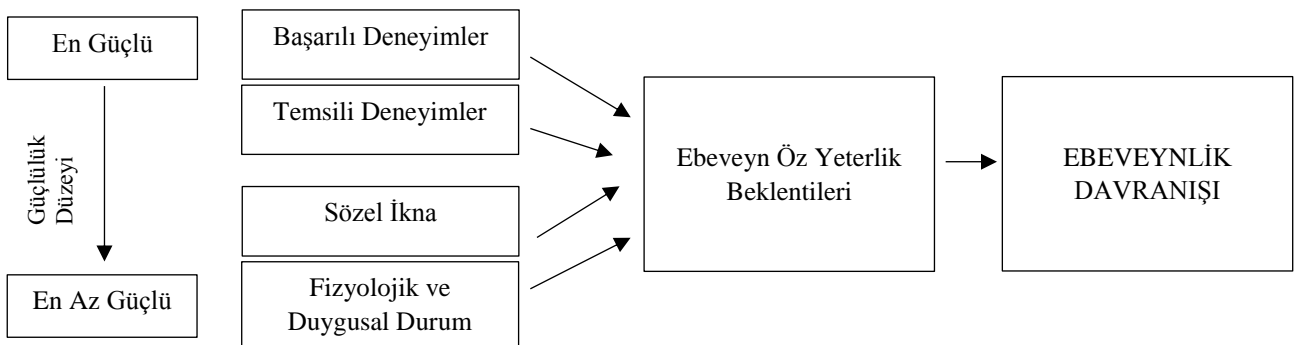
Yapılan bir çok çalışmada eğitim programlarının ve verilen desteğin, öz yeterlik duygularını, anne-babalık davranışlarını, bebekleriyle kurmuş oldukları ilişkinin niteliğini, bilgi ve becerilerini olumlu yönde etkilediği, anne-babalıkla ilgili stres düzeylerini azalttığı belirlenmiştir (Conrad ve ark., 1992; Cheung 2001; Salonen ve ark., 2009; Şahin ve Kalburan, 2009). Öz yeterliği yüksek anneler zorluklar ile karşılaştıklarında kendilerini cesaretlendirmekte; olumlu yönde düşünerek çözüm üretmeye çalışmaktadır (Tokat 2009).

EBUDEP gebelerin ebeveyn öz yeterlik algısını yükseltmek amacıyla Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı çerçevesinde tanımladığı öz yeterliği etkileyebilecek ve geliştirecek faktörler göz önüne alınarak geliştirilmiştir. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı, eğitimin

verilmesinde nasıl daha etkin olunabileceği sorusuna ışık tutmaktadır. Planlı destek programı, eğitim yöntemlerinin seçilmesine yol göstermekte ve sonuçta öğrenmeyi kolaylaştırarak verilen desteğin etkinliğinin artmasını sağlamaktadır. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı kullanarak ebeveynliğe uyum konusunda verilen bu destek ile hemşire, anne adaylarının baş etme mekanizmalarında güçlenmeyi sağlayarak uyumlu davranışları geliştirmelerini amaçlamaktadır.

EBUDEP içerikleri Tablo 1'de verilmiştir. EBUDEP kapsamında; gebelere normal doğum, travay süreci, nefes alma, gevşeme ve ıkınma teknikleri, epizyo, epizyo bakımı, sezaryen, sezaryen sonrası ağrı azaltma ve yataktan kalkma teknikleri, emzirme pozisyonları, doğumhanede veya ameliyathanede karşılaşılabilecekleri durumlar, uygulanabilecek işlemler vb. hakkında bilgi verilir, video gösterimi yapılır. EBUDEP'e katılım sonrasında; *bebek niçin ağlıyor, sıkıntısı nedir, neler yapabilirim*'in cevabına ulaşmak için *bebek bakımı, ihtiyaçlarının giderilmesi ve olabilecek rahatsızlıkları (gaz, kusma vb.), ne için ağladığının farkına varabilmesi (acıma, gaz, altını kirletme vb.), hastalıklar ile ilgili bilgiler verilir; bu sıkıntuların giderilebilmesi için bebek ile nasıl iletişime geçmesi, nasıl davranması gerektiği* anlatılır.

