

MKE-OKB'ye Hoş Geldiniz

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK İÇİN ÜSTBİLİŞ EĞİTİMİ

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

???

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

Meta = Yunanca "**hakkında**" kelimesinden **gelmektedir**

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

Meta = Yunanca "**hakkında**" kelimesinden **gelmektedir**

Üstbiliş = düşünme hakkında düşünmek



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

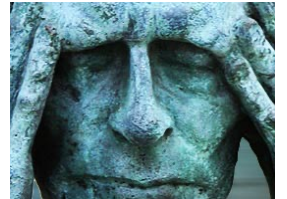
- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur
- Bu düşünme stilleri, bir dereceye kadar yararlı olabilir (örneğin, hata yapmaktan kaçınmak için kendinize yüksek bir standart belirlemek). Ancak çok ileri götürüldüklerinde (yani mükemmeliyetçilik) size sorun olurlar



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur
- Bu düşünme stilleri, bir dereceye kadar yararlı olabilir (örneğin, hata yapmaktan kaçınmak için kendinize yüksek bir standart belirlemek). Ancak çok ileri götürüldüklerinde (yani mükemmeliyetçilik) size sorun olurlar
- MKE-OKB, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile ilgili bilişsel önyargıları ele alır

Ev ödevi

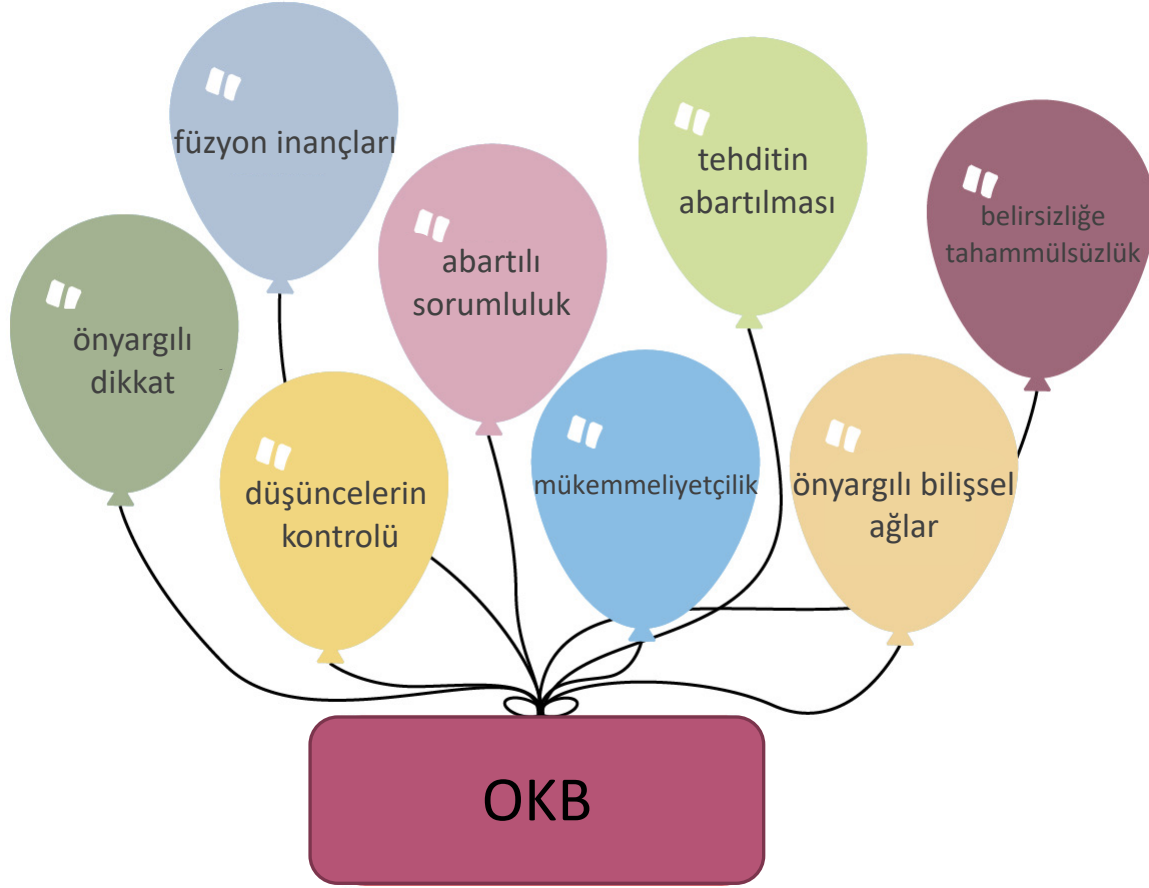
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

