

## Başarılı Emzirme İçin Sosyal Bilişsel ve Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramlarına Dayalı Hemşirelik Bakımı

### Nursing Care Initiatives Based on Theories of Social Cognition and Breastfeeding Self-Efficacy for Successful Breastfeeding

BERRAK MIZRAK ŞAHİN\*  
NEBAHAT ÖZERDOĞAN\*\*

Geliş Tarihi: 07.11.2013, Kabul Tarihi: 27.08.2014

#### ÖZET

Hemşirelik disiplininde kuram ve modeller; hemşirelik eğitimi, uygulamaları ve araştırmalarına bir temel oluşturmakta, mesleğin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu makalede, hemşirelerin emzirmenin özendirilmesi, desteklenmesi ve korunmasında Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı ve Dennis'in Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramı'nı birlikte kullanarak planlayabilecekleri bakım girişimleri açıklanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Emzirme; emzirme öz-yeterliliği; hemşirelik; kuram.

#### ABSTRACT

Theories and models in nursing discipline to create the base for nursing education, practice and research, and contribute to the development of the nursing profession . This article shows how nurses can plan initiatives for the promotion, support and protection of breastfeeding by applying Bandura's Social Cognitive Theory and Dennis's Breastfeeding Self-Efficacy Theory.

**Key words:** Breastfeeding; breastfeeding self-efficacy; nursing; theory.

**H**emşirelik disiplini kuram, uygulama ve araştırma olmak üzere üç temel unsurdan oluşur.<sup>[1]</sup> Bir disiplinin etkili olabilmesi için her biri diğeri kadar önemli olan bu unsurların karşılıklı etkileşimi gerekir. Araştırma, kuram ve uygulama arasındaki bağlantılara yönelik yıllardır yapılan tartışmalar hemşirelik disiplininin gelişimine katkıda bulunmuştur.<sup>[2-4]</sup> Kuram sözcüğü Yunanca "görüş" anlamına gelen "theoria" sözcüğünden gelmektedir. Kuramın sözlük anlamı "olayları açıklayan genel ilkeler"dir. Kuramlar kavramlara anlam kazandıran, onları çok yönlü düşündüren ve aralarında ilişki kurarak bir sistematiktir.<sup>[5]</sup> Hemşirelikte kuramların gelişimi, araştırma bulgularının teorik ve uygulama alanından izole olması, kullanılmaması nedeniyle duyulan doyumsuzluk ve tepkiler sonucu başlamıştır. Kuramlar, hemşirelik disiplininin kavram ve sorunlarda odaklaşmasını sağlamıştır.<sup>[6]</sup> Hemşireler, sorun-

ların çözümünde sistematik bilgi ve kuramlara dayalı yaklaşımları kullanarak, profesyonelleşme sürecinde daha hızlı ilerleyeceklerdir.<sup>[7]</sup>

Doğum ve Kadın Sağlığı alanında hizmet veren hemşireler, annelere bakım verirken her gün çeşitli sorunlarla karşılaşır ve bu sorunlara anlık çözümler üretirler. Bu sorunların çözümünde geleneksel bakım uygulamalarının yerine sistematik bilgi, kuram ve modellere dayalı bakım girişimlerinin kullanılması etkin çözümlerin ortaya konulması için gereklidir.<sup>[7]</sup> Doğum ve Kadın Sağlığı alanında hemşirelerin sık karşılaştığı sorunlardan biri de emzirmedir. Bu kapsamda derlemenin amacı; emzirmenin özendirilmesi, desteklenmesi ve korunmasında doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası dönemde değişik roller üstlenen hemşirelerin, bu sürece kurama dayalı olarak nasıl yaklaşacakları ve nasıl bir bakım planı uygulayacaklarının açıklanmasıdır.