EBUDEP'te düz anlatım, tartışma, soru-cevap, CD / DVD gösterimi, resim gösterme, oyuncak bebek, bebek gereçleri ile demonstrasyon gibi yöntemler kullanılır. Ebeveynliğe uyum sağlamada verilen EBUDEP'in her bir seansında, Bandura'nın belirlediği öz yeterliği etkileyen süreçler kullanılmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Ebeveynlikte Öz Yeterlik Kuramı (Pennell ve ark. (2012)'den Değiştirilerek)

EBUDEP'in her seansında öz yeterlik algılamasını arttıracak kavramlar (Dikkat etme,

Hatırda tutma, Dolaylı yaşantılar ile öğrenme, Sözel ikna ile öz yeterliğin artırılması, Başarı

performansını etkileyerek öz yeterliğin artırılması, Motivasyonu artırma, Annenin psikolojik yönden rahatlayarak öz yeterliğinin artırılması) temel

alınarak hazırlanan içerikler gebelere sunulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Ebeveyn Uyum Desteği Programı (EBUDEP)

Otu No	Akış	Yöntem	İçerik
I	Katılımcılarla tanışma Gebelik ile ilgili duygu ve düşüncelerinin paylaşılması Yazılı materyallerin dağıtılması	Anlatım Soru-cevap Tartışma	Grup ortamı oluşturma Gebelik süreci, yaşanabilecek sıkıntılar, gereksinimleri ve yaklaşımlar konusunda bilgi verme (Dikkat etme/Attention)
II	Doğum ve doğum şekilleri hakkında düşüncelerin paylaşılması Doğum ve doğum şekillerine ilişkin CD / DVD izleme	Anlatım Soru-cevap CD/DVD, Resim gösterme Tartışma	Doğum ve doğuma hazırlık konularında bilgi verme ve resimlerle gösterme (Dikkat etme/Attention - Dolaylı yaşantılar ile öğrenme/Vicarious Capability) Doğum şekilleri ile ilgili bilgi verme, CD/DVD'de izleme (Dikkat etme/Attention - Dolaylı yaşantılar ile öğrenme/Vicarious Capability) Travay süreci ve yaklaşımlar konusunda bilgi verme (Dikkat etme/Attention)
III	Doğum sonu döneme ilişkin bilgi verme Doğum sonu döneme ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşımı	Anlatım Tartışma Soru-cevap Resim gösterme	Doğum sonu dönem, yaşanabilecek sıkıntılar, gereksinimleri ve yaklaşımlar konusunda bilgi verme (Dikkat etme/Attention) Aile ilişkileri ve cinsellik konularında bilgi verme (Dikkat etme/Attention) Bu dönemin daha rahat geçirilebilmesi için yapılabilecekleri anlatma (Dikkat etme/Attention)
IV	Bebek bakımı ve iletişim konusunda yeterlik kazanılması Bebek bakımı uygulamaları konusunda düşüncelerin paylaşılması	Soru-cevap Tartışma Anlatım Oyuncak bebek, bebek gereçleri ile demonstras yon	Annelik rolüne uyum ve zorlukları anlatma (Dikkat etme/Attention) Bebekle ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik bilgi verme (Dikkat etme/Attention - Hatırda tutma/Retention - Dolaylı yaşantılar ile öğrenme/Vicarious Capability - Sözel ikna ile öz yeterliğin artırılması/Verbal Persuasion) Emzirme konusunda bilgi verme ve oyuncak bebek üzerinde uygulatma (Dikkat etme/Attention - Hatırda tutma/Retention - Başarı performansını etkileyerek öz yeterliğin artması/Performance Accomplishments - Motivasyonu artırma/Motivation)
V	Bebeğin genel sağlık durumu ile ilgili bilgi verilmesi	Anlatım Soru-cevap Tartışma	Bebeğin beslenmesi, ek gıda alımı, gelişimi ve uyku düzeni hakkında bilgi verme, Aşı takvimi ve önemini anlatma (Dikkat etme/Attention - Hatırda tutma/Retention - Başarı performansını etkileyerek öz yeterliğin artması/Performance Accomplishments - Motivasyonu artırma/Motivation - Sözel ikna ile öz yeterliğin artırılması/ Verbal Persuasion)
VI	Genel tekrar yapılması Sunulan programa dair duygu ve düşüncelerin alınması	Soru-cevap Tartışma Anlatım	Gebelik, doğum, doğum sonu dönemin önemi, ebeveyn olma yolundaki etkileri (Dikkat etme/Attention) Ebeveynliğe uyum sağlamada yapılabilecekler konusunda katılımcıların görüşlerini alma, eksikliklerin giderilebilmesi, ebeveynliğe en iyi şekilde hazır hissetmelerinin sağlanması (Motivasyonu artırma/Motivation - Sözel ikna ile öz yeterliğin artırılması/Verbal Persuasion - Annenin psikolojik yönden rahatlayarak öz yeterliğinin artırılması/Physiological and Emotional Arousal)