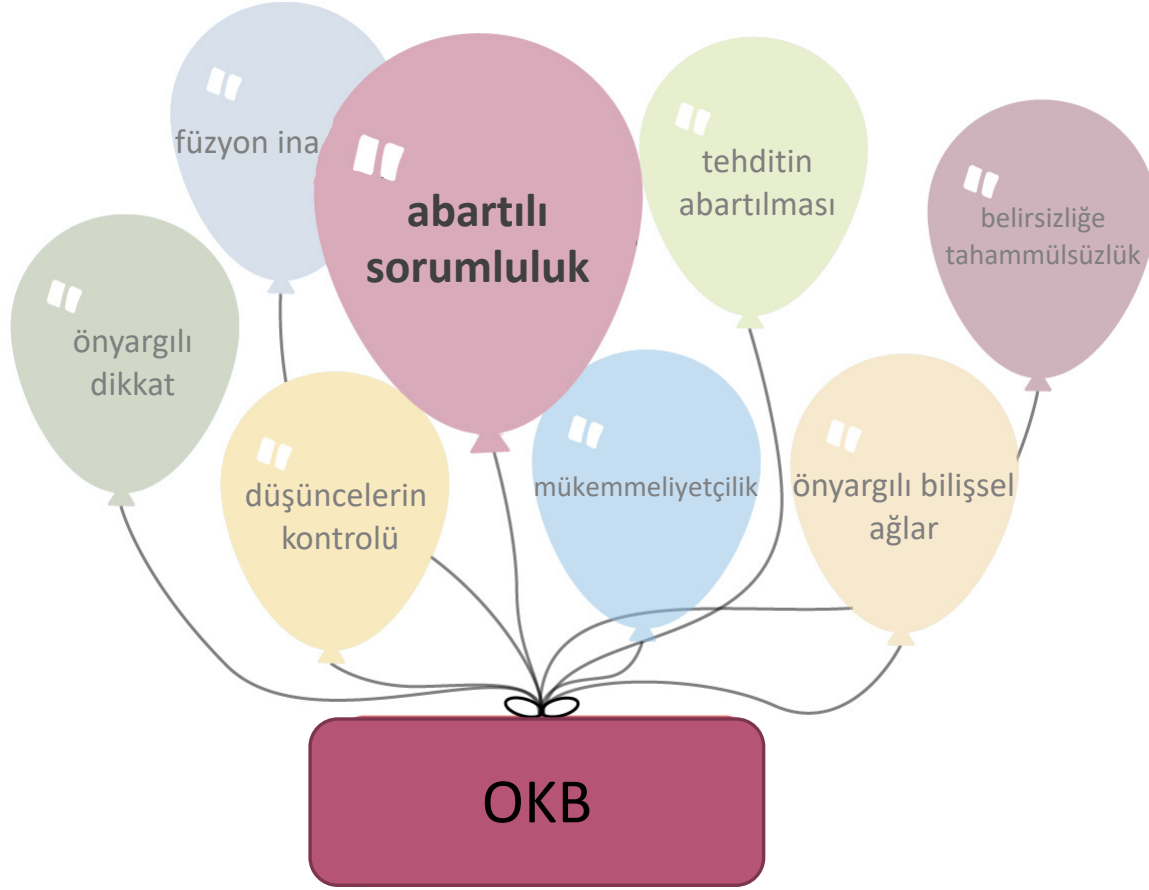
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



Modül 7: Abartılı sorumluluk



Abartılı sorumluluk

OKB'si olan birçok insanda sorumluluk duygusu önemli ölçüde abartılır.



