

## ÖZ-ETKİLİLİK-YETERLİK ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE FORMUNUN YAPI GEÇERLİLİĞİ:ÖZ-ETKİLİLİK-YETERLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Sebahat GÖZÜM

### ÖZET

*Bu çalışmada, öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliliği hipotez sınaması tekniği ile değerlendirilmiştir. Buna göre;öz-etkililik-yeterlik ile stresle başa çıkma algısı arasında tahmin edildiği gibi doğru orantılı ancak kuvvetli olmayan ( $r=.26,p<0.002$ ) ve "davranışı tamamlama" etkililik-yeterliği ile stresle başa çıkma algısı arasında doğru orantılı, orta dereceli ve anlamlı ( $r=.52,p<0.000$ ) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin yapısal durumunu açıklayacak yeni çalışmalara gereksinim vardır.*

**Anahtar kelimeler:** Öz-etkililik-yeterlik,stresle başa çıkma, yapı geçerliliği

### CONSTRUCT VALIDATION OF TURKISH FORM OF THE SELF-EFFICACY SCALE; THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY PERCEPTION OF COPE WITH STRESS

#### ABSTRACT

*In this research, construct validation of Turkish form of the self-efficacy scale was evaluated with hypothesis test method. Consequently, it was found out that there was a linear but weak relationship between self-efficacy and cope with stress as expected ( $r=.26,p<0.002$ ) and there was a significant and moderate, linear relationship between "behaviour complete" efficacy and perception cope with stress ( $r=.52, p<0.000$ ). New researchs are needed to explain the constructional state of scale.*

**Key words:** Self-efficacy, cope with stress, construct validation

### GİRİŞ

İnsan davranışları üzerinde etkili olan bilişsel faktörlerden birisi olarak gösterilen öz-etkililik-yeterlik; bireyin belli bir davranışı başarılı bir şekilde yapabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki yargısı, inancı olarak tanımlanır (Bandura 1982). Davranış değişimi, kişisel bir kontrol duygusuyla kolaylaşır. Eğer, bireyler bir problemi çözebileceklerine inanırlarsa, bu problemi çözmeye ve bu kararı almaya daha yatkın hale gelirler. Bir olayın çözümünde etkili olabileceğine inanan bir kişi daha aktif ve daha etkin davranabilir ve kendisine daha fazla güvenir. Bu

---

\*Yrd Doç Dr. Atatürk Üniv.Hemşirelik Yüksek Okulu Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı

“yapabilme-becerebilme“ algısı, bireyin olayları kontrol edebilme duygusu olarak yansır (Schwarzer ve Fuchs 1995, Schwarzer ve ark. 1996).

Öz-etkililik-yeterlik insanların hissetme, düşünme ve davranışlarında farklılıklar meydana getirir. Hissediş açısından düşük öz-etkililik-yeterlik algısının depresyon, anksiyete ve çaresizlikle ilgili olduğu belirtilmekte ve böyle bireylerin düşük benlik saygısına, başarıları ve kişisel gelişimleri hakkında kötümser düşüncelere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Schwarzer ve Fuchs 1995, Schwarzer ve ark. 1996).

Öz-etkililik-yeterlik algısı yüksek olan bireyler daha zorlu işleri yapmayı seçerler ve bu amaçlarına ulaşmak için kendilerini yönlendirirler. Eylemler önce düşünce planında şekillenir ve insanlar öz-etkililik-yeterlik seviyelerine göre iyimser ya da kötümser senaryolar kurarlar. Eyleme başlanıldığında, öz-etkililik-yeterlik algısı yüksek olanlar daha çok çaba harcarlar ve bunu öz-etkililik-yeterlik algısı düşük olan insanlardan daha fazla sürdürürler. Bir engellemeyle karşılaşıldığında ise, öz-etkililik-yeterlik algısı yüksek olan bireyler kendilerini daha çabuk toparlayıp, hedeflerine ulaşmak için mücadeleye devam ederler. Sonuç olarak, öz-etkililik-yeterlik algısı bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin bir yansımasıdır (Schwarzer ve Fuchs 1995).