Davranış değişikliği için zaman, motivasyon ve çaba gereklidir. Değişimi gerçekleştirme sürecinde;

davranış değişikliğinin bireylere kazandırılma ve yaşam biçimi olarak devam ettirilmesinde planlı,

sistemli, uygulanabilir ve kabullenilebilir bir yöntem kullanılarak özellikle kadın sağlığı alanında çalışan sağlık profesyonelleri tarafından kadına destek verilmelidir (Güngör ve Şahin, 2007).

Bebeğin ihtiyaçları konusunda; Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre model almaya dayalı dikkat süreci sağlandıktan sonra; hatırda tutma, motivasyon süreci, öz yeterlik inancını etkileyen başarı performansı, sözel ikna, psikolojik yönden rahatlama kaynakları göz önüne alınarak katılımcılar desteklenir. EBUDEP kapsamında; bebek bakımına yönelik bilgi verilir, oyuncak bebek üzerinde uygulama yapılır ve gebelere de denetilir, ebeveynliğe uyum sağlamada görüşleri alınır. Bütün bu süreç sonunda EBUDEP'in öz yeterlik algısını yükselttiği bildirilmektedir (Kaya ve Şahin, 2017). Bebeğine bakım vermede kendisini hazır, güçlü, yetkin hisseden, yeterlik duygusu yüksek olan bir anne, bebeğinin her türlü ihtiyacına farkındalık gösterir. Ona karşı duygusal yakınlık, ilgi, sevgi ve şefkat gösterirken; aynı zamanda duygularının ve ihtiyaçlarının farkındadır ve bunlarla yakından ilgilenir (Solmuş 2012).

Sosyal Öğrenme Kuramı'nda model alma önemlidir. Model alma yoluyla birey başkalarını gözlemleyerek yeni bilişsel ve psikomotor becerileri öğrenebilir. Modeli gözlemleyerek çevrenin ve eşyanın nasıl kullanılacağını öğrenir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005; Alıcı ve Sarıkaya, 2009). Pehlivan (2014) yaptığı çalışmada; model alma sürecinin annelerin beceri kazanmasını hızlandırdığını belirtmiştir. Özellikle hemşireler iyi birer rol model olarak, gebelere ebeveynlik konusunda bir çok istenen davranışları kazandırabilirler. Gözlem yoluyla öğrenmenin temel süreçlerinden biri olan dikkat çekme sürecinde; hemşireler, model almalarını istedikleri davranışları dikkat çekici hale getirmelidirler. EBUDEP kapsamında bebek bakımına yönelik bilgi, ebeveynliğe ilişkin rol-play, demonstrasyon, bilgi, video gösterimi, bebek sahibi olan bir anneyi görme ve etkileşime girme (deneyim sahibi ile görüşme, destek alma) gibi uygulama yöntemleri gebelerin hazır oluşululuğunu arttırmaktadır. EBUDEP ebeveynlik öz yeterliğini etkileyerek gebelerin ebeveynlik konusunda etkinliğini ve başarısını arttırmıştır (Kaya ve Şahin, 2017). Luebering (1995) uygun ebeveynlik beceri ve davranışlarının algılanan ebeveyn öz yeterliği ile bağıntılı olduğunu belirtmiştir. EBUDEP ile Bandura'nın belirtmiş olduğu kişilerin davranışa ilişkin deneyim yaşamaları, temsili deneyimlerle, başkalarını bu davranışı yerine getirirken izlemesi/görmesi, öğrenmeye katkı sağlayarak

