

# ÖZ YETERLİLİK KAVRAMI

# Öz yeterlilik nedir ?

Öz-yeterlik “başarıya ulaşmak için gerekli olan eylemi gerçekleştirmeye ve organize etmeye yönelik kişinin kapasitesi ile ilgili inançları olarak” ifade edilmektedir.

Bir başka ifade ile öz yeterlilik kişinin özel olarak çaba gerektiren bir durumda olumsuzluk ile başa çıkma ve yeni görevlerin ya da zorluğun üstesinden gelme yetenekleri ile ilgili inançlarıdır.

**Kişisel yeterlik beklentileri dört temel bilgi kaynağından elde edilmektedir.**

**Bunlar;**

- 1) başarıya ilişkin doğrudan yaşantılar. (deneyim-tecrübe)**
- 2) gözleme dayalı dolaylı yaşantılar**
- 3) sözel ikna**
- 4) Fizyolojik ve psikolojik durumdur.**

## **Başarıya ilişkin doğrudan yaşantılar.**

Öz-yeterlik algısının gelişmesinde en kuvvetli etkiye sahip olan faktör doğrudan yaşantılardır. Bireyin bir alanda geçmişteki başarı deneyimleri, aynı alanda veya benzer durumlarda başarı beklentisini arttırarak öz-yeterlik algısını olumlu yönde etkiler.

Örneğin, sınıfta (9. sınıfta) matematik sınavlarında başarı gösteren ve karnesinde yüksek bir matematik notuna sahip olan bir öğrencinin matematik alanında bireysel potansiyeline inancı artar ve bir üst sınıfa geçtiğinde (10. sınıf) de matematik öz-yeterlik algısı yüksek bir öğrenci olur.

Diğer taraftan, aynı öğrenci 10. sınıfta birkaç defa üst üste matematik dersinin sınavlarında başarısızlık deneyimi yaşarsa, öz-yeterlik algısında bir azalma meydana gelir.



## Gözleme dayalı dolaylı yaşantılar/Model alma.

Model alma ve sosyal karşılaştırmalar yapma öğrencinin bireysel öz-yeterlik algısı üzerinde etkilidir. Dolaylı yaşantıların kişilerin öz-yeterlik inançlarına etki düzeyi,model alınan bireyin özellikleri ve başarı düzeyine bağlıdır.

Model alınan bireyin gözlemi yapan bireyle benzer özellikler göstermesi (yaş, cinsiyet,fiziksel görüntü, gelişim düzeyi, etnik köken, eğitsel düzey ve sosyoekonomik durum gibi) ve görev neticesinde başarılı olması, model alan bireyin kendi yapabilirliğine ilişkin inancını da yükseltir.



**Diğer yandan model alınan bireyin zorlanması  
ya da başarısız olması, model alan  
bireyin öz-yeterlik inancını olumsuz yönde  
etkileyebilir.**

## Sözel ikna

Dönütler ve takdir etme gibi davranışlar sözel ikna kapsamında incelenir. Sözel iknanın bireyin öz-yeterlik algısı üzerindeki etkisi, ikna girişiminde bulunan kişinin güvenirliliğine ve bilgi düzeyine, ayrıca verilen dönütün zamanı ve özelliklerine bağlıdır.





- ✓ **Dönütün hemen etkinlik sonrasında verilmesi ve etkinliğe ve etkinliği gerçekleştiren kişinin özelliklerine dair notlar içermesi ve bu notların genellemeden arındırılmış olması etki düzeyini arttırır.**
- ✓ **etkili bir dönütün özellikli olması,**
- ✓ **duruma göre çeşitlilik arz etmesi**
- ✓ **başarılan davranışa vurgu yapılması gerekmektedir.**

- ✓ dönütün kesinlikle doğru ve gerçekçi olması
- ✓ bireyin kendisini geliştirmesine yönelik tavsiyeler içermesi
- ✓ hem çabaya hem de beceriye atıf yapan söylemlerin kullanılması daha doğru olacaktır.

## Fizyolojik ve Psikolojik durum

Bireylerin içinde buldukları fizyolojik ve psikolojik durum da öz-yeterlik algısını çift yönlü etkiler.

Düşük öz-yeterlik algısı, kaygı, stres, bitkinlik ve kötü ruh hali gibi negatif fizyolojik değişimlere sebep olabileceği gibi stres, bitkinlik ve kaygı gibi faktörler düşük öz-yeterliğin göstergesi olarak da algılanabilir.