Abartılı sorumluluk

OKB'si olan birçok insanda sorumluluk duygusu önemli ölçüde abartılır.

Her şeyden hızlı bir şekilde sorumlu ve suçlu hissetme duygusunu bilir misiniz?



Abartılı sorumluluk

- Kişinin kendi etkisinin ötesindeki olumsuz olayların sorumluluğunu uygunsuz bir şekilde üstüne alması

Abartılı sorumluluk

- Kişinin kendi etkisinin ötesindeki olumsuz olayların sorumluluğunu uygunsuz bir şekilde üstüne alması
 - Örneğin. arkadaşlar arasında ani hastalıklar, kazalar

Abartılı sorumluluk

- Kişinin kendi etkisinin ötesindeki olumsuz olayların sorumluluğunu uygunsuz bir şekilde üstüne alması
 - Örneğin. arkadaşlar arasında ani hastalıklar, kazalar
- Bir şeye engel olmamak, genellikle hatalı olmak kadar kötü olarak algılanır

Abartılı sorumluluk

- Kişinin kendi etkisinin ötesindeki olumsuz olayların sorumluluğunu uygunsuz bir şekilde üstüne alması
 - Örneğin. arkadaşlar arasında ani hastalıklar, kazalar
- Bir şeye engel olmamak, genellikle hatalı olmak kadar kötü olarak algılanır
- Özellikle sevdiklerinizle ilgili olarak öne çıkabilir (örneğin, birinin gerçekten sorumluluk sahibi olduğu çocukları)

Abartılı sorumluluk

- Kişinin kendi etkisinin ötesindeki olumsuz olayların sorumluluğunu uygunsuz bir şekilde üstüne alması
 - Örneğin. arkadaşlar arasında ani hastalıklar, kazalar
- Bir şeye engel olmamak, genellikle hatalı olmak kadar kötü olarak algılanır
- Özellikle sevdiklerinizle ilgili olarak öne çıkabilir (örneğin, birinin gerçekten sorumluluk sahibi olduğu çocukları)

Kendinizden herhangi bir örnek düşünebiliyor musunuz?

Örnekler

- Çocuk oyun oynarken düşüp dizini yaraladı

"Bunların hepsi benim suçum, düşmelerine izin vermemek için daha dikkatli olmalıydım"

Örnekler

- Çocuk oyun oynarken düşüp dizini yaraladı

"Bunların hepsi benim suçum, düşmelerine izin vermemek için daha dikkatli olmalıydım"

- Kocasını şiddetli bir soğuk algınlığı ile eve erken gelir

"Eyvah, her şeyin güzel ve mikropsuz olduğundan emin olmak için daha dikkatli olmalıydım, muhtemelen benden kaptı"

Örnekler

- Çocuk oyun oynarken düşüp dizini yaraladı

"Bunların hepsi benim suçum, düşmelerine izin vermemek için daha dikkatli olmalıydım"

- Kocasını şiddetli bir soğuk algınlığı ile eve erken gelir

"Eyvah, her şeyin güzel ve mikropsuz olduğundan emin olmak için daha dikkatli olmalıydım, muhtemelen benden kaptı"

- Bir yaya, sulu karda yanınızdan kayar ve bacağını kırar

"Daha fazla dikkat edip onu yakalamalıydım"

Çifte standart

- OKB'si olan insanlarda genellikle "**çifte standart**" vardır:



Çifte standart

- OKB'si olan insanlarda genellikle "**çifte standart**" vardır:
 - Genellikle kendilerini diğerklerinden daha yüksek ahlaki standartlara tabi tutarlar



Çifte standart

- OKB'si olan insanlarda genellikle "**çifte standart**" vardır:
 - Genellikle kendilerini diğerklerinden daha yüksek ahlaki standartlara tabi tutarlar
- En iyi arkadaşınız size bunu söyleseydi onu da suçlar mıydınız?