\* B Mızrak Şahin, Araş. Gör.  
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eskişehir Sağlık Yüksekokulu,  
Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı  
Tel.: 0 222 239 37 50/1528 Faks: 0 222 229 26 95  
e-posta: bmizrak5@hotmail.com

\*\* N Özerdoğan, Doç.Dr.  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eskişehir Sağlık Yüksekokulu,  
Ebelik Anabilim Dalı

## Sosyal Bilişsel Kuram

Albert Bandura, kuramını geliştirme sürecinin ilk aşamasında "Sosyal Öğrenme Kuramı"nı (1977) oluşturmuştur. Sosyal Öğrenme Kuramı'nın temel ilkesi: "İnsanların başkalarının davranışlarını gözleyerek ve bunlardan bir sonuç çıkararak öğrenebilecekleri"dir.<sup>[8]</sup> Bandura, 1986 yılında öğrenmede bilişsel sürecin önemini fark etmiş ve daha önce geliştirmiş olduğu Sosyal Öğrenme Kuramı'ndan esinlenerek "Sosyal Bilişsel Kuram" oluşturmuştur. Sosyal Bilişsel Kuram, bilişsel davranışların sadece iç psikolojik güçler tarafından değil, aynı zamanda sosyal çevre tarafından da şekillendiğini savunmaktadır.<sup>[9]</sup> Bandura, kendisinden önce ileri sürülen öğrenme kavramlarını sosyal bir ortam içerisinde değerlendirerek en önemli öğrenmenin, başkalarının gözlemlenmesiyle oluştuğunu ileri sürmektedir.<sup>[10]</sup>

Bandura'ya göre gözlem yoluyla öğrenme dört temel süreci kapsamaktadır. Bunlar dikkat etme, hatırda tutma, güdülenme (motivasyon) ve davranış oluşturma süreçleridir.<sup>[9,11]</sup>

**Dikkat etme süreci:** Gözlem yoluyla öğrenmede ilk adım modele dikkat etmedir. Birey model alacağı etkinliklere dikkat edip, doğru bir biçimde algılamazsa gözlem yoluyla öğrenme gerçekleşmez. Dikkat etme sürecini bireyin ilgisi, gereksinimi, amaçları ve modele duyulan hayranlığı gibi durumlar etkileyebilmektedir.<sup>[11]</sup>

**Hatırda tutma süreci:** Bandura'ya göre davranışı düzenleyen bilişsel süreçlerin çoğunluğu görsel olmaktan çok sözelelidir. Hatırda tutma, gözlem yoluyla öğrenilen bu bilgilerin sözele bilgiye dönüştürüldüğü ve bellekte saklandığı aktif bir süreçtir.<sup>[11]</sup>

**Güdülenme süreci:** Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nda pekiştirmenin iki önemli işlevi vardır. Bunlardan birincisi, gözleyenlerde modelin pekiştirilen davranışı gibi davrandıkları takdirde onların da pekiştirileceklerine ilişkin beklenti yaratır. İkincisi ise öğrenmenin performansa dönüştürülmesinde harekete geçirici olarak işlev yapar. Yani öğrenilen şeylerin kullanılması için bireyi güdüler.<sup>[12]</sup>

**Davranış oluşturma süreci:** Bu aşama, dikkat edilen ve hatırda tutulan davranışın birey tarafından performansa dönüştürülme sürecidir.<sup>[11]</sup> Bireyin bellekte kodladığı davranışları meydana getirmesinde "öz-yeterlilik" önemli bir role sahiptir.<sup>[11,13]</sup>

## Öz-Yeterlilik Kavramı

Öz-yeterlilik kavramı ilk kez Bandura tarafından tanımlanmıştır. Bandura (1986) öz-yeterliliği "İnsanların belli bir performansa ulaşabilmelerini sağlayacak eylemleri örgütleme ve sergileme becerileri ile ilgili yargıları" olarak tanımlamıştır.<sup>[9]</sup> Öz-yeterlilik inançları, bireylerin nasıl düşündüklerini, hissettiklerini, davrandıklarını ve kendilerini nasıl motive ettiklerini belirler. Yüksek yeterlilik inancı olan kişiler, hedeflerine ulaşmada çok daha kararlı olurlar. Hata ya da yenilgi durumlarından sonra öz-yeterlilik duygularını çok hızlı onarabilirler. Bunun tersi

durumlarda ise öz-yeterliliği düşük olan bireyler, kendilerine tehdit olarak gördükleri zor işleri yapmaktan kaçınırlar, çaba göstermezler ve hemen vazgeçme eğiliminde olurlar. Bu bireyler sorunların çözümüne kaygı ve stres düzeylerinin yüksek olması nedeniyle dar bir bakış açısı ile bakmaktadırlar.<sup>[14-16]</sup>

