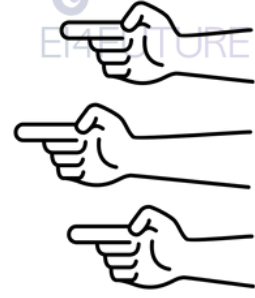


UTANÇ

Utandır, olumsuz ve özeleştiril düşüncelemlerden kaynaklanan aşırı bir öz-bilinç biçimidir. Utandır, içsel düşüncelemler ve kişinin kendisini yargılamasıyla tetiklendiği için öz-bilinçli bir duygu olarak kategorize edilir. İnsanlar utanç yaşadıklarında, bu öz değerlendirme kendilerini kötü, yetersiz veya değersiz hissetmelerine neden olur.



Market alışverişinizi bitirdiniz ve şimdi ödeme yapmanız gerekiyor. Fiyatı gördüğünüzde bütçenizin üzerinde harcama yaptığınız ortaya çıkıyor. Yanınızda yeterli nakit yok ve kredi/banka kartı bir nedenden dolayı çalışmıyor. Bir sürü insan sırada bekliyor.



SUÇLULUK DUYGUSU

Suçluluk, bir insanın başkalarını olumsuz etkileyen bir eylemde bulunduktan sonra hissettiği duygudur. İnsanların zararlı veya sorunlu bir olayla ilgili sorumluluklarının farkına vardıklarında verdikleri psikolojik tepkidir. Psikolojik bağlamda suçluluk, utanç aksine bir olaya ya da eyleme verilen daha proaktif bir duygusal tepki olarak kabul edilir.



Profesörünüz tarafından bir ekibe atandınız ve çalışmayı teslim etmek ve sunmak için bir haftanız var. Görevler eşit olarak dağıtıldı, ancak siz üzerinize düşeni düzgün bir şekilde yapmadınız. Sonra o gün geliyor ve sizin kötü çalışmanız takım arkadaşlarımızın sunum görünümünü ve notunu düşürüyor.



Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



MAHCUBİYET

mahcubiyet, teşhir, beceriksizlik veya pişmanlık duygularıyla karakterize edilebilen rahatsız edici ve genellikle yoğun bir kamusal duygu olarak tanımlanabilir. Tipik olarak, kabul edilen sosyal standartları karşılamadaki kazara bir başarısızlığın ardından ortaya çıkar. Öz-bilinçle bağlantılı olan mahcubiyet, içsel bir rahatsızlık duygusudur.



Hayallerinizdeki kızla/erkekle konuşmak için haftalarca cesaretinizi topladınız. Duygularınızı daha fazla içinizde tutamadığımızda, kendinizi sınırların ötesine ittiniz ve ona açıldınız. İşler hiç de iyi gitmedi. Ve olumsuz bir cevap almaktan daha da kötüsü, arkadaşları sırtıyordu çünkü onlara göre siz onun liginin dışındasınız.



Created by Maria Zamchy from the Noun Project



KISKANÇLIK

Kıskançlık, kaynakların dağılımındaki potansiyel bir kayıp veya adaletsizlikle ilgili genellikle bunaltıcı bir güvensizlik hissidir. Bu terim aynı zamanda eş veya arkadaş gibi başka bir kişiyi sahiplenmeyle ilişkili bir duyguyu tanımlamak için de kullanılır. Bu duyguya genellikle kızgınlık, öfke, düşmanlık, yetersizlik ve acı eşlik eder.



Kız/erkek arkadaşınıza karşı aşırı takıntılısınız. Sevdiğiniz kişinin her zaman nerede olduğunu izliyor, onu takip ediyor, telefonunu veya eşyalarını izinsiz karıştırıyorsunuz. Kıskançlık yapıyorsunuz ama onu kontrol etmeye çalıştığınızın farkında değilsiniz. Sonunda partnerinizin sizden bıkar ve sizden ayrılmak ister.