başarısını arttırmış, ebeveyn öz yeterlik algılamasını olumlu etkilemiştir (Kaya ve Şahin, 2017).

Annelerin sahip olduğu ebeveyn öz yeterlik düzeyinin problemlerin önlenmesinde önemli olduğu görülmektedir (Aksoy ve Diken, 2009). Zaman ilerledikçe, birbirini daha iyi tanımaya başlayan anne ve bebek, birbirlerine doğru sinyaller göndermektedirler. Anne bebeğinin neden ağladığını, onun ağlama şekline anlayacak duruma gelmektedir. *Bebeğin ruhsal durumu* zaman içerisinde anne tarafından daha iyi algılanmakta, gereksinimlerinin karşılanması sağlanmaktadır (Kaya ve Şahin, 2017). Ebeveynlik sürecinde, annenin neyi, niçin yaptığını bilmesi, davranışlarının farkında olması, bebeği ile empati kurabilmesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde bebeğinin duygularını anlayabilir. Anneliğe uyum fizyolojik, bilişsel ve duygusal uyumu sağlayabilmektir. Bebekle arasında bir bağ oluşturma, dikkatini çekebilme, sevgi, şefkat ve ilgi gösterme, yeni şeyler öğrenmesini ve keşfetmesini sağlama; bebekle iletişimi gerçekleştirmede önemli adımlardır. Aksoy ve Diken (2009) tarafından yapılan çalışmada; çoğu zaman kendilerinin yeterli olduklarını hisseden annelerin çocukları ile daha çok özel iletişim kurdukları belirtilmektedir.

Bebeğin rahatsızlıkları incelendiğinde; yeterli bilgiye sahip olmanın öz yeterlik algılamasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. EBUDEP kapsamında anne adaylarına bebeğin rahatsızlıkları (gaz, kusma vb.), hastalıkları, bunlara nasıl müdahale edilmesi gerektiği, ateş ölçümü, takibi, değerlendirilmesi, aşı takvimi vb. bilgi ve beceriler sunulur. EBUDEP, gebelerin bu konuda motivasyon sürecini ve başarı performansını etkileyerek öz yeterlik algılamasının olumlu yönde artmasını sağlar (Kaya ve Şahin, 2017).

EBUDEP ebeveyn öz yeterlik puanlarını belli bir oranda arttırmaktadır. Anne bu destek sürecinde anne olarak kendine ait kimlik edinmekte; kişisel olarak annelik rolünün gerektirdiği performansı gerçekleştirerek güven ve beceri kazanmaktadır. Antenatal dönemde başlayan destek programı gebeleri ebeveynliğe aşamalı ve etkin bir şekilde hazırlamakta ve ilk ebeveynlik deneyimlerini yaşamada daha iyi baş etmelerini sağlamaktadır (Kaya ve Şahin, 2017).