Bireylerin öz-yeterlilik inançlarına kaynaklık eden çeşitli faktörler bulunmaktadır. Öz-yeterlilik algısının kaynakları; davranışa özgü bireyin önceki deneyimleri, bu davranışa ilişkin diğer bireylerin deneyimlerine tanık olma, davranışa ilişkin çevrenin desteği ve bu davranışa özgü bireyin psikolojik durumudur.<sup>[14,17]</sup>

## Davranışa Özgü Bireyin Önceki Deneyimleri

Herhangi bir duruma ilişkin deneyimler bireyin öz-yeterliliğinin oluşumunda en güçlü kaynaklardan biridir. Başarılı deneyimler bireyin öz-yeterliliğini artırırken, başarısız olanlar bireyin öz-yeterliliğini azaltır. Bireylerin, karşılaştıkları herhangi bir durum için öz-yeterlilik algısı yeterli olduğu sürece, karşılarına çıkacak sorunlara ya da engellere çözüm yolu bulma başarısı yüksek olacaktır.<sup>[17,18]</sup>

## Davranışa İlişkin Diğer Bireylerin Deneyimlerine Tanık Olma

Birey, kendi durumuna benzer durumda olan diğer bireyleri model olarak çıkarımlarda bulunur ve deneyimler sağlar. Eğer birey, model aldığı bireylerin benzer durumdaki deneyimlerinde başarılı olduklarını gözlemlemişse, kendisinin de benzer durumlarda başarı sağlayabileceğine inanır. Bu durum öz-yeterlilik inancını olumlu olarak etkiler. Tersi bir durum söz konusu olduğunda, model aldığı bireyin başarısız olduğunu gözlemlese, bu durum bireyin öz-yeterlilik inancını olumsuz olarak etkileyecektir.<sup>[14,17]</sup>

## Davranışa İlişkin Çevrenin Desteği

Öz yeterlilik algısının oluşmasında toplumu oluşturan bireylerden alınan sosyal mesajların da önemli bir payı vardır.<sup>[19]</sup> Bireyin çevresi tarafından bir davranışa başarı ile yerine getirebilme ile ilgili desteklenmesi, kişinin başarıya ulaşmasında ne kadar çaba harcayacağı konusunda güçlü bir etkiye sahiptir. Buna karşılık başarısız olacağı düşünülen ya da duruma ilişkin süreçte yalnız kalan bireyler başarıya ulaşmada gerekli davranışları gerçekleştirmede çekingen davranmakta ya da karşısına çıkan engeller karşısında çabucak vazgeçmektedirler.<sup>[17]</sup>

## Davranışa Özgü Bireyin Psikolojik Durumu

Kişilerin içinde bulunduğu koşullar ve o andaki psikolojik durumu, bireyin öz-yeterlilik inancını etkileyen faktörlerdendir. Olumlu koşullar ve olumlu psikolojik durum öz-yeterliliği artırırken, olumsuz fizyolojik koşullar ya da ruhsal durum öz-yeterlilik inancında olumsuz bir etki oluşturmaktadır.<sup>[17]</sup>

## Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramı

Bandura'nın öz-yeterlilik kavramını tanımlamasından etkilenen Dennis (1999), Emzirme Öz-Yeterlilik Algısı'nın kaynaklarını ve etkileyen faktörleri tanımlayarak "Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramı"nı geliştirmiştir (Şekil 2). Dennis bu kuramı öz-yeterliliğin emzirme davranışları ile ilişkisini anlamak için kullanmıştır.<sup>[20]</sup> Emzirme öz-yeterliliği, annenin bebeğini emzirmek için algıladığı yetenek ve kendine olan güvenini ifade etmektedir. Emzirme öz-yeterlilik algısı; annenin emzirip emzirmeyeceğini, bunun için ne kadar çaba göstereceğini, emzirmeye ilişkin düşüncelerini ve duygusal olarak emzirme sürecinde karşılaşacağı zorluklar ile baş edebilmesini belirlemektedir.<sup>[20,21]</sup>

ANNENİN ÖNCEKİ DENEYİMLERİ	ANNENİN BAŞKALARINDAN GÖRDÜĞÜ ÖRNEKLER	ÇEVRE DESTEĞİ	ANNENİN PSİKOLOJİK DURUMU
Geçmiş emzirme deneyimleri	Başka anneyi emzirirken gözlemlemesi	•Aile •Arkadaş •Sağlık Çalışanları tarafından desteklenmesi	•Memedde ağrı •Yorgunluk •Stres •Anksiyete •Sütün yetersiz olduğunu düşünmesi

\*Şekil 1. Annenin emzirme öz-yeterlilik algısı kaynakları<sup>[20]</sup>

\*Bu şekil, belirtilen kaynaktaki bilgiler esas alınarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Annenin emzirme öz-yeterliliği; emzirmeye yönelik annenin önceki deneyimleri, emzirmeye yönelik annenin başkalarından gördüğü örnekler, emzirmeye yönelik çevrenin desteği ve emzirmeye yönelik annenin psikolojik durumu olmak üzere dört ana bilgi kaynağından etkilenmektedir (Şekil 1).<sup>[20]</sup> Emzirme



\*Şekil 2. Öz-yeterlilik kavramının çerçevesi<sup>[20]</sup>

\*Bu şekil, belirtilen kaynaktaki bilgiler esas alınarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

öz-yeterlilik algısını geliştirmeye yönelik müdahaleler doğum öncesi dönemden başlanarak ve bu dört kaynak hedeflenerek uygulanmalıdır.

## Emzirmeye Yönelik Annenin Önceki Deneyimleri

Bireysel başarılar öz-yeterliliği artırmada en etkili kaynaktır. Başarılı bireysel deneyimler öz-yeterliliği artırırken, tekrarlanan başarısızlıklar öz-yeterliliği azaltır.<sup>[9]</sup> Çalışmalar annenin önceki olumlu emzirme deneyiminin bebeğini tekrar emzirme olasılığını artırdığını göstermektedir.<sup>[22-24]</sup>

**Tablo 1: Öz-Yeterlilik Kaynaklarını Geliştirici Girişimler**<sup>[20,29]</sup>

BANDURA'YA GÖRE ÖZ-YETERLİLİK KAYNAKLARI	DENNİS'E GÖRE EMZİRME ÖZ-YETERLİLİK KAYNAKLARI	ÖZ-YETERLİLİĞİ GELİŞTİRİCİ GİRİŞİMLER
PERFORMANS BAŞARILARI	Emzirmeye yönelik önceki deneyimleri	Emzirmenin başarılı ve iyi yönlerine dikkat çekmek Emzirme performansını ve başarısını geliştirmeye yönelik olumlu destek ve öneriler sağlamak Özellikle erken dönemde karşılaşılabileceği zorluklarla ilgili ileriye yönelik rehberlik yapmak Geçmişteki ve mevcut başarıları tanımlayarak güçlendirmek
BAŞKALARININ DENEYİMLERİ	Başkalarından gördüğü örnekler	Gebeve/anneye gözlemlemediği emzirme becerilerini göstermek için görsel materyal kullanmak Öğrenmeyi destekleyici yazılı materyal sağlamak
SÖZEL İKNA	Çevrenin desteği	Bireysel yetenekleri güçlendirici olumlu geri bildirim sağlamak Performans başarısıyla ilgili yanlış algıları düzeltmek Emzirme ile ilgili mitleri düzeltmek Emzirme ile ilgili iyimser inanç oluşturmak Aile ve arkadaşlarından annenin desteklenmesi için yardım almak
DUYGUSAL DURUM	Annenin psikolojik durumu	Ağrı, anksiyete ve yorgunluk gibi durumlarda emzirmenin zor olacağını açıklamak ve rehberlik sağlamak Bedensel durumlarla ilgili yanlış yorumlamaları düzeltmek

