

Factoren

In het webinar vertel ik iets over de factoren waaraan je jouw prestaties kan toekennen. Hier volgt een overzicht van interne en externe factoren en hoe dat jouw zelfeffectiviteit beïnvloed.

Interne Factoren	Externe factoren
Vaardigheden: hoe meer vaardigheden iemand bezit voor de gewenste taak, hoe hoger de zelfeffectiviteit	Complexiteit van een taak: Hoe makkelijker de taak, hoe hoger de zelfeffectiviteit
Kennis: hoe meer kennis iemand bezit betreft de gewenste taak, hoe hoger de zelfeffectiviteit	Pech: hoe meer pech iemand heeft, hoe lager iemands zelfeffectiviteit
Inspanning: hoe meer inspanning iemand kan leveren (levert), hoe hoger zijn zelfeffectiviteit	Afleiding: hoe meer iemand wordt afgeleid, hoe lager zijn zelfeffectiviteit
Psychologische basis: hoe beter iemands psychologische basis is; zijn positief beeld over zichzelf, hoe hoger zijn zelfeffectiviteit	Risico/Gevaar: hoe meer risico of gevaar iemand loopt, hoe lager zijn zelfeffectiviteit
Fysieke conditie: hoe hoger iemands fysieke gezondheid is, hoe hoger zijn zelfeffectiviteit	Onderlinge afhankelijkheid tussen werknemers: hoe grotere afhankelijkheid hoe lager de zelfeffectiviteit is
Stemming: een positieve stemming leidt tot een hogere zelfeffectiviteit dan een negatieve stemming	De plek waar je de taak uitvoert: meestal is de zelfeffectiviteit hoger als je de taak uitvoert in een vertrouwde omgeving dan in een nieuwe omgeving
Persoonlijkheid: verschillende karaktereigenschappen hebben een verschillende invloed op de mate van zelf-effectiviteit. Vb. Mensen met meer zelfvertrouwen hebben een hogere zelfeffectiviteit	Inter-persoonlijke relaties: als de interpersoonlijke relaties goed zijn is de zelfeffectiviteit hoger dan wanneer deze niet goed zijn
Strategieën om met bepaalde taken om te gaan: gedragsstrategieën, analytische strategieën, psychologische strategieën. Hoe beter jij je strategieën kunt toepassen bij het uitvoeren van de taak, hoe hoger je zelfeffectiviteit	Aantal beschikbare bronnen: naarmate er meer bronnen beschikbaar zijn is de zelfeffectiviteit hoger

(Gist & Mitchell, 1992)