

"Sagdyn pikirlenmek" maksatnamasynyň başarnyklary

1. KEÝPE (ÖZÜNI DUÝŞUŇA) WE IŞJEŇLIGE GÖZEGÇILIK

Her toparda görkezilýän özüni alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüni alyp barşy (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Müşderi üçin işjeňlige gözegçilik görkezgijini doldurýar <input type="checkbox"/> Görkezgiçde diňe müşderiniň negatiw duýgulary we özüni alyp barşy ulanylýar	<input type="checkbox"/> Keýpini we işjeňlige gözegçilik grafigini düşündirýär <input type="checkbox"/> Duşuşyk wagtynda müşderi bilen tejribe geçirýär we öý tejribesini belleýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Ikitaraplaýyn aragatnaşygy ýola goýýar, müşderiniň düşünyändigine göz ýetirýär (meselem, müşderiden bu usulyň işleýşiniň mysalyny soratýar) <input type="checkbox"/> mümkin bolan päsgeçilimler we araçylar ara alnyp maslahatlaşylýar <input type="checkbox"/> Gözden geçirmek üçin indiki duşuşygy meýilleşdirýär
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüni has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

2. PIKIRLER, DUÝGLAR WE ÖZÜNI ALYP BARYŞ BABATDA PSIHIKI BILIM (ÖZ ÖZÜNE PSIHOLOGIK KÖMEK BERMEGI ÖWRETMEK)

Her toparda görkezilýän özüni alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüni alyp barşy (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Müşderiniň negatiw pikirleri bilen ylalaşýar <input type="checkbox"/> Pikirler üçin müşderini günäkärleýär (meselem, "hawa, hemme zady bulaşdyrýarsyňyz")	<input type="checkbox"/> Ýaramaz pikirleriň duýgulara nähili täsir edip biljekdigini düşündirýär <input type="checkbox"/> Ýaramaz pikirleriň özüni alyp barşyna nähili täsir edip biljekdigini düşündirýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Anyk mysal ýa-da aragatnaşyk nusgasyny berýär <input type="checkbox"/> Müşderilerden konsepsiýa düşünyändiklerini we onuň peýdalydygyny soratýar
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 22%; text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüni has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

3. PIKIRLERI, DUÝGULARY WE ÖZÜŇI ALYP BARŞY ÖZARA BAGLAŞDYRMAK: PIKIRLERIŇ WE DUÝGULARYŇ ŞAHSY TEJRIBE BILEN BAGLANÝŞYGY

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.			
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyry	Kömek bermegiň kämil endikleri	
<input type="checkbox"/> Müşderini "erbet duýgular" üçin günäkärleýär <input type="checkbox"/> Müşderini "erbet / negatiw özüňi alyp baryş" üçin günäkärleýär	<input type="checkbox"/> Müşderiden şahsy tejribe alýar <input type="checkbox"/> Müşderä pikirleri we duýgulary utgaşdyrmaga kömek edýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Pikirleriň, duýgularyň we özüni alyp barşyň arasyndaky köp sanly baglanyşygy ulanýar (peýdaly we peýdasyz) <input type="checkbox"/> Pikirleriň, duýgularyň we özüni alyp barşyň arasyndaky köp sanly baglanyşygy ulanýar (gündelik we adatdan daşary ýagdaýlar)	
Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)			
<input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş	<input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok	<input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar	<input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen
Bellikler:			

4. PIKIRLERI, DUÝGULARY WE ÖZÜŇI ALYP BARŞY ÖZARA BAGLAŞDYRMAK: DUÝGULARYŇ WE ÖZÜŇI ALYP BARŞYŇ BAGLANÝŞYGY

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.			
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyry	Kömek bermegiň kämil endikleri	
<input type="checkbox"/> Müşderini "erbet duýgular" üçin günäkärleýär <input type="checkbox"/> Müşderini "erbet / negatiw özüňi alyp baryş" üçin günäkärleýär	<input type="checkbox"/> Müşderä duýgulary negatiw özüňi alyp baryş bilen baglanyşdyrmaga kömek edýär <input type="checkbox"/> Müşderä özüňi alyp baryş babatda oňyn we negatiw duýgulary kesgitlemäge kömek edýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Resminamanyň gözden geçiriş ýa-da başga görnüşini düzmek üçin degişli guraly ulanýar	
Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)			
<input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş	<input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok	<input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar	<input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen
Bellikler:			