Created by Adrien Coquet from the Noun Project



EMPATİ

Empati, duygu araştırmacıları empatiyi genellikle diğer insanların duygularını hissedebilme ve bir başkasının ne düşünüyor ya da hissediyor olabileceğini hayal edebilme yeteneği olarak tanımlar. Bu, onların deneyimlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına ve daha şefkatli bir tepki verilmesine yol açabilir.



Yakın bir arkadaşınız size dedesinin hastanede tedavi gördüğünü söyledi. Onunla bu konuda ne zaman konuşmaya çalışsanız, hep "bir şey yok, merak etmeyin, tamam" gibi cevaplar aldınız. Bir hafta sonra arkadaşınızın annesinden dedesinin üzücü bir şekilde vefat ettiğini öğreniyorsunuz. O başkalarıyla ilişkisini kesiyor ama siz yine de onun yanında olmak ve yükünü paylaşmak istiyorsunuz.



Created by Lars Meiertobrens from the Noun Project

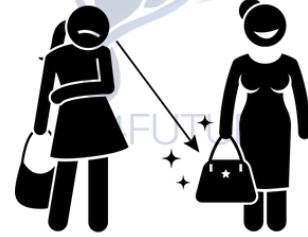


HASET

Haset, bir başkasının sahip olduğu bir şeyi arzulama durumudur. Öz saygıyı yok edebilen, başkalarının başarılarını baltalama çabalarına ilham verebilen ve hatta insanların şiddetle saldırmasına neden olabilen kısır bir duygudur. Hasetin üzüntü ve değişme arzusuna yol açma olasılığı daha yüksektir. Bazen kıskançlık ve haset birlikte ortaya çıkar. Bir kişi kıskançlık hissettiğinde, ilk etapta haset hissetmesine neden olan kişiyi de kıskanabilir.



Her zaman risk almak, kendi yolunuzu takip etmek ve hayatınızda ne istiyorsanız onu yapmak istediniz. Ancak bunları yapacak cesareti hiçbir zaman bulamadınız, oysa birlikte okuduğunuz en iyi arkadaşınız kendi yolunu izlemeyi başardı ve şimdi profesyonel hayatta başarılı. Onu kıskanmaktan kendinizi alamıyorsunuz.



Created by Dan Khoo lay from the Noun Project



İÇ KONTROL ODAĞI

Yüksek bir iç kontrol odağına sahipseniz, kendi hayatınızla ilgili sonuçların kontrolünün sizde olduğuna inanırsınız. Bu, kendinizi geliştirmek ve toplumunuzu değiştirmek için harekete geçebileceğinize dair bir inançtır. Benzer şekilde, iç kontrol odağına sahip bir kişi, kötü eylemlerde bulunursa veya yeterince çaba göstermezse, bunun sorumluluğunu da üstlenmesi gerektigine inanacaktır.



1) Terfi almak üzeresiniz, 2) Büyük sınav yaklaşıyor. 3) Doktorunuz size Tip II diyabet geliştirme potansiyeliniz olduğunu söylüyor. 4) Bir spor maçını kaybettiniz. Davranış örnekleri: değişimi başarmak için mentorluk aramak, zorluklar karşısında sebat etmek, olasılıklara meydan okumaya çalışmak, kişisel hedefler belirlemek.



Created by Rubem Hojo
from the Noun Project



DIŞ KONTROL ODAĞI

Dış kontrol odağına sahip bir kişi, başarı veya başarısızlıkları üzerinde kontrol sahibi olmadıklarına inanır. Eylemlerinizin sonuçlarınızı etkilemeyeceğine inanırsınız. Kendi davranışlarınızdan ziyade başkalarını suçlamaya veya sonuçları kadere bağlamaya odaklanırsınız.



1) Terfi almak üzeresiniz, 2) Büyük sınav yaklaşıyor. 3) Doktorunuz size Tip II diyabet geliştirme potansiyeliniz olduğunu söylüyor. 4) Bir spor maçını kaybettiniz. Örnek davranışlar: başkalarını suçlamak, kadere atfetmek, öğretmenleri veya patronları suçlamak, hedef belirlememek.