Kuramsal olarak; bireyin kendi etkililiği-yeterliği hakkında bir yargı oluşturmasının temelinde, durumsal faktörden anksiyete ve stresin bireyin kapasitesini, özgüven ve performansını etkileyerek olumsuz yargılar geliştirmesine neden olacağı vurgulanmaktadır (Damrosch 1991, Redland ve Stuijbergen 1993).

Smith’ e göre (1989) değişik durumlarda başa çıkma becerilerini başarılı bir şekilde uygulayan bireylerin genel öz-etkililik-yeterlik beklentileri yükselir. Aynı araştırmacı (Smith 1989), öğrencilerin test anksiyetesiyle başa çıkmalarına yönelik yapılan eğitim sonucunda, test anksiyetesi azalan öğrencilerin genel öz-etkililik-yeterlik beklentilerinin yükseldiğini tespit etmiştir.

Schwarzer (1994) genel öz-etkililik-yeterliğin iyimserlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı ve başarı motivasyonu ile aynı doğrultuda, anksiyete, depresyon ve nevrozlarla negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Bandura ve arkadaşları ise ( 1999 ) akademik etkililik - yeterliliğini düşük algılayan çocukların depresyon seviyesinin yüksek ve problemleri davranışlarının daha fazla olduğunu gösteren bulgular sunmuşlardır.

Stres insan sağlığını bozan zorlayıcı bir faktördür. Stresin tamamen yok edilmesi mümkün olmadığı gibi, tamamen stresten arındırılmış bir yaşamın da -uyarıcı etkisi olmadığı için- sağlıklı olduğu söylenemez. Her insan yaşamında

çeşitli şekil ve derecelerde strese maruz kalır. Sağlıklı bir yaşam için önemli olan; stresin yok edilmesi değil, bireyin stres yaratan yaşam olaylarıyla etkin bir şekilde başa çıkmayı öğrenebilmesidir. Bireyin yaşam boyu çeşitli başarılı ya da başarısız deneyimleri sonucu, kendisi hakkında oluşturduğu genel etkililik-yeterlik algısı, onun yaşamında karşılaştığı stres yaratan yaşam olaylarının üstesinden gelme kapasitesini etkileyecektir. Diğer bir bakış açısıyla; stres yaratan yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilen bireyin kendisi hakkındaki etkililik-yeterlik algısının olumlu yönde etkilenmesi beklenir. Bu anlamda, mantıksal açıdan (logical) bireyin öz-etkililik-yeterlik algısı ile stresle başa çıkma kapasitesi arasında aynı doğrultuda yüksek bir ilişkinin olması beklenir.

Öz-etkililik-yeterlik algısı esasen durum ve davranışa özgü bir kavramdır. Daha geniş bir ifadeyle, herhangi bir durumda etkili-yeterli olacağına inanan bir kişi başka bir durumda kendini etkili-yeterli görmeyebilir. Bunun için bireyin duruma özel etkililik-yeterlik beklentilerini değerlendiren ölçme araçlarının, spesifik konulardaki başarısı çok daha güvenilir olacaktır. Örneğin; bireyin diyabetik öz-bakımını sağlamadaki başarı derecesi, genel öz-etkililik-yeterlik ölçeğiyle kıyaslandığında diyabetik yönetim öz-etkililiği-yeterliği ölçeğiyle daha doğru tahmin edilebilir. Bununla birlikte, çok sayıdaki değişik durum ve koşullarda başarılı olan bireylerin değişik yeni bir durumda başarısız ya da başarısı sınırlı bireylerden daha olumlu öz-etkililik-yeterlik beklentilerine sahip olması beklenebilir (Sherer ve ark 1982). Bir başka anlatımla; değişen durumlarda başarılı ve başarısız deneyimleri olan birey, kendisi için genel bir yargı oluşturur ve bu genel yargısı onun duruma özel beklentisini etkiler (Schwarzer ve Fuchs 1995).

Herhangi bir duruma spesifik olmayan öz-etkililik-yeterlik ölçekleri bir anlamda, bireyin genel öz-etkililik-yeterlik algılarını yansıtır ve Schwarzer ve Fuchs' a (1995) göre; durumluluk anksiyetesi, depresyon veya benzer global kavramlar bireyin genel öz-etkililik-yeterlik algısıyla oldukça yeterli bir biçimde tahmin edilebilir.