Çifte standart

- OKB'si olan insanlarda genellikle "**çifte standart**" vardır:
 - Genellikle kendilerini diğerlerinden daha yüksek ahlaki standartlara tabi tutarlar
- En iyi arkadaşınız size bunu söyleseydi onu da suçlar mıydınız?
 - ...çocuğunun düştüğünü?



Çifte standart

- OKB'si olan insanlarda genellikle "**çifte standart**" vardır:
 - Genellikle kendilerini diğerlerinden daha yüksek ahlaki standartlara tabi tutarlar
- En iyi arkadaşınız size bunu söyleseydi onu da suçlar mıydınız?
 - ...çocuğunun düştüğünü?
 - ...kocasının neyle olduğunu?



Çifte standartlar – Neden?

- Değerlendirme standartlarınızı eleştirel bir şekilde sorgulayın: Sizin için geçerli olan şeyin aynısı başkaları için de geçerli mi?



Çifte standartlar – Neden?

- Değerlendirme standartlarınızı eleştirel bir şekilde sorgulayın: Sizin için geçerli olan şeyin aynısı başkaları için de geçerli mi?
- Değilse, neden tüm insanlar içinde özellikle sizin sert bir şekilde yargılanmanız gerekiyor?



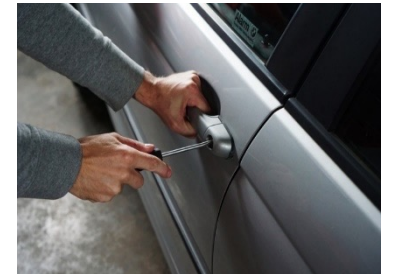
Çifte standartlar – Neden?

- Değerlendirme standartlarınızı eleştirel bir şekilde sorgulayın: Sizin için geçerli olan şeyin aynısı başkaları için de geçerli mi?
- Değilse, neden tüm insanlar içinde özellikle sizin sert bir şekilde yargılanmanız gerekiyor?
- Neden diğer insanlardan daha fazla sorumluluğunuz var?



Alıştırma: Bakış açısında değişiklik

Arabanıza zorla girildiğini ve radyonun çalındığını hayal edin



Alıştırma: Bakış açısında değişiklik

Arabanıza zorla girildiğini ve radyonun çalındığını hayal edin

Abartılı bir sorumluluk duygunuz olduğunda, aklınızdan neler geçer?



Alıştırma: Bakış açısında değişiklik

Arabanıza zorla girildiğini ve radyonun çalındığını hayal edin

Abartılı bir sorumluluk duygunuz olduğunda, aklınızdan neler geçer?

Şimdi iyi bir arkadaşınızın size arabasının soyulduğunu ve radyonun çalındığını söylediğini hayal edin



Alıştırma: Bakış açısında değişiklik

Arabanıza zorla girildiğini ve radyonun çalındığını hayal edin

Abartılı bir sorumluluk duygunuz olduğunda, aklınızdan neler geçer?

Şimdi iyi bir arkadaşınızın size arabasının soyulduğunu ve radyonun çalındığını söylediğini hayal edin

Ona ne söylersiniz?



Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Benzer durumda olan bir arkadaşına ne tavsiye ederdin?

Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Benzer durumda olan bir arkadaşına ne tavsiye ederdin?

- Muhtemelen onu teselli edersin

Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Benzer durumda olan bir arkadaşına ne tavsiye ederdin?

- Muhtemelen onu teselli edersin
- Olaydan neden sorumlu olmadığının sebeplerini açıklayın

Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Benzer durumda olan bir arkadaşına ne tavsiye ederdin?

- Muhtemelen onu teselli edersin
- Olaydan neden sorumlu olmadığının sebeplerini açıklayın
- Ona hataların veya aksiliklerin genellikle affedilebilir olduğunu söyleyin

Kendinle arkadaş ol

Kendine ne kadar sert davranırdın?