5. HAS AGYR WE PEÝDASYZ PIKIRLERI ÝÜZE ÇYKARMAK

Her toparda görkezilýän özüni alyp baryşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüni alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukypalary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Agyr, peýdasyz pikirleri we duýgulary has agyrlaşdyrýar (meselem, "Bu siziň günäňiz bolmaly, näme üçin kömek etmek üçin galmadyňyz?", "Eger garşy bolmadyk bolsaňyz urulmazdyňyz". "Eger bu işi almasaňyz, maşgalaňyz sizi şowsuz hasaplar")	<input type="checkbox"/> Has agyr, peýdasyz pikirleri ýüze çykarýar <input type="checkbox"/> Pikirleri üýtgetmegiň usullaryny ara alyp maslahatlaşýar (mysal üçin, jogapkärçilik çekip biljek beýleki adamlaryň pikirlerini mysal getirýär ýa-da müşderiniň dostuna aýdyp biljekdigi barada sorayär) <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Baglanyşyklary kesgitlemek we barlamak üçin ýörite usullary ulanýar (meselem, jogapkärçilik pirogy, rol oýnamak) <input type="checkbox"/> Alternativ pikiri döretmegiň wariantlaryna / usullaryna seredýär <input type="checkbox"/> Müşderiden muny her gün tejribede ulanmagy sorayär
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyary ýok </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüni has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

6. TÄZE PIKIRLERIŇ, DUÝGULARYŇ, ÖZÜNI ALYP BARYŞ NUSGALARYŇ WE BAGLANÝYKLARYŇ DÖREMEGI: MEŇZEŞ PIKIRLERI DÖRETMEK

Her toparda görkezilýän özüni alyp baryşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüni alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukypalary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Peýdasyz pikirleri we duýgulary has agyrlaşdyrýar <input type="checkbox"/> Müşderä haýsy täze pikirleriň bolmalydygyny aýdýar <input type="checkbox"/> Müşderiniň maglumatlaryny teklipl etmeýär / diňlemeýär	<input type="checkbox"/> Müşderä haýsy täze pikirleriň bolmalydygyny aýdýar <input type="checkbox"/> Müşderiniň maglumatlaryny teklipl etmeýär / diňlemeýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Duýgulary barlamak <input type="checkbox"/> Müşderini öwýär
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyary ýok </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 24%;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüni has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

7. TÄZE PIKIRLERIŇ, DUÝGULARYŇ, ÖZÜŇI ALYP BARŞYŇ WE BAGLANÝŞYKLARYŇ DÖREMEGI: TÄZE WE OZALKY PIKIRLERIŇ ARASYNDAKY TAPAWUT

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.			
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplary	Kömek bermegiň kämil endikleri	
<input type="checkbox"/> Peýdasyz pikirleri we duýgulary has agyrlaşdyrýar <input type="checkbox"/> Müşderä haýsy täze pikirleriň bolmalydygyny aýdýar <input type="checkbox"/> Müşderiniň maglumatlaryny teklipl etmeýär / diňlemeýär	<input type="checkbox"/> Täze pikirleri göz öňüne getirmek üçin işleýär (mysal üçin, maslahatlaşmak ýa da wizual gural arkaly) <input type="checkbox"/> Öňki peýdasyz baglanyşyklar bilen täze, has peýdaly baglanyşyklaryň arasyndaky tapawudy aýdyňlaşdyrýar <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Çalyşýan pikirleriň ulanylmagyny her gün güýçlendirýär <input type="checkbox"/> Müşderini öwýär	
Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)			
<input type="checkbox"/> 1-dereje <i>Islendik peýdasyz baryş</i>	<input type="checkbox"/> 2-dereje <i>Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok</i>	<input type="checkbox"/> 3-dereje <i>Ähli esasy başarnyklar</i>	<input type="checkbox"/> 4-dereje <i>Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen</i>
Bellikler:			

