

Self-efficacy

မိမိရဲ့စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်ခြင်း

Self-system

According to Bandura, a person’s attitudes, abilities, and cognitive skills comprise what is known as the self-system. This system plays a major role in how we perceive situations and how we behave in response to different situations. Self-efficacy is an essential part of this self-system.

Bandura ၏အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့၏သဘောထား၊ စွမ်းရည်နှင့် သိမြင်နိုင်စွမ်း တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ self-system ဖြစ်သည်။ self-system သည်အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ်ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှု၊ လက်ခံနိုင်မှုတို့အတွက်အဓိကကျပြီး၊ self-efficacy သည်၎င်း၏အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

Self-efficacy

A person’s belief in his or her ability to succeed in a particular situation.

Self-efficacy can have an impact on everything from psychological states to behavior to motivation. self-efficacy သည်တာဝန်တစ်ခုကိုအောင်မြင်စွာပြီးဆုံးတိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်ခြင်းဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အလေ့အကျင့်တို့သာမကစိတ်အား တက်ကြွမှုများအထိ သက်ရောက်မှုရှိသည်။

There are four major sources of self-efficacy (Self-efficacy ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အဓိကအချက် ၄ခု ရှိပါသည်။)

Mastery Experience

Performing a task successfully strengthens our sense of self-efficacy. However, failing to adequately deal with a task or challenge can undermine and weaken self-efficacy.

အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ အပြီးသတ်နိုင်တဲ့အခါ မိမိရဲ့စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်မှုတွေတိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ရင်တော့ မိမိရဲ့ယုံကြည်မှုတွေကျဆင်းသွားမှာပါ။

Social Modeling/Vicarious Experience

Witnessing other people successfully completing a task is another important source of self-efficacy.

မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှအောင်မြင်နေကြတဲ့သူတွေကိုကြည့်/မြင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း self-efficacy တိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလူတွေတောင်လုပ်နိုင်တယ်၊ ငါလည်းလုပ်နိုင်မှာဘဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယုံကြည်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

Social Persuasion/Modeling

Getting verbal encouragement from others helps people overcome self-doubt and instead focus on giving their best effort to the task at hand.

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ အထင်ကြီး လေးစားရတဲ့လူတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေရဲ့လွှမ်းမိုးမှုတွေ၊ လမ်းညွှန်အားပေးမှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သံသရတွေကိုလျှော့နည်းစေပြီး ကိုပိုပြီးစိတ်အားထက်သန်စေပါတယ်။

Psychological Respond

Our own responses and emotional reactions to situations also play an important role in self-efficacy. By learning how to minimize stress and elevate mood when facing difficult or challenging tasks, people can improve their sense of self-efficacy.

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေနှင့်တုံ့ပြန်မှုများကိုနားလည်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်ခြင်းမှာ အရေးပါပါတယ်။ အခက်အခဲနှင့်ကြုံတွေ့ချိန်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းလျှော့ချနိုင်ခြင်းတွေဟာ မိမိရဲ့self-efficacy ကိုတိုးတက်စေပါတယ်။

Self-efficacy ကိုတိုးတက်စေသည့်အခြေခံ အချက်များ (မိမိ၏ စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်မှုတိုးတက်စေရန်)

1. Mastery experiences play a critical role in the establishment of self-efficacy
2. Seeing others putting in effort and succeeding, as a result, can increase your belief in your own ability to succeed.
3. Positive social feedback can be helpful for strengthening your already existing sense of efficacy.
4. Look for ways to manage your thoughts and emotions about what you are trying to accomplish.

၁။ မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အောင်မြင်ဖူးသောအတွေ့အကြုံများကိုသုံးသပ်၍ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်အသုံးပြုခြင်း။

၂။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ အခြားသူများ၏အောင်မြင်မှုအပေါ်လေ့လာ၍ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

၃။ အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များဖြင့် မိမိ၏စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ခြင်း။

၄။ မိမိ၏အတွေးအမြင်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များကိုအာရုံစိုက်ခြင်း။

People with a strong sense of self-efficacy”

- View the challenging problems as task to be mastered
- Develop a deeper interest in the activities in which they participate
- Form a stronger sense of commitment to their interest and task
- Recover quickly from setbacks and disappointments

မိမိ၏စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်မှုရှိသူများသည်

- ခက်ခဲသောပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရမည့်တာဝန်/ကိစ္စအဖြစ်သာမြင်ကြသည်။
- မိမိပါဝင်သောလှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားစွာလှုပ်ဆောင်ကြသည်။
- မိမိ၏တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာဆောင်ရွက်ကြသည်။
- စိတ်ပျက်စရာကိစ္စအခြေအနေများမှအလျှင်အမြန် ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ကြသည်။

*Overconfidence in your ability. Reduced performance. You believe in your abilities so much you don't put in the necessary effort level.

* မိမိ၏စွမ်းရည်အပေါ်ယုံကြည်မှုလွန်ကဲပါက တာဝန်ကိစ္စများကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် လုံလောက်သောအားထုတ်မှုပြုမိဘဲ လုပ်ငန်းခွင်တွင်းစွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းတတ်သည်။