

# AKADEMİK ÖZ YETERLİK



**ÖZ YETERLİK**

**BAŞARDIM** 😊

**BAŞARABİLİRİM**

**DENEYECEĞİM**

**NASIL BAŞARABİLİRİM?**

**BAŞARMAK İSTİYORUM**

**BAŞARAMAM**

**BAŞARAMAYACAĞIM**

# AKADEMİK ÖZ YETERLİK NEDİR?

Bireyin; bir işi başarmak için gerekli olan bilgi ve becerileri

VE

Bu işi başarı ile tamamlayabilme konusunda kendine ilişkin olan inancıdır.





**Öz yeterlik inancı;** her türlü davranış girişiminin başlayıp başlamayacağını, başlayan bir davranışın ise devam edip etmeyeceğini belirleyici güce sahiptir.

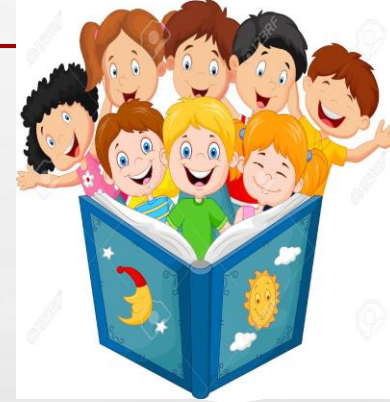




# AKADEMİK ÖZ YETERLİK



KENDİMİZE İNANMALIYIZ



KİTAP  
OKUMALİYİZ



BİR AZ KAYGI



BEDEN VE RUH  
SAĞLIĞI



KENDİNİ KEŞFET  
VE PES ETME

# ÖNCE KENDİNİ TANI




**BAŞARISIZ VE TEMBEL  
ÇOCUK YOKTUR.  
ÖĞRENME HEYECANINI  
KAYBETMİŞ VE POTANSİYELİ  
KULLANILMAYAN ÇOCUK  
VARDIR.**





*“Mücadele eden  
yenilgiye uğrayabilir;  
ancak mücadele etmeyen,  
zaten yenilmiştir.”*

**-Bertolt Brecht**



İnanç, yaşamının gücüdür.

*Lev Tolstoy*

Kuvvetli bir inançtan başka hiçbir şey,  
kuvvetli bir iş çıkaramaz.

*Honore de Balzac*



**“Aklınızdan geçirdiğiniz değil,  
hayatınıza geçirdiğiniz düşünceler  
sizi düşlerinize ulaştırır.”**



Yapabileceğine inansen da  
yapamayacağına inansen da haklısın.  
*Henry Ford*



**İmkansıza ulaşmanın tek yolu; onun mümkün olduğuna inanmaktır.**

**Lewis Carroll**



*ULAŞABİLECEĞİNİ HİSSETTİĞİN  
HERŞEY SANA AİTTİR.*