Created by Luis Prado
from the Noun Project



OYUNUN ADI: SOSYAL PROBLEM ÇÖZME MASA OYUNU

ORGANİZASYON: Eurasia

ÜLKE: Türkiye

Amaç	<p><i>Öz-bilinç, bireyin kendi davranışlarına, bu davranışların sonuçlarına ve başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine odaklanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Öz-bilinçli duygular, kendimizi nasıl gördüğümüzden ve başkalarının bizim hakkımızda ne düşünebileceğini nasıl yorumladığımızdan etkilenen duygulardır: suçluluk, utanç, mahcubiyet, empati, kıskançlık ve gurur. Sağlıklı öz-bilinç duyguları size pozitif motivasyon sağlayabilir ve sosyal işlevselliğinizi geliştirebilir.</i></p> <p><i>Araştırmacılara göre iki tür öz farkındalık vardır: Dış Kontrol Odağı ve İç Kontrol Odağı. İlkine sahip olan kişiler, yaşamlarındaki olayları koşulların, kaderin, şansın ya da diğer güçlü kontrollerin yönlendirdiğine inanırlar. İkincisine sahip kişiler ise kendi başarılarından kendilerinin sorumlu olduğuna inanırlar.</i></p> <p><i>Hedef grubumuz, temelde sosyal olarak dezavantajlı geçmişlerden gelen, ekonomik ve coğrafi engellerle karşılaşan, işsiz, etnik veya ulusal azınlıklara mensup, göçmen, mülteci, engelli yetişkinler gibi daha az fırsata sahip yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu grupların parçası olan tüm insanlar oyunumuzun kapsama alanındadır.</i></p> <p><i>Oyunumuz aracılığıyla, bu zorlayıcı koşullar altında geliştirilmesi oldukça zor olan duygusal zekayı (EI) geliştirmek istiyoruz. Oy birliği ile seçilen duygusal zeka ile ilgili 8 modülden 2. modül olan öz bilinç ve kontrol odağı terimlerini temel alarak oyunumuzu geliştirmeye karar verdik.</i></p> <p><i>Katılımcıların kendilerini çevreleyen dünyanın, kendilerinin ve faaliyetlerinin daha fazla farkında olmalarını ve oyun sonrasında sosyal işlevlerini geliştirmelerini istiyoruz. Özbilinç, bireyin yaşamdan edindiği deneyimler ve izlenimlerle şekillenen kendine özgü ruhsal dünyasıdır. Bu kişilerin içlerindeki o gizli gücü ortaya çıkarmalarına, böylece derin ve özgün bir kimlik kazanmalarına ve kendi yaşamlarını geliştirme yolunda önemli adımlar atmalarına yardımcı olmak istiyoruz.</i></p>
-------------	--