Benzer durumda olan bir arkadaşına ne tavsiye ederdin?

- Muhtemelen onu teselli edersin
- Olaydan neden sorumlu olmadığının sebeplerini açıklayın
- Ona hataların veya aksiliklerin genellikle affedilebilir olduğunu söyleyin
- **Benzer durumda iyi bir arkadaşınıza söyleyeceğiniz şeyi kendinize söylemeyi deneyin**



Yükleme

- Olayların nadiren tek bir nedeni vardır



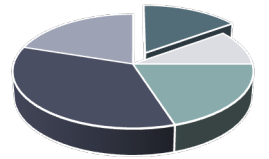
Yükleme

- Olayların nadiren tek bir nedeni vardır
- Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar



Yükleme

- 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 genellikle önemli bir rol oynar



Yükleme

- 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 genellikle önemli bir rol oynar

Sizce sonraki durumun olası nedenleri nelerdir?



Örnek: Restoran çalışanları

Mayıs ayından beri bir restoranda garson olarak çalışıyorsunuz ve ekim ayında işinizi kaybediyorsunuz



Örnek: Restoran çalışanları

Mayıs ayından beri bir restoranda garson olarak çalışıyorsunuz ve ekim ayında işinizi kaybediyorsunuz

Nedenler ...



Örnek: Restoran çalışanları

Mayıs ayından beri bir restoranda garson olarak çalışıyorsunuz ve ekim ayında işinizi kaybediyorsunuz

Nedenler ...

... ben?



Örnek: Restoran çalışanları

Mayıs ayından beri bir restoranda garson olarak çalışıyorsunuz ve ekim ayında işinizi kaybediyorsunuz

Nedenler ...

... **ben?**

... **diğerleri?**



Örnek: Restoran çalışanları

Mayıs ayından beri bir restoranda garson olarak çalışıyorsunuz ve ekim ayında işinizi kaybediyorsunuz

Nedenler ...

... ben?

... diğerleri?

... beklenmedik dış koşullar mı yoksa tesadüfler mi?



Nedenler ...

... **ben?**

- İşe yeni başladım
- Faturayı bir kez yanlış hesapladım
- Bir bardağı düşürdüm ve kırdım

Nedenler ...

... ben?

- İşe yeni başladım
- Faturayı bir kez yanlış hesapladım
- Bir bardağı düşürdüm ve kırdım

... diğerleri?

- Patronun oğlu bir iş istiyor ve ben işten çıkarılmak üzere seçildiğim için şanssızım
- Çalışma arkadaşı bekar bir ebeveyn ve işe daha acil ihtiyacı var

Nedenler ...

... **ben?**

- İşe yeni başladım
- Faturayı bir kez yanlış hesapladım
- Bir bardağı düşürdüm ve kırdım

... **diğerleri?**

- Patronun oğlu bir iş istiyor ve ben işten çıkarılmak üzere seçildiğim için şanssızım
- Çalışma arkadaşı bekar bir ebeveyn ve işe daha acil ihtiyacı var

... **beklenmedik dış koşullar mı yoksa tesadüfler mi?**

- Geçici işçi pozisyonunun bitiş tarihi
- İşe alınan son kişi benim, bu yüzden ayrılması gereken ilk kişi olabilirim

Nedenler ...

... ben?

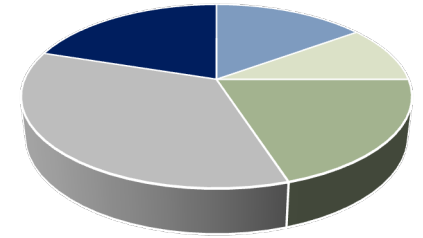
- İşe yeni başladım
- Faturayı bir kez yanlış hesapladım
- Bir bardağı düşürdüm ve kırdım

... diğerleri?