Bütün bu kuramsal çerçeve ışığında, öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun, bireyin stresle başa çıkma düzeyi ile ilişkisinin boyutunu ve derecesini belirleyerek ölçeğin yapısal durumunun anlaşılmasına katkı sağlamak bu araştırmanın temel amacını oluşturmuştur.

Geçerlilik bilimin özü olarak kabul edilen, bilimsel olduğu kadar felsefi bir sorun olan ve güvenilirliğe oranla çok daha karmaşık bir kavramdır. Bir ölçmenin geçerli sayılabılmasının ilk koşulu güvenilirlik olmasına rağmen, güvenilirlik hiçbir zaman geçerliliği garantileyemez. Bu nedenle bir ölçme aracında güvenilirliğin

saptanmasından sonra üzerinde önemle durulması gereken konu geçerliliğidir. Geçerlilik bir ölçüm aracı için yapılması zorunlu olan ancak, ölçümün her zaman geçerli olduğunu söylemeyi engelleyen ve asla sonu olmayan bir süreçtir.

Geçerliliği sağlamaya yönelik pek çok ölçütten söz edilse de en fazla yararlanılanlar (Karasar 1995, Öner 1997)

- İçerik geçerliliği
- Uygulama geçerliliği ve
- Yapı geçerliliğidir.

Yapı geçerliliği, bilimsel olduğu kadar felsefi yönü de ağır basan bir geçerlilik ölçütüdür. Yapı geçerliliğini değerlendirmeye yönelik birçok yaklaşım olmasına rağmen, temelde birçoğu kuramsal olarak önceden tahmin edilen neden-sonuç ilişkilerini açıklamayı hedeflemektedir. Yapı geçerliliğini değerlendirmeye yönelik uygulamada en çok tercih edilen yöntem; faktör analizi ve geçerliliği daha önceden bilinen bir ölçü aracı ile karşılaştırma yaklaşımlarıdır (Karasar 1995). Aynı kavramı ölçen iki ölçeğin karşılaştırılması ölçeğin geçerliliğine ilişkin bir yargıya varmayı kolaylaştırmaktadır. Kavramın ilk kez ele alındığı ve kavramla ilgili güvenilirlik ve geçerliliği bilinen bir ölçme aracının olmadığı durumlarda ise araştırmacının konuyla ilişkili olacağını tahmin ettiği kavramlarla ölçmeye çalıştığı kavram arasında ilişki araması gerekir. Bu hipotez sınaması yapı geçerliliğinde çok sık kullanılan bir tekniktir. Hipotezler araştırma sonuçlarıyla desteklendiği zaman testin yapı geçerliliği hakkında veri elde edilmiş olur (Öner 1997) Bir ölçüm aracı için hipotez edilen bütün sonuçların sağlanmış olması bu aracın geçerliliğinin çok güçlü olduğu, ya da bunun tam tersi, geçerliliğinin zayıf olduğunu göstermekten ziyade ölçülmek istenen kavramın yapısal durumunu açıklamaya yardım eder. (Polit ve Hungler 1991, Polit ve Hungler 1997). Konuyla ilgili literatürde (Polit ve Hungler 1991, Polit ve Hungler 1997) yapı geçerliliğini değerlendirmeye yönelik bu yaklaşımda bir çok ölçütün birlikte kullanılması önerilmekte ve bu ölçütlerden özellikle teorik yapıyla ilişkili olduğu tahmin edilen ilişkilerin test edilmesi ve mantıksal (logical) analizin yapılması üzerinde önemle durulmaktadır. Bunun için genellikle, psikometrik kişilik ölçümlerinden yararlanılır. Yanılma olasılığı ve sınırlılıklarına rağmen, mantıksal analizin kavramın anlaşılmasına önemli ölçüde katkı sağladığı belirtilmektedir.

Öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin orijinal formunda yapı geçerliliğini değerlendirirken faktör analizinin yanı sıra, ölçeğin birçok psikometrik özellikle ilişkisi aranmıştır (Sherer ve ark.1982, Sherer ve Adams 1983). Buna göre; orijinal ölçeğin genel öz-etkililik-yeterlik boyutunun Rathus Atılganlık ölçeğiyle .41,

MMPI(Minnesota Multiphasic Personality Inventory=minnesota çok boyutlu kişilik envanteri)'nin Depresyon boyutu ile -.32, Psikasteniy boyutu ile -.35, Sosyal içe dönüklük boyutu ile -.44 Şizofreni boyutu ile -.20 (Sherer ve Adams 1983), yine başka bir çalışmada.(Sherer ve ark. 1982)., ölçeğin genel öz-etkililik-yeterlik boyutunun Sosyal kabul(social desirability) ile .43, Ego gücüyle(ego strenght) .29, Kişilerarası yeterlik ile .45, Rosenberg'in benlik saygısı ölçeği ile (alınan düşük skorlar yüksek benlik saygısına işaret etmektedir) -.51 ve İçsel kontrol ile (alınan düşük skor içsel kontrolün iyi olduğuna işaret etmektedir) -.28 değerinde korelasyonlar gösterdiği, sonuç olarak her iki çalışmada da ilişkilerin orta seviyede ve tahmin edilen doğrultuda olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada, daha önce (Gözüm ve Aksayan 1999) yapılan faktör analiziyle yapı geçerliliği kriterlerinden birisi sağlanmış olan öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun; kuramsal olarak aynı doğrultuda ilişki göstereceği düşünülen bir kavramla ilişkisini arayarak ölçeğin yapısal durumunun açıklanması hedeflenmiştir. Bu amaçla kuramsal açıdan öz-etkililik-yeterlik algısı ile aynı yönde ilişkisi olduğu düşünülen bireyin stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Orijinal ölçekle ilgili çalışmalarda (Sherer ve ark.1982, Sherer ve Adams 1983) öz-etkililik-yeterlik algısıyla stresle başa çıkma algısı arasında bir ilişkinin aranmamış ve bireyin stres yaratan yaşam olaylarıyla etkin bir şekilde başa çıkma kapasitesinin sağlıklı bir yaşamın temel ilkelerinden biri olması, kuramsal ilişkide bu boyutun seçilmesinde diğer bir belirleyici olmuştur.

Bu çalışmanın, Türkçe hemşirelik literatüründe yeni bir kavram olan öz-etkililik-yeterlik algısının yapısının anlaşılmasına katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

## **GEREÇ ve YÖNTEM**

Bu çalışma, öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliğine ilişkin daha önce yapılan metodolojik bir araştırmanın (Gözüm ve Aksayan 1999) devamı olarak, aynı ölçüm aracının mantıksal açıdan yapı geçerliliğini değerlendirmeyi amaçlayan ilişki arayıcı nitelikte bir araştırmadır.

Erzurum' da birinci kademesi bulunan toplam 61 İlköğretim okulundan en fazla öğretmene sahip olan 4 okuldaki toplam 139 sınıf öğretmeninden, eksiksiz veri sağlayan 133 öğretmen bu araştırmanın kapsamını oluşturmuştur.

Stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını ölçen Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ); araştırmanın daha önce rapor edilmiş olan (Gözüm ve Aksayan 1999) metodolojik bölümüne ait

verilerin toplanmasıyla eş zamanlı olarak, tekrar-test uygulamasının hemen ardından aynı kişilere uygulanmıştır. Doğal olarak, bu iki çalışmaya alınan kişiler ve alınma nedenleri aynıdır.

#### *Araştırmada kullanılan araçlar*

**Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği;** Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmış ve aynı örneklem için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .81, test-tekrar test güvenilirliği .92 olarak bulunmuştur. Ölçek, herhangi spesifik bir alana özgü olmayan, bir anlamda, genel öz-etkililik-yeterlik algısını ölçmektedir. 23 ifadeden oluşan 5' li likert tipi ölçekten en az 23, en fazla 115 puan alınabilmektedir. Alınan toplam puanın yüksek olması, genel öz-etkililik-yeterlik algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Gözüm ve Aksayan 1999).

Bu araştırmada stresle başa çıkma Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğiyle (RÖGÖ) değerlendirilmiştir. RÖGÖ stres yaratan yaşam olaylarıyla başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejilerin ne ölçüde kullanıldığını değerlendirilmektedir. Rosenbaum' un 1980 yılında geliştirdiği ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği 1991 yılında Siva ve Dağ tarafından yapılmıştır. 36 maddeden oluşan 5' li likert tipi ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79, test-tekrar test güvenilirliği .80 olarak belirtilmiştir. RÖGÖ' den alınan puanların yükselmesi, stresle başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (Siva ve Dağ 1991).

