

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.21

自己効力感

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その㉑

人が何かをしようとする時、うまくやれるか、やれないかをあらかじめ考えます。「自分はうまくやれないだろう」という考えが強いと、あきらめてしまいがちです。

一方、「自分はやれる」という考えが強ければ、あきらめずにやってみる機会が、多くなるでしょう。

にんちこうどうりょうほう
 認知行動療法では、「自分はやれる」という考え、確信のことを、
 じ ここうりょくかん
 「自己効力感」と呼んでいます。

じ ここうりょくかん
 「自己効力感」が高い人は、失敗しても、あきらめずにまたチャレンジします。そして、それによりさらに
 じ ここうりょくかん
 自己効力感が高くなると言われています。

じ ここうりょくかん
 自己効力感を高めるには、失敗を恐れずに、まずはチャレンジして
 みるのが重要になります。

(*^^)v

(^_-)-☆☆



(≧▽≦)

(^^)/