- Patronun oğlu bir iş istiyor ve ben işten çıkarılmak üzere seçildiğim için şanssızım
- Çalışma arkadaşı bekar bir ebeveyn ve işe daha acil ihtiyacı var

... beklenmedik dış koşullar mı yoksa tesadüfler mi?

- Geçici işçi pozisyonunun bitiş tarihi
- İşe alınan son kişi benim, bu yüzden ayrılması gereken ilk kişi olabilirim



- Ben
- İş arkadaşı bekar bir ebeveynidir
- Patronun oğlu iş arıyor
- Geçici işçi pozisyonunun bitiş tarihi
- İşe alınan son kişiyim

Bunun OKB ile ne ilgisi var?

- Abartılı sorumluluk duygusu olan insanlar

Bunun OKB ile ne ilgisi var?

- Abartılı sorumluluk duygusu olan insanlar
 - Nedenleri çoğunlukla kendilerinde ararlar

Bunun OKB ile ne ilgisi var?

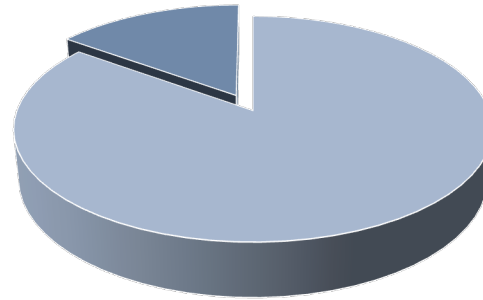
- Abartılı sorumluluk duygusu olan insanlar
 - Nedenleri çoğunlukla kendilerinde ararlar
 - Bu nedenlere takılıp diğer olası nedenleri dışlarlar

Bunun OKB ile ne ilgisi var?

- Abartılı sorumluluk duygusu olan insanlar
 - Nedenleri çoğunlukla kendilerinde ararlar
 - Bu nedenlere takılıp diğer olası nedenleri dışlarlar
 - Kendi (sözde) suistimalleri hakkında ruminasyon yaparlar

Bunun OKB ile ne ilgisi var?

- Abartılı sorumluluk duygusu olan insanlar
 - Nedenleri çoğunlukla kendilerinde ararlar
 - Bu nedenlere takılıp diğer olası nedenleri dışlarlar
 - Kendi (sözde) suistimalleri hakkında ruminasyon yaparlar
 - Ek nedenleri dikkate alamazlar



■ Ben ■ Diğer nedenler

Çok neden = daha az sorumluluk

- Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin. Bir pasta grafik kullanarak durumu değerlendirin:

Çok neden = daha az sorumluluk

- Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin. Bir pasta grafik kullanarak durumu değerlendirin:
 - Ne kadarı diğer insanlar, dış durumlar veya şans gibi diğer olası nedenlerden kaynaklanmaktadır?

Çok neden = daha az sorumluluk

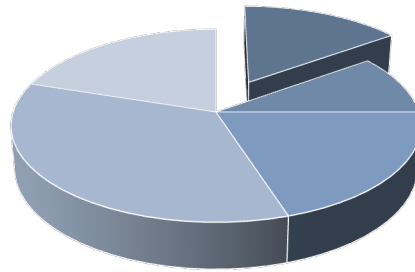
- Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin. Bir pasta grafik kullanarak durumu değerlendirin:
 - Ne kadarı diğer insanlar, dış durumlar veya şans gibi diğer olası nedenlerden kaynaklanmaktadır?
- Kendi payınızı ancak ondan sonra doldurun

Çok neden = daha az sorumluluk

- Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin. Bir pasta grafik kullanarak durumu değerlendirin:
 - Ne kadarı diğer insanlar, dış durumlar veya şans gibi diğer olası nedenlerden kaynaklanmaktadır?
- Kendi payınızı ancak ondan sonra doldurun
- Bu, bu durumdaki rolünüzü ve sorumluluğunuzu açıklığa kavuşturmaya yardımcı olur