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



	<p><i>Bu oyun, sosyal bir durumu anlama ve bununla başa çıkmak için muhakeme kullanma yeteneğimizi test eder, insanlar ilgili terimi sosyal bir durumla ilişkilendirir. Günlük hayatımızda, okulda, evde veya işte çeşitli sosyal sorunlarla karşılaştığımız için, oyun ilgili duyguları bağlamsallaştırmamıza ve başa çıkma tekniklerini uygulamamıza yardımcı olacaktır. Kendi düşünce tarzlarına takılıp kalma olasılığı daha yüksek olan sosyal zorlukları olan insanlar için harika bir oyundur. Bu oyun, sorunlara en iyi ve alternatif çözümleri bulmak için beyin fırtınası yapılmasına olanak tanır. Gerçek yaşam durumlarında daha olumlu sosyal seçimler yapmayı öğrenecekler ve sonunda kendilerini sosyal olarak uygun çözümler gerektiren sosyal durumlarda bulduklarında bu uygulamaları kullanacaklardır.</i></p>
Kurgu & Tema	<p><i>Oyunun en fazla 8 oyuncu ile oynanması tavsiye edilir. Küçük takımların 2 veya 3 kişiden oluşması tercih edilir. Sosyal bir problem oyunu olduğu için her oyuncunun bir partneri olmalıdır, bu nedenle partnerle etkileşim oyunu gerçek yaşam deneyimine daha yakın hale getirebilir.</i></p> <p><i>Kartlar, tahta ve zar dışında başka hiçbir şeye gerek yoktur. Sadece 8 kart olduğundan, her kartın kendine özgü bir konsepti ve teması olacaktır. Çeşitli kavramların yardımıyla, oyuncular duygusal zekalarını kapsamlı bir şekilde geliştirecek ve karşılaşılabilecekleri gerçek hayat durumlarına daha hazırlıklı olacaklardır.</i></p>
Kart sıralaması ve açıklaması	<p><i><u>Kart 1</u> - Utanç, olumsuz ve özeleştirel düşüncelerden kaynaklanan aşırı bir öz-bilinç biçimidir. Utanç, içsel düşünceler ve kişinin kendisini yargılamasıyla tetiklendiği için öz-bilinçli bir duygu olarak kategorize edilir. İnsanlar utanç yaşadıklarında, bu öz değerlendirme kendilerini kötü, yetersiz veya değersiz hissetmelerine neden olur.</i></p> <p><i>Durum: Market alışverişinizi bitirdiniz ve şimdi ödeme yapmanız gerekiyor. Fiyatı gördüğünüzde bütçenizin üzerinde harcama yaptığınız ortaya çıkıyor. Yanınızda yeterli nakit yok ve kredi/banka kartları bir nedenden dolayı çalışmıyor. Birçok insan sırada bekler.</i></p> <p><i><u>Kart 2</u> - Suçluluk, bir insanın başkalarını olumsuz etkileyen bir eylemde bulduktan sonra hissettiği duygudur. İnsanların zararlı veya sorunlu bir olayla ilgili sorumluluklarının farkına vardıklarında verdikleri psikolojik tepkidir. Psikolojik bağlamda suçluluk, utancın aksine bir olaya veya yapılan eyleme verilen daha proaktif bir duygusal tepki olarak kabul edilir.</i></p>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



Durum: Profesörünüz tarafından bir ekibe atandınız ve çalışmayı teslim etmek ve sunum yapmak için bir haftanız var. Görevler eşit olarak dağıtıldı, ancak siz üzerinize düşeni düzgün bir şekilde yapmadınız. Sonra gün geliyor ve kötü çalışmanız takım arkadaşlarınızın sunum ve not görünümünü düşürüyor.

Kart 3 - Utanç, ifşa olma, beceriksizlik veya pişmanlık duygularıyla karakterize edilebilen rahatsız edici ve genellikle yoğun bir kamusal duygu olarak tanımlanabilir. Tipik olarak, kabul edilen sosyal standartları karşılamaadaki kazara bir başarısızlığın ardından ortaya çıkar. Öz-bilinçle bağlantılı olan utanç, içsel bir rahatsızlık duygusudur.

Durum: Hayallerinizdeki kızla/erkekle konuşmak için haftalardır cesaretinizi topluyorsunuz. Duygularınızı daha fazla içinizde tutamadığınızda, kendinizi sınırların ötesine ittiniz ve ona açıldınız. İşler hiç de iyi gitmedi. Ve olumsuz bir cevap almaktan daha da kötüsü, arkadaşları sırtıyordu çünkü onlara göre siz onun liginin dışındasınız.

Kart 4 - Kıskançlık, kaynakların dağılımındaki potansiyel bir kayıp veya adaletsizlikle ilgili genellikle ezici bir güvensizlik duygusudur. Bu terim aynı zamanda eş ya da arkadaş gibi başka bir kişiyi sahiplenmeyle ilişkili bir duyguyu tanımlamak için de kullanılır. Bu duyguya genellikle kırgınlık, öfke, düşmanlık, yetersizlik ve acılık eşlik eder.

