

● OFİS ORTAMI
FİTİĞA DAVETİYE ÇIKARTIYOR

● EYVAH!
BİLİM ELDEN GİDİYOR MU?



Popüler

Bilim

23. yıl

MAYIS-HAZİRAN 2016 YIL 23 SAYI 248 • www.populerbilim.com.tr • 10 TL

19 Mayıs
1919
Özlemle
Anıyoruz...



● KURNAZLIK
AKLI YANILTABİLİR

● KANSER
GÜNDE 10 SİGARA İÇENLERDE 5 KEZ
40 SİGARA İÇENLERDE 24 KEZ ARTIYOR!

● SU HAYATTIR!

● BİR YAŞAM MİMARIDIR
♥ ANNE ♥

CİNSEL TRAVMALAR



GELECEKTE
NE
OLACAK?



BAŞARI VE
MOTİVASYON İÇİN
"ÖZ YETERLİK"



ÇOCUKLARDA
PARAPUAN
SİSTEMİ



BAŞARI VE MOTİVASYON İÇİN

“ÖZ YETERLİK”

Doç. Dr. Tülin Otbiçer ACAR
Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı



Evde, okulda ya da iş ortamında öz yeterlik inancımızı geliştiren söylemleri ne sıklıkta duymaktayız? Anne-baba olarak çocuklarımızın, öğretmen olarak öğrencilerimizin ya da bir yönetici olarak çalışma arkadaşlarımızın öz yeterlik inançlarının gelişimlerine ne derece katkı sağlamaktayız? Bir önemi olabilir mi? Hadi düşünelim?

Öz yeterlik (self efficacy), Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda telaffuz edilmiş bir kavramdır. Bandura'ya göre öz yeterlik, bireyin belli bir performansı göstermesi için gerekli etkinlikleri düzenleyip başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısıdır (Lee, 2005:490). Daha genel bir anlatımla ifade etmek gerekirse, öz yeterlik bireyin yapabildikleri hakkında

sahip olduğu inançlardır. Öz yeterlik genellikle, özel bir alan için kullanılır ki bu alan bireyin yapabildiği diğer alanlara ilişkin inançlarından biraz farklıdır. Bu ne demektir? Örneğin bir 4.sınıf öğrencisinin daha basit düzeydeki dört işleme ilişkin matematik problemlerini çözmeye ilişkin yüksek bir öz yeterliliği sahipken karmaşık problemleri çözmeye ilişkin öz yeterliliği düşük olabilir.

Öz yeterlik kavramı nedir, ne değildir?

Araştırdığında doğrusu şu bilgiler dikkate değerdir (Snyder&Lopez, 2002: 278; Donald, 2003: 219; Schunk, 2000:109):

· Öz yeterlik, algılanan, gözlenen bir beceri değildir. Bir tür beceri algısı da değildir. Bazı şartlar altında

bireyin becerileri ile “ne yapabilirim” sorusuna verdiği cevap ile ilgili duyduğu içsel inançtır.

· Öz yeterlik, bir kapasite ya da özel bir performans hakkında sahip olunan inançlarla ilgili bir kavram değildir. Daha çok durumlara mücadele etmede ve bunu değiştirmede, yeteneklerini ve becerilerini koordine etmek için bireyin yapabilecekleri hakkındaki inancıdır.

· Öz yeterlik, bir tür yetenek değildir. Yetenekler, insanların dünya hakkında ne bildiği, dünyada neyi nasıl yapacaklarını bildikleri şeylerdir. Yetenek, bilişsel yapıların aralığını ve kalitesini yani bireysel kapasiteyi içine alır. Öz yeterlik inancı, inançlardır ve belli alanlardaki durumlardaki bireyin yeteneklerini deneyerek yapabilecekleridir. Donald (2003)'a göre öz yeterliliği ifade etmede

kullanılan anahtar kelime "bu işi başarabilir miyim" sorusu ile başlayan cümlelerdir. Öz yeterliliği düşük olan bireyler, öğrenme durumundan ya da bir görevden kendilerini alı koymaktadırlar.

· Öz yeterlik inancı, davranış hakkında basit bir kestirim aracı değildir ve öz yeterlik inancı nedensel özellikler hiç değildir. Nedensel özellikler, olaylarla açıklanır. Oysa öz yeterlik inancında vurgulanan bireyin ne yapabileceğinin kapasitesidir.