8. DUŞUŞYK WAGTYNDA PIKIRLERI ÝAZYP ALMAK

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.			
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp baryş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplary	Kömek bermegiň kämil endikleri	
<input type="checkbox"/> Müşderini tehnika düşünmezlikde tankytlaýar ýa-da günäkärleýär <input type="checkbox"/> Müşderä pikir ýazgylaryny ulanmak barada haýbat atýar (mysal üçin: "Eger muny etmeseňiz, maşgalaňyza siziň aýdanlaryňyzy aýdaryn") <input type="checkbox"/> Pikirleri yzarlamak üçin müşderiden özüni agyr ýagdaýa düşen diýip hasaplamagy soraýar	<input type="checkbox"/> Usulyň kömegi bilen öýde pikirleri yzarlamagy ulanmagy düşündirýär <input type="checkbox"/> Amaly öý işini belleýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Duşuşyk wagtynda müşderi bilen usuly işläp taýýarlaýar <input type="checkbox"/> Müşderi bilen bu usul bilen näderejede tanyşdygyny we öýde tejribe edýändigini barlaýar <input type="checkbox"/> Pikirleri yzarlanmagy goldamak üçin şu hepde ýüze çykyp biljek ýagdaýlary göz öňünde tutýar	
Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)			
<input type="checkbox"/> 1-dereje <i>Islendik peýdasyz baryş</i>	<input type="checkbox"/> 2-dereje <i>Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok</i>	<input type="checkbox"/> 3-dereje <i>Ähli esasy başarnyklar</i>	<input type="checkbox"/> 4-dereje <i>Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen</i>
Bellikler:			

9. PIKIRLERIŇ ÝAZGYLARYNA SYN / ÖÝ IŞI

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp barşy (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Müşderini kynçylyklar üçin günäkärleýär (mysal üçin, "ýeterlik derejede işlemeýärsiňiz, iň bolmanda bir gezek ýerine ýetirmeli") <input type="checkbox"/> Üstünlikler hakda däl-de, diňe kynçylyklar hakda gürlleşýär	<input type="checkbox"/> Müşderi bilen öý tejribesinde pikir yzarlamagyny derňeýär <input type="checkbox"/> Tejribe bilen baglanyşykly kynçylyklary ara alyp maslahatlaşýar <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Tejribe üçin müşderini öwýär <input type="checkbox"/> Müşderi bilen ara alnyp maslahatlaşylan kynçylyklary kadalaşdyrýar <input type="checkbox"/> Pikir yzarlamasynyň ulanylyşyny gowulandyrmagyň ýollaryny kesgitleýär (meselem, müşderi bilen baglanyşykly meseläni çözmek)
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 24%; background-color: #f4a460; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 24%; background-color: #f4c400; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyary ýok </div> <div style="width: 24%; background-color: #a4d4a4; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 24%; background-color: #64a4d4; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

10. KOMMUNIKATIW UKYPLARY ÖSDÜRMEK WE GATNAŞYKLARY GOWULANDYRMAK ÜÇIN ROLLY OÝUNLARY ULANMAK

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.		
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp barşy (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplyary	Kömek bermegiň kämil endikleri
<input type="checkbox"/> Müşderini stresli ýa-da zyýanly tejribäni ýerine ýetirmäge mejbur edýär <input type="checkbox"/> Müşderini kemsidýär (meselem, jynsy jenaýatyny eden / zorlaýjy bilen gürlleşmäge mejbur edýär)	<input type="checkbox"/> Müşderä roly oýny oýnamagy düşündirýär <input type="checkbox"/> Müşderä roly oýunda iki tarapyň roluny oýnamaga kömek edýär <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Müşderi bilen söhbetdeşlikde iki tarapyň nukdaýnazaryny ara alyp maslahatlaşýar <input type="checkbox"/> Müşderiniň iki rol oýnamagynyň sebäplerini düşündirýär (mysal üçin, bu size özara gatnaşyklaryň iki tarapyny görmäge kömek edýär)
<p>Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 24%; background-color: #f4a460; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş </div> <div style="width: 24%; background-color: #f4c400; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyary ýok </div> <div style="width: 24%; background-color: #a4d4a4; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar </div> <div style="width: 24%; background-color: #64a4d4; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen </div> </div> <p>Bellikler:</p>		