Durum: Kız/erkek arkadaşınıza aşırı derecede takıntılısınız. Sevdiğiniz kişinin nerede olduğunu sürekli izliyor, onu takip ediyor, telefonunu veya eşyalarını izinsiz karıştırıyorsunuz. Kıskançlık yapıyorsunuz ama onu kontrol etmeye çalıştığınızın farkında değilsiniz. Sonunda partneriniz sizden bıkar ve sizden ayrılmak ister.

Kart 5 - Empati, duygu araştırmacıları empatiyi genellikle başkalarının duygularını hissedebilme ve bir başkasının ne düşünüyor ya da hissediyor olabileceğini hayal edebilme yeteneği olarak tanımlar. Bu, onların deneyimlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına ve daha şefkatli bir yanıt verilmesine yol açabilir.

Durum: Yakın arkadaşınız size büyükbabasının hastanede tedavi gördüğünü söyledi. Onunla bu konu hakkında ne zaman konuşmaya çalışsanız, her zaman "sorun yok, endişelenme, tamam" gibi cevaplar aldınız. Bir hafta sonra arkadaşınızın annesinden dedesinin üzücü bir

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



şekilde vefat ettiğini öğreniyorsunuz. O başkalarıyla ilişkisini kesiyor ama siz yine de onun yanında olmak ve yükünü paylaşmak istiyorsunuz.

Kart 6 - Kıskançlık, bir başkasının sahip olduğu bir şeyi arzulama durumudur. Öz saygıyı yok edebilen, başkalarının başarılarını baltalama çabalarına ilham veren ve hatta insanların şiddetle saldırmaya neden olan kısır bir duygudur. Kıskançlığın üzüntü ve değişme arzusuna yol açma olasılığı daha yüksektir. Kıskançlığın ise öfke ve kızgınlığa yol açma olasılığı daha yüksektir. Bazen kıskançlık ve haset birlikte ortaya çıkar. Bir kişi kıskançlık hissettiğinde, ilk etapta kıskançlık hissetmesine neden olan kişiyi de kıskanabilir.

Durum: Her zaman risk almak, kendi yolunuzu takip etmek ve hayatınızda istediğinizi yapmak istediniz. Ancak bunları yapacak cesareti hiçbir zaman bulamadınız, oysa birlikte okuduğunuz en iyi arkadaşınız kendi yolunu izlemeyi başardı ve şimdi profesyonel hayatta başarılı. Onu kıskanmaktan kendinizi alamıyorsunuz.

Kart 7 - İç kontrol odağı, yüksek bir iç kontrol odağına sahipseniz, kendi hayatınızla ilgili sonuçların kontrolünün sizde olduğuna inanırsınız. Bu, kendinizi geliştirmek ve toplumunuzu değiştirmek için harekete geçebileceğinize dair bir inançtır. Benzer şekilde, iç kontrol odağına sahip bir kişi, kötü eylemlerde bulunursa veya yeterince çaba göstermezse, bunun sorumluluğunu da alması gerektiğine inanacaktır.

Durumlar: 1) Terfi almak üzeresiniz, 2) Büyük sınav yaklaşıyor. 3) Doktorunuz size Tip II diyabet geliştirme potansiyeliniz olduğunu söylüyor. 4) Bir spor maçını kaybettiniz. Davranış örnekleri: Değişime ulaşmak için mentorluk aramak, zorluklar karşısında sebat etmek, olasılıklara meydan okumaya çalışmak, kişisel hedefler belirlemek.

Kart 8 - Dış kontrol odağı, Dış kontrol odağına sahip bir kişi başarı veya başarısızlıkları üzerinde kontrol sahibi olmadığına inanır. Eylemlerinizin sonuçlarınızı etkilemeyeceğine inanırsınız. Kendi davranışlarınızdan ziyade başkalarını suçlamaya veya sonuçları kadere bağlamaya odaklanırsınız.

