

# 自己肯定感と 自己効力感

## ○自己肯定感

自分を認める、尊重する、ユニーク（独立した）な存在だと認識する

ただ、根拠のない自信、過信になりがち。

## ○自己効力感

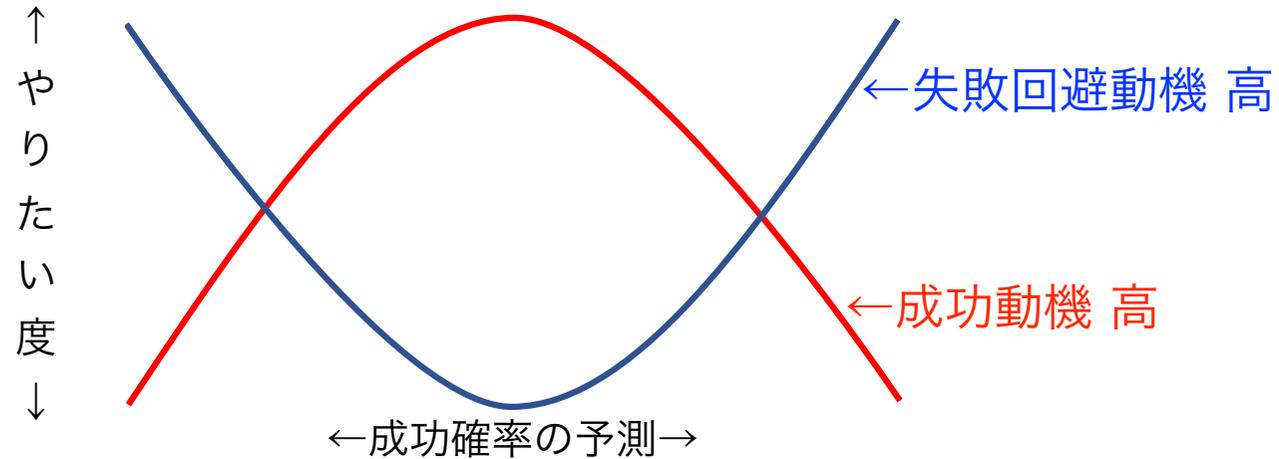
「自分がなにかアクションをすると、環境（物理的、人間的）はそれに応じた応答をする」という経験が自己効力感を育てる。

アクションによって応答が変わるという経験。→成功経験、失敗経験。

→豊かな自己肯定感

# 達成動機

達成動機 = 成功動機 - 失敗回避動機



チャレンジングな課題 = 「発達の最近接領域」

客観的な成功確率は、85%？

(参考) 達成動機：目標を目指すやる気 (心理学総合案内こころの散歩道)

<http://www.n-seiryu.ac.jp/~usui/yaruki/tassei.html>

→ 発達の最近接領域

アトキンソンの "やる気の方程式" を知っていますか？ やる気を引き出す心理学。

<https://studyhacker.net/columns/yaruki-houteishiki>

# タイプ別対応のヒント

成功動機	失敗回避動機
○	×
○	○
×	×
×	○

問題なし！

失敗しても大丈夫！という経験

成功すると気持ちいい！という経験

難しいね・・・