Ebeveynliğe uyum sağlamada verilen destek programı EBUDEP, gebelere sadece bilgi aktarımını içermemektedir. Çünkü davranış konusunda sadece bilgiye sahip olma, bir davranışın yerine getirilmesi için yeterli değildir; aynı zamanda o davranışa ait öz yeterlik algısının da yeterli düzeyde olması

gerekmektedir. Öz yeterliğin sağlıklı biçimde eğitim almada ayrı bir önemi bulunmaktadır ve davranış değişikliğinin başlatılması ve sürdürülmesinde rolü büyüktür. Öz yeterlik sadece davranış üzerinde kontrol sağlamaz; bilişsel süreci etkiler, motivasyon ve kişinin psikolojik durumu ile ilgilidir. Kişinin başarabileceğine dair motive edilmesi ve bunun da sözel ikna ile sağlanması gerekmektedir. Engelleri aşabileceğine inanan kişiler psikolojik rahatlama içine girerler, kaygı yaşamada azalma olur ve başarılı olacakları yönünde düşünceler geliştirerek harekete geçerler. EBUDEP'in her oturumunda öz yeterlik algılamasını arttıracak kavramlar temel alınarak hazırlanan içerikler gebelere sunulmuştur.

Sosyal Öğrenme Kuramı'na dayalı ebeveyn öz yeterlik algısını güçlendirmeye temelli bir destek programı EBUDEP ebeveynlik başarısı üzerindeki olumlu etkisiyle; ebeveyn öz yeterlik algısını olumlu yönde etkilemiştir. Aynı zamanda EBUDEP'in grup ortamında yürütülmesi, kişilerarası etkileşim, daha önceden deneyim sahibi ebeveynlerle görüşülmesi ve destek verilmesi sağlanmıştır (Kaya ve Şahin, 2017).

Sonuç ve Öneriler

Ebeveynliğe geçiş bir kriz olarak değerlendirilmektedir. Yeni roller edinme ile birlikte bireylerin gereksinimleri değişebilmekte ve yeni görevlerin üstesinden gelmek zorunda kalmaktadırlar. Gebede bilgi ve beceri gelişimini sağlayacak uygulamaların öğretilmesi, ebeveynlik konusunda kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlayacaktır. Ebeveynlerin bebeğinin ihtiyaçları ve rahatsızlıkları konusunda farkındalıklarının artması, bebeğin duygularının ve ruhsal durumunun göz önünde bulundurularak bebeği ile iletişim kurması, algılaması ve bebeğinin ihtiyaçları, rahatı ve bakımı için gerekli olan becerilerin gerçekleştirilmesi kolaylaşacaktır.

Sosyal Öğrenme Kuramı'nın kavramları temelinde, hemşirelik desteği ve girişimlerini içeren; EBUDEP ile hemşireler, ebeveynlerin baş etme mekanizmalarının güçlenmesini ve uyumlu davranışlar geliştirmesini sağlayabilir. Sağlıklı, mutlu, fiziksel ve duygusal anlamda ilgi ve bakımın sağlandığı çocuk büyüme ortamını destekleyebilir. Hemşire, anne adayını yeniden değerlendirerek, verilen desteğin beceri ve davranışları üzerindeki sonuçlarını saptayabilir. Hemşirelerin ebeveyn öz yeterlik algısının önemi konusunda bilgilendirilmesi ve bu algıyı güçlendirecek destek yöntemlerini öğrenmeleri için hizmet içi eğitim programları hazırlanmalı ve yürütülmelidir.

Sağlıklı ebeveynlerin sağlıklı nesiller yetiştirecekleri göz önünde bulundurulduğunda; ebeveyn destek programlarının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda; ebeveyn destek programlarının öneminin kavranması, programın geliştirilmesi, yaygınlaştırılması ve sağlık birimlerinde uygulanması sağlanmalıdır. Özellikle ilk ebeveynlik deneyimini yaşayacak olanların kendilerini daha yeterli hissetmeleri için; ebeveynlik ve gelişim ile ilgili konularda bilgi ve beceri gereksinimleri karşılanmalı, bunun için destek programları hazırlanmalı ve sunulmalıdır. Ebeveyn destek programlarına gebelik öncesi başlanmalı, gebelik ve doğum sonrasında da devam ettirilmeli, ebeveynlerin gereksinimleri karşılanmalı ve hizmet ulaşılabilir olmalıdır.

Ebeveyn uyum desteği programlarının, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'na dayanarak hazırlanması, ebeveyn destek programlarının daha etkili olmasını sağlayacaktır.