#### **BULGULAR ve TARTIŞMA**

Bireyin öz-etkililik-yeterlik algısının yüksekliği ile stresle başa çıkma algısının yüksekliği arasında kavramsal olarak doğru orantılı bir ilişki olacağı varsayılarak her iki kavramı ölçen ölçek puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve  $r=.26$   $p<0.002$  değeri bulunmuştur. Tahmin edildiği gibi; bireye ait bu iki algı arasında doğru orantılı ancak kuvvetli olmayan bir ilişki bulunmuştur (Tablo:1).

İlgili literatür incelendiğinde (Smith 1989, Schwarze 1994, Bandura ve ark.1999), bireyin akıl ve ruh sağlığını bozan ve kendisi hakkındaki algılarını negatif yönde etkileyen durumların (anksiyete, depresyon, nevrozlar, psikiyatrik hastalıklar vs.) bireyin öz-etkililik-yeterlik algısını olumsuz yönde, sağlıklı bir ruh hali ve olumlu algı ve durumların ise (benlik saygısı, iyimserlik, içsel kontrol, başarı algısı) bireyin etkililik-yeterlik algısını olumlu yönde etkilediğine rastlanmaktadır. Benzer şekilde, ölçeğin orijinal formunun genel öz-etkililik-yeterlik boyutunun olumlu kişilik özellikleriyle aynı doğrultuda, olumsuz kişilik

özellikleriyle ise negatif yönde ilişki gösterdiği anlaşılmaktadır(Sherer ve ark.1982, Sherer ve Adams 1983). Olumlu ve olumsuz özellikler açısından bakıldığında,bu araştırmada stresle başa çıkma olumlu bir özellik olarak bireyin öz-etkililik-yeterlik algısıyla kuvvetli olmasa da aynı doğrultuda bir korelasyon gösterdiği için literatürle uygunluk göstermektedir. Bununla birlikte hem öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin yapısal durumunu hem de bireyin öz-etkililik-yeterlik algısı üzerine etkili olan faktörleri açıklayacak yeni çalışmalara gereksinim vardır.

Tablo 1 Öz-Etkililik-Yeterlik ile Stresle Başa Çıkma Algısı Arasındaki İlişki

	Stresle Başa Çıkma (Öğrenilmiş Güçlülük)
Öz-etkililik-yeterlik	r.26 p<0.002
Davranışa başlama	r.0.5 p>0.05
Davranışı sürdürme	r.-02 p> 0.05
Davranışı tamamlama	r.52 p<0.000
Engellerle mücadele	r.25 p<0.004

Tablo 1'de bireyin öz-etkililik-yeterlik algısının alt boyutları ile stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişki incelendiğinde, özellikle "davranışı tamamlama" etkililik-yeterlik boyutunun en iyi korelasyonu gösterdiği görülmektedir. Bu boyuttaki ifadeler bireyin herhangi bir davranışı tamamlamak üzere gereken her çabayı gösterme kararlılığını ve kendine güveni yansıtmaktadır. Bireyin kendisi hakkındaki bu olumlu inançların onun stresle başa çıkma algısını besleyebileceği hipotezini sınamak amacıyla yapılan analizde bulunan korelasyon değeri (.52 p<0.000) tahmin edilen ilişkiyi kuvvetli olmasa da desteklemektedir." Engellerle mücadele" etkililik-yeterliliğinin de stresle başa çıkma algısı ile yüksek korelasyon göstereceği düşünülmüş ancak bulunan değer (.25 p<0.004) aynı doğrultuda olmakla beraber ilişkinin kuvvetli olmadığını göstermektedir. Bu boyuttaki ifade sayısının azlığı sonucu etkilemiş olabilir. Aynı tabloda öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin "davranışa başlama" ve "davranışı sürdürme" boyutlarının stresle başa çıkma algısı ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Bu beklenen bir sonuçtur. Zira herhangi bir davranışa - örnek vermek gerekirse;emniyet kemeri kullanma gibi-başlama ve sürdürmeyi etkileyebilecek bir çok dışsal faktör vardır ve bireyin kendi içsel