· Öz yeterlik inancı, bir hedefe ulaşmak için yapılan davranışın amacı da değildir. Çünkü bir amaç, büyük olasılıkla yapılabilecek hedefler için söylenir.

· Öz yeterlik, öz saygı kavramı ile aynı şey değildir. Öz saygı kavramı, kendi kendimiz hakkındaki inanç ve nasıl hissettiklerimizle ilgilidir.

· Öz yeterlik, bir motivasyon (isteklendirme) da değildir. Ancak motivasyonu artırıcı bir etken olduğu şüphe götürmemektedir.

· Bir öz yeterlik inancı, sonucun ortaya çıktığı davranışın icra edilmesidir.

· Öz yeterlik, kişisel bir özellik değildir; genetik bir özellik hiç değildir.

Öz yeterlik Nasıl Oluşur ve Kaynakları Nelerdir?

Öz yeterlik, zamanla, deneyimler aracılığıyla gelişen bir *inançtır*. Bireylerin ne yapabilecekleri konusunda öz yeterliklerini, doğrudan deneyim, diğer insanların yorumlarını dinleme yoluyla geliştirebilirler (Lee, 2005: 490). Dolayısıyla, sosyal tepkiler bireyin öz yeterlik inancını etkileyen önemli bir faktördür. Eğer önemsiyorsa özelliklerle çocuklarımızın öz yeterliklerini geliştirmek için yapılabilecek çok temel ipuçları mevcuttur. Bunlar;

- Çocuklara en iyi şekilde yapabileceklerini sunma fırsatını ve cesaretini veriniz. Bunun için çocuklara bol bol oyun oynama fırsatını sağlamalısınız.

- Çocuklarla "bunu yapabilirsiniz" benzeri sözel olumlu pekiştiricilerle iletişim kurunuz. Göreceksiniz, bu şekilde kurduğunuz iletişimlerde onların öz yeterliliği artacaktır.

- Olumlu modeller kullanın. Çocuklara örnek olabilecek davranışları gösteren ilk siz olun. Olumsuz değil, olumlu örnekleri vurgulayın.

- Olumsuz sosyal karşılaştırmalardan özellikle kaçınınız.

Öz Yeterliliği Ölçmek

Öz yeterlik kavramı, sıklıkla öz değerlendirme adıyla tanımlanan ölçme araçları ile ölçülebilir. Alanyazında kullanılan ölçme araçları genellikle derecelendirilmiş likert tipi ölçeklerdir. Bu tür ölçeklerde, bireye birçok durum ifadesi verilir ve bireylerden bu durum ifadeleri için kendilerini ifade edecek fikirlerini olumsuzdan olumluya doğru derecelendirilmiş bir ölçekte cevaplamaları istenir.

Bir diğer ölçme şekli, Q sort tekniğidir. Q sort tekniğinde bireyin öz yeterliliğini ölçme amacına hizmet

eden açık uçlu sorular sorular ve bu sorulara verilen cevaplar uzmanlarca çok dikkatli bir şekilde analiz edilir. Bu teknikte cevapları değerlendirmek diğer tekniklere göre biraz daha zordur. Çünkü cevapları yorumlayabilecek alan uzmanlarına ihtiyaç vardır.

Öz yeterliliği ölçmek için kullanılan bir diğer teknik ise eksik cümleleri tamamlama ölçekleridir. Bu ölçeklerde öz yeterlik inancını açığa çıkartmaya dönük ifadeler eksik bırakılır ve bireylerden bu eksik ifadeleri tamamlamaları istenir.

Sonuç

Öz yeterlik, bireyin kendine duyduğu "güvendir". Güven ise sağlıklı bir iletişimin sonucudur. Öz yeterlik, öğrenmek ya da başarılı olmak için motivasyonu tetikleyen önemli bir değişkendir. Göz ardı etmeyiniz.

Kaynaklar

- 1- Donald M.G. (2003). Handbook of Self and Identity, Guilford Press
- 2- Lee W.S. (2005). Encyclopedia of School Psychology, Sage Publication
- 3- Schunk, D. H. (2000). Learning Theories, Prentice hall, Third edition
- 4- Snyder C R & Lopez S. (2002). Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press US