Çok neden = daha az sorumluluk

- Bilinçli olarak farklı bir yaklaşım benimseyin. Bir pasta grafik kullanarak durumu değerlendirin:
 - Ne kadarı diğer insanlar, dış durumlar veya şans gibi diğer olası nedenlerden kaynaklanmaktadır?
- Kendi payınızı ancak ondan sonra doldurun
- Bu, bu durumdaki rolünüzü ve sorumluluğunuzu açıklığa kavuşturmaya yardımcı olur



■ Ben ■ Diğerleri 1 ■ Diğerleri 2 ■ Durum 1 ■ Durum 2

Çok neden = daha az sorumluluk

Her zaman birden fazla olası nedeni (diğerleri, koşullar, şans, kendi vb.) içeren daha dengeli bir açıklama düşünün. Örnek restoran çalışanı işi:



Çok neden = daha az sorumluluk

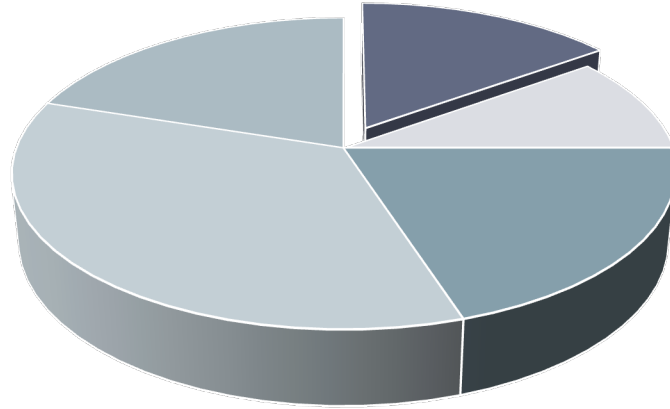
Her zaman birden fazla olası nedeni (diğerleri, koşullar, şans, kendi vb.) içeren daha dengeli bir açıklama düşünün. Örnek restoran çalışanı işi:

"Yoğun yemek saatleri stresliydi ve masa sayısına göre personelimiz yetersizdi. Bu, yeni bir çalışan olarak beni çok etkiledi, bu yüzden bazen yanlış hesaplar yaptım veya bazı şeyleri düşürdüm. Sezon bittiğinde patron insanları işten çıkarmak zorunda kaldı ve işe alınan son kişi bendim. Ayrıca patronun oğlu iş aramaktadır. Bekar bir anne olduğu için iş arkadaşımı işten çıkarmak daha da kötü olurdu."



Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Farklı sorumluluk paylaşımlarını görmekte zorlandığınız kişisel bir örnek düşünebilir misiniz?



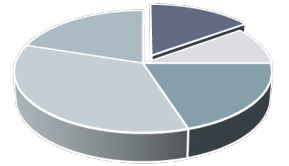
Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Bir arkadaşınızı öğle yemeği için bir restorana davet ediyorsunuz.
O akşam arkadaşınız kusuyor

Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Bir arkadaşınızı öğle yemeği için bir restorana davet ediyorsunuz.
O akşam arkadaşınız kusuyor

Bunun hakkında düşündüğünüzde, arkadaşınızın talihsizliğinden sorumlu olan hangi nedenler aklınıza geliyor?

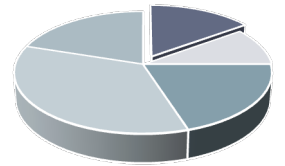


Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Bir arkadaşınızı öğle yemeği için bir restorana davet ediyorsunuz.
O akşam arkadaşınız kusuyor

Bunun hakkında düşündüğünüzde, arkadaşınızın talihsizliğinden sorumlu olan hangi nedenler aklınıza geliyor?

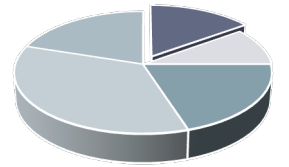
Başkalarını, durumu ve şansı dikkate almayı unutmayın



Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Arkadaşınızın kusmasının nedenleri?

... diğer insanlar?