Araştırmanın Etik Yönü/ Ethics Committee Approval: Kullanılan literatür kaynaklar bölümünde gösterilmiştir.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/kavram: CEK, NŞ; Tasarım: CEK, NŞ; Danışmanlık: NŞ; Analiz ve/veya Yorum: CEK, NŞ; Kaynak tarama: CEK, NŞ; Makalenin Yazımı: CEK, NŞ; Eleştirel inceleme: CEK, NŞ.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması söz konusu değildir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Ebeveyn Uyum Desteği Programının ebeveyn öz yeterliğini ve ebeveyn becerilerini artırmadaki önemini ortaya koymaktadır.
- Ebeveyn Uyum Desteği Programının zorluklarla başa çıkmada yardımcı olacağını, anne-bebek bağlanma sürecinde etki göstereceğini, bunun sonucunda; sağlıklı anneler ve sağlıklı çocuklar ile sağlıklı toplumun temellerinin atılacağını önemi vurgulanmaktadır.
- İlerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalar ve eğitimlerde; Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'nın hemşireler için rehber olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Aksoy V, Diken İD. (2009). Annelerin ebeveyn öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 10 (1), 59-68.
- Alıcı SU, Sarıkaya Ö. (2009). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde yaşantılayarak öğrenme uygulaması. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2 (3), 95-101. Erişim 07.03.2013, www.deu.edu.tr/UploadedFiles/Birimler/18282/95-101_pdf.pdf
- Altıparmak S, Coşkun AM. (2016). Doğum öncesi verilen eğitimin gebenin bilgi düzeyi ile memnuniyet durumuna etkisi. Journal of Human Sciences, 13 (2), 2610-2624.
- Bağatarhan T, Nazlı S. (2013). Ebeveyn Eğitim Programının annelerin ebeveyn özyeterliklerine etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları, 13 (31), 67-84.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84 (2), 191-215.
- Bandura A. (1989). Social cognitive theory. İçinde R. Vasta (Ed.), Annals of Child Development. Vol. 6. Six theories of child development. Greenwich, CT: JAI Press; 1-60.
- Bandura A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist, 28 (2), 117-148.
- Bandura A. (1994). Self-efficacy. İçinde V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior. Vol. 4, New York: Academic Press; 71-81.
- Bandura A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. Asian Journal of Psychology, 2, 21-41.
- Bandura A. (2006). Guide for constructing Self-Efficacy Scales. İçinde F. Pajares & T. Urdan (Ed). Self-Efficacy Beliefs of Adolescents. Vol. 5, Greenwich, CT: Information Age Publishing; 307-337.
- Barut Aİ. (2008). Sporda Batıl Davranış ve Özyeterlik İlişkisi. T.C. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Biehle SN. (2009). Preparing For Parenthood: Individual and Couple Models of Anxiety and Marital Satisfaction. Kent State University, A Thesis Master of Arts.
- Büyüktaşkapu S. (2012). Annelerin özyeterlik algıları ile 1-3 yaş arasındaki çocuklarının gelişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (1), 18-30.
- Cavkaytar A, Aksoy V, Ardiç A. (2014) Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının güncellenmesi. Anadolu Journal of Educational Sciences International, 4 (1), 69-76.
- Cheung SK. (2001). Parent education programmes in Hong Kong: Are they effective? Hong Kong Journal of Social Work, 35 (1&2), 85-96.
- Conrad B, Gross D, Fogg L, Ruchala P. (1992). Maternal confidence, knowledge, and quality of mother-toddler interactions: a preliminary study. Infant Mental Health Journal, 13 (4), 353-362.
- Demir C, Maskan AK. (2012). Web destekli öğrenme halkası yaklaşımının lise 11. sınıf öğrencilerinin fizik dersi öz-yeterlik inançlarına etkisi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 17-30.
- Demirbaş M, Yağbasan R. (2005). Sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına olan etkisinin incelenmesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (2), 363-382.
- Demirbaş M, Yağbasan R. (2006). Fen bilgisi öğretiminde sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarına olan etkisinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, Bahar (170), 320-338.
- Elibol F, Mağden D, Alpar R. (2007). Anne Babalık Becerilerinde Özyeterlik Ölçeği'nin (1-3 yaş) geçerlik ve güvenilirliği. Toplum Hekimliği Bülteni, 26 (3), 25-31.
- Eriş BA. (2007). Ergen Annelerde Ebeveynlik Yeterliliğinin Arttırılmasında İlişkisel-Gelişimsel Yaklaşım Modelinin Uygulanması. T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.
- Figen PS, Mete S. (2009). Uyum modeli ve sosyal bilişsel öğrenme kuramının doğum öncesi eğitimde kullanımı. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 1 (1), 57-68.
- Güngör İ, Şahin NH. (2007). Bireyde sağlık davranışı değiştirme süreci evreleri ve birinci basamak sağlık çalışanlarının bu sürece katkıları. STED, 16 (12), 193-196.
- Kahraman S, Kabalcıoğlu F, Ersin F. (2016). Şanlıurfa'daki gebelerin bebek bakımına ilişkin bilgi düzeyleri. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 16 (36), 79-97.
- Karataş H, Öztürk C. (2009). Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2 (2), 61-74.
- Kaya CE, Şahin NH. (2017). The adaptation to parenthood support program for expectant mothers in Turkey: Effects of on parenthood self-efficacy. International Journal of Medical Science and Clinical Inventions, 4 (2), 2670-2678.
- Kılıçaslan A. (2007). Ebeveynliğe Geçiş Döneminin Çeşitli Doğum Öncesi Ve Doğum Sonrası Etkenler Açısından İncelenmesi. T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