motivasyonu başlamayan bir davranışa başlayıp-sürdürmesi muhtemelen onun bu konudaki etkililik-yeterlik ve başa çıkma algılarını etkilemeyecektir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak ;bu çalışmada bireyin öz-etkililik-yeterlik ile stresle başa çıkma algısı arasında aynı doğrultuda ancak kuvvetli olmayan .ve öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin “davranışı tamamlama“ boyutu ile bireyin stresle başa çıkma algısı arasında aynı doğrultuda, anlamlı ve orta dereceli bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacılar tarafından ilişki arayıcı ve farklı gruplardaki varyansını değerlendiren niteliklerdeki araştırmalarda kullanılması, ölçeğin birleşici ve ayırıcı yapısal durumu hakkında daha net yargılara ulaşma olasılığı kılacağı için önerilmektedir.

Bireyin etkililik-yeterlik inançlarının oluşumunda kendisi ve başkalarının deneyimleri, profesyonel yardım ve anksiyete ve stres gibi durumsal faktörlerin yanı sıra(Damrosch 1991,Redland ve Stuijbergen 1993); aile yapısı, eğitim, sosyal destek, sağlık durumu ve kültürel faktörlerin de etkili olduğu belirtilmektedir (Tripp). Bu çalışmada ele alınan stresle başa çıkma algısı bu faktörlerden yalnızca birisidir ve RÖGÖ'nin kapsamıyla sınırlıdır. Bireyin öz-etkililik-yeterlik algısının oluşumunda etkili olan faktörlerin bilinmesi bireyin bu algısını geliştirmeye yönelik yapılacak girişimlere yol göstereceği için yapılacak araştırmalarda bu faktörlerin ele alınması önemli bir hedef olabilir.

## KAYNAKLAR

1. Bandura A(1982). Self-efficacy mechanism in human agency,American Psychologist 37(2) 122-47
2. Bandura A et al(1999). Self-efficacy pathways to childhood depression,Journal of Personality and Social Psychology 76(2) 258-69
3. Damrosch S(1991). General strategies for motivating people to change their behavior,Nurs Clin North Am 26(1) 833-43
4. Gözüm S, Aksayan S(1999). Öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği, Atatürk Üniv. HYO Dergisi 2(1) baskıda
5. Karasar N(1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi.7.baskı Ankara
6. Öner N (1997). Türkiye' de Kullanılan Psikolojik Testler, Bir başvuru kaynağı, 3. Basım, Boğaziçi Üniv. Yayınları 17-20



7. Polit DE,Hungler BP(1991). Nursing Research Principles and Methods, 4.th eds,J.B Lippincott comp 377-80
8. Polit DE,Hungler BP(1997). Essentials of Nursing Research Methods, Appraisal and Utilization,4.th eds Lippincott-Raven Publishers 301-2
9. Redland A, Staufbergen AK(1993). Strategies for maintenance of health behaviors, Nurs Clin North Am 28(2) 427-42
10. Schwarzer R(1994). Generalized self-efficacy:Assesment of a personal coping resource, Diagnostica 40(2) 105-23
11. Schwarzer R, Fuchs R(1995). Self-efficacy and health behaviors, To appear in:Conner M, Norman P, Predicting Health Behavior.Research and Practice with Social Cognition Models, Buchingam open universty press --<http://userpage.fu-berlin.de/ruahahn/publicat/conner9.htm>
12. Schwarzer R(1996). The assesment of optimistic self-beliefs:Comparison of the german, spanish,and chinese version of general self-efficacy scale, Applied Psychology-An International Review 46(1) 69-88
13. Siva A, Dağ İ(1991). Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği:Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler,Ed.Savaşır I,Şahin NH(1997) Türk psikologlar derneği yayınları No:9,Ankara
14. Smith RE(1989)Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control, Journal of Personality and Social Psychology 56(2) 228-33
15. Sherer M, et al(1982). The self-efficacy scale construction and validation.Psychological Reports 51,663-71
16. Sherer M, Adams CH (1983). Construct validation of the self-efficacy scale, Psychological Reports,53 899-902
17. Tripp MA. Perspectives on the development and influences of self-efficacy beliefs, -- [http://www.umm.main.edu/BEX/students/Mark Tripp/mt310.html](http://www.umm.main.edu/BEX/students/Mark_Tripp/mt310.html)