## Emzirmeye Yönelik Annenin Başkalarından Gördüğü Örnekler

Bir davranışla ilgili kişisel deneyimi olmayan kişinin, o davranış başkaları gerçekleştirirken gözlemlemesi (rol model) bireyin öz-yeterlilik algısını etkiler.<sup>[19]</sup> Bu bilgi kaynağı özellikle daha önce emzirme deneyimi olmayan annelerin emzirme öz-yeterlilik algısında güçlü bir etki yaratabilir.<sup>[20]</sup> Kadın emzirmeyi gözlemlediğinde, emzirme ile ilgili kaynaklar okuduğunda ya da bilgiler duyduğunda bunları kendine rol model alır. Örneğin; kadın bebeğini başarılı bir şekilde emziren birden çok kadını emzirme sırasında izlerse, kendini duygusal olarak daha rahat hissedecek ve emzirmeye olan güveni artarak emzirmeyi seçme ve başarılı olma olasılığı artacaktır.<sup>[25]</sup>

## Emzirmeye Yönelik Çevrenin Desteği

İnsanlar kendi yetenekleri üzerinde diğer kişilerin övgü ifadelerini önemserler ve bu onların öz-yeterlilik düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.<sup>[19]</sup> Aile üyeleri, akrayan danışmanları, sağlık çalışanları ve emzirme danışmanları gibi kişilerden sağlanan destek annenin emzirme öz-yeterlilik algısını arttırmada etkili olabilmektedir.<sup>[26]</sup>

## Emzirmeye Yönelik Annenin Psikolojik Durumu

Heyecan veya memnuniyet gibi pozitif durumların ortaya çıkması öz-yeterliliği artırırken; ağrı, yorgunluk, anksiyete veya stres gibi negatif durumlar öz-yeterlilik algısını azaltır.<sup>[27]</sup> Başarı için duygusal rahatlık oldukça önemlidir. Anksiyete, stres ve ağrıyı içeren durumlar oksitosin hormonunu inhibe eder, zayıf süt inme refleksi ve yetersiz süt sendromuna yol açabilir.<sup>[20]</sup>

## Sosyal Bilişsel Kuram ve Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramının Emzirme Eğitiminde Kullanımı

Emzirmeyi etkileyen değiştirilebilir faktörlerden biri emzirme öz-yeterlilik algısıdır. Annelerin emzirme öz-yeterlilik algısı ve bunu etkileyen olumsuz faktörler ancak emzirme öz-yeterlilik kaynakları hedef alınarak prenatal dönemden başlayan eğitim ve destekleyici tedbirlerle değiştirilebilir.<sup>[20,28]</sup>

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı ve Dennis'in Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramı'na dayandırılmış; hemşirelerin emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi için bu süreci nasıl yöneteceklerine ilişkin uygulayabilecekleri Öz-Yeterlilik Kaynaklarını Geliştirici Girişimler<sup>[20,29]</sup> (Tablo 1) ve örnek bir emzirme eğitim planı (Tablo 2) hazırlanmıştır.<sup>[7,29-34]</sup> Bu planda Bandura ve Dennis'in kuramlarında tanımladıkları öz-yeterliliği etkileyen bilgi kaynaklarına yönelik girişimler temel alınmıştır. Emzirmenin sadece teknik ve beceri yönüne değil aynı zamanda annenin emzirmeye yönelik bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişmesini de hedefleyen bir içerik oluşturulmuştur.