- Kotaman H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 111-133.
- Luebering A. (1995). The relationship between perceived parental self-efficacy and childrearing beliefs among first-time mothers of infant. Paper presented at the biennial meeting of the society for research in child development, Indianapolis, IN, March 30-April 2, 1-9.
- Özkan S, Sevil Ü. (2007). Doğum Sonrası Fonksiyonel Durum Envanterinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (3), 199-208.
- Pehlivan H. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, (15) 1, 338-337.
- Pennell C, Whittingham K, Boyd R, Sanders M, Colditz P. (2012). Prematurity and parental self-efficacy: The Preterm Parenting & Self-Efficacy Checklist. *Infant Behavior & Development*, 35, 678-688.
- Salonen AH, Kaunonen M, Astedt-Kurki P, Jarvenpaa AL, Isoaho H, Tarkka MT. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing*, 65 (11), 2324-2336.
- Sanders MR, Woolley ML. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: implications for parent training. *Child: Care, Health & Development*, 31 (1), 65-73.
- Sarıca AK. (2008). Sosyal Beceri Programının Ergenlerin Saldırganlık Düzeyine Etkisi. T.C. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Schmidt, L. (2008). How we don't learn. *Leadership*, 10-14.
- Solmuş T. Kadınlığın "Kırılma Noktaları" ve Psikolojik Etkileri II.: Hamilelik / Doğum ve Annelik. Erişim Tarihi: 22.12.2012, www.tariksolmus.org.
- Şahin FT, Kalburan NC. (2009). Aile eğitim programları ve etkililiği: Dünyada neler uygulanıyor? Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 1-12.
- Tokat MA. (2009). Antenatal Dönemde Verilen Eğitimin Annelerin Emzirme Öz-Yeterlilik Algısına Ve Emzirme Başarısına Etkisi. T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, Doktora Tezi, İzmir.
- Ünlü H, Sünbül AM, Aydos L. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenleri Yeterlilik Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 23-33.
- Yardımcı F, Başbakkal Z. (2011). İlköğretim öğrencilerinin öz-yeterlilik düzeylerinin ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 27 (2), 19-33.
- Yıldız D. (2008). Doğum sonrası dönemde annelerin bebek bakımı konusunda danışmanlık gereksinimleri ve yaklaşımlar. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 294-298.