11. STRESSI DOLANDYRMAK: TÄZE STRATEGIÝA BILEN TANŞYP (SOŇRA TEJRIBEDE ULANYŇ WE GAÝTALAŇ)

Her toparda görkezilýän özüňi alyp barşyň ähli nusgalaryny belläň.			
Peýdasyz ýa-da ýüze çykyp biljek zyýanly özüňi alyp barş (häsiýet)	Esasy kömek bermek ukyplary	Kömek bermegiň kämil endikleri	
<input type="checkbox"/> Müşderini dem alyş strategiýasyny ulanmaga mejbur edýär <input type="checkbox"/> Müşderiniň işini tankytlaýar ("Bularyň hemmesi ýalňyş, muny şeýle etmeli") <input type="checkbox"/> Tejribe wagtynda howlukýar ýa-da gaty ýa-da gödek ses bilen gürleýär <input type="checkbox"/> Takyk bolmadyk peýdasyz maslahatlary berýär (meselem, has gowy dem almaga synanyşyň)	<input type="checkbox"/> Gyzyklanýan müşderini täze usul bilen tanyşdyrýar (meselem, dem almak) <input type="checkbox"/> Müşderini tejribede alyp baryp, barlaýar <input type="checkbox"/> Görkezmek üçin degişli el hereketlerini we ýşarat ulanýar <input type="checkbox"/> Ädimler we dem alyş ädimler bilen dogry ýerine ýetirmek (meselem, 1,2,3,4 ädimleriň sany) <input type="checkbox"/> Ýokardakylaryň hiç biri	<input type="checkbox"/> Ähli esasy kömek bermek endikleri bar <input type="checkbox"/> Zerurlygyny duýmaýandygyna kepil geçýär (mysal üçin, muny tejribe talap edýär, size amatlydygyny bilersiňiz) <input type="checkbox"/> Müşderini tejribe üçin öwürýär we islendik kynçylygy kadalaşdyrýar <input type="checkbox"/> Zerur bolsa, müşderiniň rahatlygyny üpjün etmek üçin strategiýany uýgunlaşdyrýar <input type="checkbox"/> Metaforalary ulanýar (mysal üçin howa şary metaforasyny) ýa-da müşderä bedeni taýýarlamağa kömek edýär (bedeniňizi sarsdyryň)	
Has laýyk gelýän derejäni belläň (diňe bir derejäni bellemeli)			
<input type="checkbox"/> 1-dereje Islendik peýdasyz baryş	<input type="checkbox"/> 2-dereje Esasy başarnyklar ýok ýa-da olaryň käbirleri bar, ýöne esasylyry ýok	<input type="checkbox"/> 3-dereje Ähli esasy başarnyklar	<input type="checkbox"/> 4-dereje Ähli esasy peýdaly endikler, özüňi has ösenleri goşmak bilen
Bellikler:			

Minnetdarlyk. Bu başarnyklar/ukyplar Pedersen G.A., Lakşmin P., Şafer A., Uotts S., Karsuell, Uilhoýt , A., Ottman, K., Wan Hof, E., & Kortopt, B. A. (2020) dagylaryň beýan eden barlaglarynda tassyklanýar. Pes we orta derejedäki girdejili ýurtlarda hünärmen däl taraplaryň geçirýän ruhy bejergisinde umumy faktorlar: Ygtyýarlyklara (başarnyklara) syn bermek boýunça Gollanma. Özüňi alyp barş we kognitiw terapiýa žurnaly, 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Awtorlyk hukugy barada doly tassyklamalary we maglumatlary serediň: <https://equipcompetency.org/>