Literatürde de benzer şekilde kuram ve modele dayalı emzirme

**Tablo 2:** Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı ve Dennis'in Emzirme Öz-Yeterlilik Kuramı'na Dayalı Emzirme Eğitim Planı<sup>[7, 29-34]</sup>

### BİRİNCİ OTURUM

#### EMZİRMEYE İLİŞKİN ALGILARI, DÜŞÜNCELERİ, DENEYİMLERİ TARTIŞMA, BEKLENTİLERİ ÖĞRENME

- \* Emzirme ile ilgili algıladığı yararlar
- \* Emzirme ile ilgili olumlu, olumsuz deneyimler
- \* Emzirme ile ilgili mitler

#### EMZİRMEDE ÖZ-YETERLİLİK ALGISININ ÖNEMİ

- \* Öz-yeterliliğin tanımı
- \* Öz-yeterliliğin emzirmeye etkisi

#### ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ, ANNE VE BEBEK İÇİN YARARLARI

- \* Anne sütünün anne ve bebek için yararları konusunda yapılmış çalışmalarından örnekler

#### MEMENİN YAPISI, SÜT YAPIMINI VE SALGILANMASINI SAĞLAYAN HORMONLAR

- \* Memenin yapısı
- \* Hormonların etkileri

### İKİNCİ OTURUM

#### EMZİRME TEKNİĞİ VE EMZİRME POZİSYONLARI

- \* Emzirme teknikleri ve pozisyonları (Video izletme ve bebek üzerinde uygulama yaptırma)
- \* Annelere uygulama yaptırma ve bireysel yeteneklerini güçlendirici olumlu geri bildirim sağlama

#### İLK EMZİRME, EMZİRME SÜRESİ VE SIKLIĞI

- \* Özellikle erken dönemde karşılaşılabileceği zorluklarla başatma

#### ANNE SÜTÜNÜN YETERLİLİĞİ

- \* Bebeğin yeterli beslendiğini gösteren ipuçları (yazılı ve görsel materyallerle açıklama)

#### ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI VE SAKLANMASI

- \* Süt sağma ve saklanma yöntemleri (öğrenmeyi destekleyici görsel materyallerle anlatma)

#### MEME VE MEME UCU SORUNLARI

- \* Sorunlara ilişkin çevresinden gördükleri, duydukları ve yanlış inanışlar
- \* Meme ile ilgili sorunlar
- \* Meme ile ilgili sorunların engellenmesi ve annenin algıladığı engellerin azaltılmasına yönelik müdahaleler

öz-yeterliliğini artıran eğitim planları ve uygulama örnekleri mevcuttur.<sup>[7, 29-34]</sup>

## Sonuç

Hemşireler annelerin emzirme davranışlarını doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası dönemlerde değişik roller üstlenerek etkiler. Bu derlemede emzirme eğitiminde birden fazla kuramın birlikte kullanılarak emzirme öz-yeterlilik algısının nasıl

güçlendirileceği anlatılmıştır. Hemşirelerin uyguladıkları rutin ve standart bakım girişimleri yerine, kuram ve modele dayalı, bilimsel verilerle desteklenen bakım girişimlerini benimsemeleri ve uygulamada kullanmalarının yaygınlaşması mesleğin profesyonelleşmesine önemli katkı sağlayacaktır.