Durumlar: 1) Terfi almak üzeresiniz, 2) Büyük bir sınav yaklaşıyor. 3) Doktorunuz size Tip II diyabet geliştirme potansiyeliniz olduğunu söylüyor. 4) Bir spor maçını kaybettiniz. Davranış örnekleri: başkalarını suçlamak,

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



	<p><i>davranışları kadere bağlamak, öğretmenleri veya patronları suçlamak, hedef belirlememek.</i></p>
Oynanış	<p><i>Oyun, herhangi bir kişinin normal günlük yaşamında karşılaşılabileceği gerçek yaşam durumlarına odaklanan 8 senaryo kartından (öz bilinç ve kontrol odağı ile ilgili) oluşmaktadır. Kartları okuduktan sonra oyuncular durumu canlandıracak, sonuçları tartışacak, üç alternatif sunacak, ne yapacaklarını veya genel olarak ne yapılabileceğini düşüneceklerdir.</i></p> <p><i>Oyuncular masa oyununda ilerlemek için bir zar atacaklardır. Zarı attıkları resim onlara ne tür bir senaryo kartı almaları gerektiğini söyleyecektir. Senaryo kartını aldıktan sonra, karta nasıl yanıt vereceklerini söyleyen bir topacı da döndürmeleri gerekecektir: canlandırın, neden önemli olduğunu tartışın, seçiminizi açıklayın, üç alternatif sunun veya sunduğunuz alternatifin / alternatiflerin sonuçlarını açıklayın.</i></p>
Kombinasyonlar	<p><i>Birden fazla yanıt türü gerçekleştiren oyuncular/takımlar ekstra puan kazanır.</i></p>
Özel kurallar (işbirlikçi ve rekabetçi)	<p><i>Kullanıldıklarında ekstra puan getiren cümleler:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Sana sarılabilir miyim?</i>• <i>Senin için buradayım,</i>• <i>Bu senin için çok zor olmalı,</i>• <i>Harika bir iş çıkarıyorsunuz,</i>• <i>Seni anlıyorum,</i>• <i>Bu, bir insanın yaşayabileceği en zor şeylerden biri olsa gerek,</i>• <i>Sizin yerinizde olsaydım ne yapardım bilmiyorum,</i>• <i>Bu senin için gerçekten zor bir zaman,</i>• <i>Neye ihtiyacın olursa olsun, senin için buradayım,</i>• <i>Yardımcı olabileceğim bir şey varsa, lütfen bana bildirmekten çekinmeyin,</i>• <i>Bunun hakkında konuşmanın kolay olmadığını biliyorum, ama dinlemek için buradayım,</i>• <i>Lütfen sizi önemsemişimi ve yanınızda olduğumu bilin.</i>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



Kazanma/Öğrenme çıktıları	<p><i>İlk bitiren kazanır. Bununla birlikte, oyuncular son varış noktasına ulaştıktan sonra başlangıç noktasına dönerek rahatsız olmadan oynamaya devam edebilirler. Daha sonra her takım/çift için toplanan tüm puanları sayabilirler.</i></p> <p><i>Oyunun sonunda katılımcılar şunları yapabilmelidir:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Öz-bilinci daha açık bir şekilde tanımlayabilmelidirler,</i>• <i>Öz-bilinç ile ilişkili duyguları tanımlayın,</i>• <i>Aşırı öz-bilincin tehlikelerini tanımlamak,</i>• <i>Olumlu ve olumsuz öz-bilinçli duyguları ayırt edin,</i>• <i>Öz-bilinçli duyguların faydalı işlevlerini bilir,</i>• <i>Öz farkındalık ve öz bilinç terimleri ve duyguları arasındaki karmaşadan kaçının,</i>• <i>İç kontrol odağı ve dış kontrol odağının özelliklerini anlamak,</i>• <i>İç kontrol odağı ve dış kontrol odağının artılarını ve eksilerini anlamak.</i>
----------------------------------	--

EI4FUTURE

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.

