



# Self-efficacy

- 성공적으로 수행할 수 있다는 신념

a belief in one's capabilities to organize and execute the actions necessary to manage particular situations

- it's not fixed



# Self-efficacy

## ○ SE 원천

- 1) Mastery exp.
  - 쉬운 성공 경험은 SE에 도움 X
    - 빠른 결과 기대 경향
  - 성공에 필요한 능력을 다 습득했다는 확신
    - (실패에 대한 내구성)
- 2) vicarious exp.
  - 직접 경험이 적을 때 효과적
- 3) social persuasion
  - mild self-doubts
  - but 다른 요인이 뒷받침 되어야
- 4) physiological & emotional states
  - stress & tension
  - → 일반적으로, signal to poor performance
  - → signal for increased effort **임을 배워야**



# Self-efficacy

## ○ SE가 미치는 영향

- Cognitive, motivational, affective and selection process
  - success scenario
  - set challenging goals
  - persist in the difficulties
  - control disturbing thoughts
  - choices of activities, tasks, career choices
- SE 비교 (고 vs 저), F.12.2



# Self-regulatory system

- SR system?
  - (1) to regulate emotional, cog, and environmental resources
  - (2) set goals, self-observation, judgment, reaction
  - Goal setting & self-evaluation **중요**
    - 예, 헤밍웨이 단어 기록과 낚시 시간(자기관찰-판단-반응)
  - **중요 과정**
    - Self-observation, self-judgment, self-reaction
  - SE **중요**
    - choice, effort, persistence, toleration of failure



# Self-regulatory system

- SR의 측정에 대한 문제
- SR의 발달
  - 그림 8-1