#### KAYNAKLAR

1. McKenna HP. Theory and research: A linkage to benefit practice. *International Journal of Nursing Studies* 1997; 34(6):431-437.
2. Bunkers S. Nursing theory-guided teaching-learning. *Nursing Science Quarterly* 2010; 23(2):117.
3. Fawcett J, Desanto-Madeya S. Contemporary nursing knowledge: Analysis and evaluation of nursing models and theories. 2nd edition. Philadelphia: FA Davis Company; 2005.
4. Rolfe G. The theory practice gap in nursing: from research based practice to practitioner based research. *Journal of Advanced Nursing* 1998; 28(3):672-679.
5. Şengün F, Üstün B, Bademli K. Türkiye’de kuram/modele dayalı hemşirelik araştırmalarının incelemesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Journal Of Anatolia Nursing And Health Sciences* 2013; 16(2):132-139.
6. Velioglu P. Hemşirelikte kavram ve kuramlar. İstanbul: Akademi Yayıncılık;1999; s.46-47.
7. Tokat MA, Okumuş H. Başarılı emzirme için kuram ve başarılı emzirme için kuram ve modele dayalı hemşirelik uygulamaları nasıl geliştirilir. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2008; 10(3):53-58.
8. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review* 1977; 84(2):191-215.
9. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. 1986.
10. Gözüm S, Bağ B. Etkin sağlık eğitiminde sosyal bilişsel öğrenme kuramının kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2010;1(2):32-43.
11. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology* 1989; 25(5):729.
12. Senemoğlu N. Gelişim ve öğrenme. Ankara: Gazi Kitabevi; 2005.
13. Figen PS, Mete S. Uyum Modeli ve Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının doğum öncesi eğitimde kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* 2009; 1(1):57-68.
14. Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior* 2004; 31(2):143-164.
15. Locke EA and Latham GP. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1990.
16. Pajares F. Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. 2002. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html> (Erişim Tarihi: 25.09.2013).
17. Bandura A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health* 1998; 13(4):623-649.
18. Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Self efficacy beliefs as shapers of children’s aspirations and career trajectories. *Child development* 2002; 72(1):187-206.
19. Bandura A. Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology* 2002; 51(2): 269-290.
20. Dennis CL. Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: a self-efficacy framework. *Journal of Human Lactation* 1999; 15(3):195-201.
21. Dennis CL and Faux S. Development and psychometric testing of the Breastfeeding Self Efficacy Scale. *Research in Nursing & Health* 1999; 22(5):399-409.
22. Hannon PR, Willis SK, Bishop-Townsend V, Martinez IM, Scrimshaw SC. African-American and Latina adolescent mothers’ infant feeding decisions and breastfeeding practices: a qualitative study. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26(6):399-407.
23. Raisler J. Against the odds: Breastfeeding experiences of low income mothers. *Journal of Midwifery & Women’s Health* 2000; 45(3):253-263.
24. Wiemann CM, DuBois JC and Berenson AB. Racial/ethnic differences in the decision to breastfeed among adolescent mothers. *Pediatrics* 1998; 101(6):11.
25. Friedman N. Breast feeding? yes! .*Diabetes Forecast* 1998; 51(2):11.
26. Raj VK and Plichta SB. The role of social support in breastfeeding promotion: a literature review. *Journal of Human Lactation* 1998; 14(1):41-45.
27. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Worth Publishers; 1997.
28. Tokat MA, Okumuş H. Emzirme öz-yeterlilik algısını güçlendirmeye temelli antenatal eğitimin emzirme öz-yeterlilik algısına ve emzirme başarısına etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2013; 10(1):21-29.
29. McQueen KA. Improving breastfeeding outcomes: A pilot randomized controlled trial of a self-efficacy intervention with primiparous mothers. University of Toronto, PhD Thesis, 2009.
30. Kronborg H, Kok G. Development of a postnatal educational program for breastfeeding mothers in community settings intervention mapping as a useful guide. *Journal of Human Lactation* 2011; 27(4):339-349.
31. Noel-Weiss J, Rupp A, Cragg B, Bassett V, Woodend AK. Randomized controlled trial to determine effects of prenatal breastfeeding workshop on maternal breastfeeding self-efficacy and breastfeeding duration. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* 2006; 35(5):616-624.
32. Hatamleh W. Prenatal breastfeeding intervention program to increase breastfeeding duration among low income women. *Health* 2012; 4(3):143-149.
33. Kang JS, Choi SY, Ryu EJ. Effects of a breastfeeding empowerment programme on Korean breastfeeding mothers: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Studies* 2008; 45(1):14-23.
34. McQueen KA, Dennis CL, Stremmer R, Norman CD. A pilot randomized controlled trial of a breastfeeding self efficacy intervention with primiparous mothers. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* 2008; 40(1):35-46.