

## Modül 7: Abartılı sorumluluk

- ▶ OKB'si olan birçok insanda, kişinin etkisinin ötesindeki olumsuz olaylar için bile abartılı bir sorumluluk duygusu vardır
- ▶ OKB'si olan insanlarda genellikle "çifte standart" vardır: Genellikle kendilerini diğerlerinden daha yüksek ahlaki standartlara tabi tutarlar. Kendilerine karşı diğer insanlardan çok daha katıdırlar

### Amaç: Yargılama standartlarınızı eleştirel bir şekilde sorgulayın

- ▶ Kendiniz için geçerli olan standartlar başkaları için de geçerli mi?
- ▶ Değilse, neden tüm insanlar içinde özellikle sizin sert bir şekilde yargılanmanız gerekiyor? Neden diğer insanlardan daha fazla sorumluluğunuz var?
- ▶ Kendinle arkadaş ol! Benzer bir durumda iyi bir arkadaşınıza söyleyeceğiniz şeyi kendinize söylemeyi deneyin

#### Alıştırma 1:

Yargılama standartlarınızı sorgulayın. Kendiniz için diğerlerinden daha yüksek bir çita belirleyip belirlemediğinizi öğrenin. Aşağıdaki aksiliği hayal edin, ardından soruları cevaplayın ve cevaplarınızı tabloya not edin.

#### Örnek

"Aksilik"	Yankesici cüzdanımı çaldı
Kendime söylediklerim/kendim hakkında düşündüklerim:	"Korkunç. Çok aptalım, bu benim dikkatsizliğim yüzünden."
İyi bir arkadaşıma ne derdim:	"O kadar kötü değil, herkesin başına gelebilir."

#### Kendi örneğim:

"Aksilik"	
Kendime söylediklerim/kendim hakkında düşündüklerim:	
İyi bir arkadaşıma ne derdim:	

Kendinize karşı sert ve merhametsiz olabilirsiniz, ancak arkadaşınızı rahatlatın ve aksiliğin neden affedilebilir olduğuna dair iyi nedenler söyleyin.

Gelecekte gerçek veya iddia edilen suiistimal durumunda, benzer durumdaki iyi bir arkadaşınıza söyleyeceğiniz bir şeyi kendinize söylemeyi deneyin.

### **Yükleme**

- ▶ Abartılı sorumluluk duygu olan insanlar, nedenleri ağırlıklı olarak kendi içlerinde ararlar ve bu nedenlere takılıp kalırlar
- ▶ Olayların nadiren tek bir nedeni vardır. Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar
- ▶ Bunlar beklenmedik dış koşulları veya tesadüfleri içerir. Diğer insanlar da sıklıkla önemli bir rol oynar (yani sorumlu da olabilir)

### **Amaç: Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin!**

- ▶ Bir pasta grafik kullanarak, ne kadarının diğer insanlar, dış durumlar veya şans gibi diğer olası nedenlerden kaynaklandığını düşünün. Kendi payınızı ancak bundan sonra doldurun. Bu, bu durumdaki rolünüzü ve sorumluluğunuzu bir açığa koymanıza yardımcı olur

**Alıştırma 2:**

- ▶ OKB'nizle ilgili deneyimlerinizden tipik bir örnek seçin
- ▶ Kendinizle değil, koşullar/tesadüfler ve diğerleri ile başlayın! Mümkün olduğu kadar çok sayıda katkıda bulunan faktörü tanımlayın

Aşağıdaki "pasta parçalarını" doldurun: Belirli (korkulan) bir olayın meydana gelmesinde koşulların/tesadüflerin, başkalarının ve kendinizin payının ne kadar etkili olduğuna bağlı olarak boyutunu ölçün

Olası nedenler:

Koşullar/

tesadüfler: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diğerleri:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

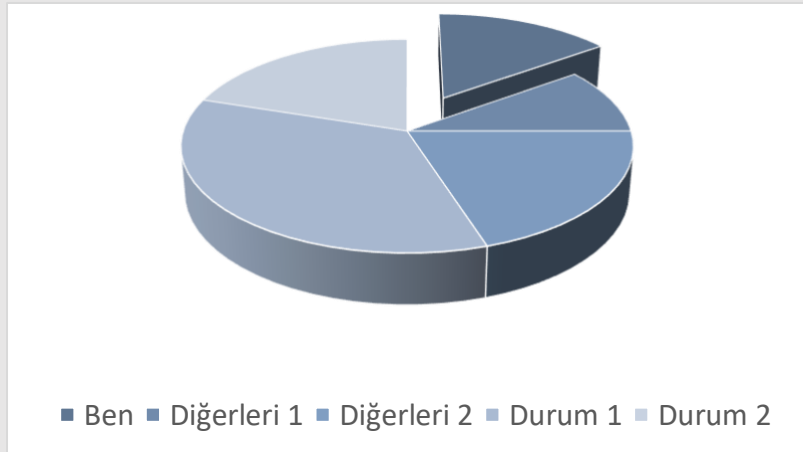
\_\_\_\_\_

Ben:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Doğru sorumluluk**

Doğru sorumluluk kendinde sorumluluk aramamak değil, bunu doğru ve adil bir şekilde yapmak anlamına gelir

- ▶ Kendilerine çok fazla sorumluluk yükleyen insanlar anksiyeteli, aşırı temkinli hale gelirler ve bu durumlardan kaçınmaya başlarlar. Bu, OKB semptomlarına neden olur
- ▶ Sorumluluğu devretmeyi öğrenin ve başkalarının sorumluluk payını üstlenmeyin

**Alıştırma 3:**

Alıştırma 2'de seçilen örneğin nasıl meydana gelebileceğine dair dengeli bir açıklama düşünün:

---

---

---

---

---

**Notlar**

Yanıtlanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek istediğiniz deneyimler için alan:

---

---

---

---

---

Diğer notlar:

---

---

---