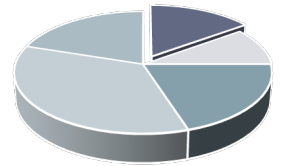


Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Arkadaşınızın kusmasının nedenleri?

... diğer insanlar?

... beklenmedik dış koşullar veya tesadüfler?



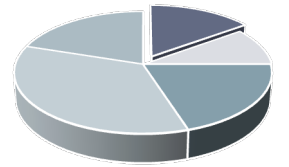
Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

Arkadaşınızın kusmasının nedenleri?

... diğer insanlar?

... beklenmedik dış koşullar veya tesadüfler?

... Ben?



Alıştırma: Paylaşılan sorumluluk

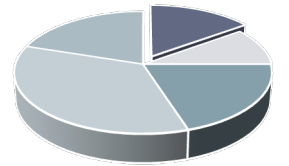
Arkadaşınızın kusmasının nedenleri?

... diğer insanlar?

... beklenmedik dış koşullar veya tesadüfler?

... Ben?

Buradaki örnek için dengeli bir açıklama ne olabilir?



Örnek: Dengeli açıklama

"Bu restorana gitmek benim fikrimdi ama daha önce birçok kez oraya gittim ve hiçbir şey olmadı. Arkadaşım bu fikri onayladı, ne o ne de ben yemekte bir sorun olduğunu bilemezdik. Öğle yemeği gerçek nedense, o zaman sorumluluğun çoğunu restoran üstlenir. Ancak, yemekle hiç ilgisi olmayan bir virüs kapmış olması da mümkündür. Ayrıca akşam mide bulantısına neden olabilecek başka bir şey yemiş de olabilir."

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlış açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlı açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

- Tek taraflı açıklamalar, özellikle kişinin kendisi ile ilgili olduğunda, ... yol açar

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlı açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

- Tek taraflı açıklamalar, özellikle kişinin kendisi ile ilgili olduğunda, ... yol açar
 - kısa vadede kötü bir ruh haline ...

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlı açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

- Tek taraflı açıklamalar, özellikle kişinin kendisi ile ilgili olduğunda, ... yol açar
 - kısa vadede kötü bir ruh haline ...
 - uzun vadede bazen düşük özdeğere (özdeğerle ilgili bir ek için Modül 4'e bakın)...

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlı açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

- Tek taraflı açıklamalar, özellikle kişinin kendisi ile ilgili olduğunda, ... yol açar
 - kısa vadede kötü bir ruh haline ...
 - uzun vadede bazen düşük özdeğere (özdeğerle ilgili bir ek için Modül 4'e bakın)...
- Ayrıca, tek taraflı açıklamalar genellikle bireysel durumların karmaşıklığını yansıtmaz

Tek taraflı açıklamaların sonuçları

Olumsuz olaylar için tek taraflı veya yanlış açıklamaların olumsuz sonuçları nelerdir?

- Tek taraflı açıklamalar, özellikle kişinin kendisi ile ilgili olduğunda, ... yol açar
 - kısa vadede kötü bir ruh haline ...
 - uzun vadede bazen düşük özdeğere (özdeğerle ilgili bir ek için Modül 4'e bakın)...
- Ayrıca, tek taraflı açıklamalar genellikle bireysel durumların karmaşıklığını yansıtmaz
 - Genellikle, bir durumun sonucu için nadiren tek bir açıklama vardır

Doğru sorumluluk

- Doğru sorumluluk artık kendinde sorumluluk aramamak anlamına gelmez

Doğru sorumluluk

- Doğru sorumluluk artık kendinde sorumluluk aramamak anlamına gelmez
 - Ama bunu doğru ve adil bir şekilde yapmak

Doğru sorumluluk

- Doğru sorumluluk artık kendinde sorumluluk aramamak anlamına gelmez
 - Ama bunu doğru ve adil bir şekilde yapmak
- Kendilerine çok fazla sorumluluk yükleyen insanlar anksiyeteli, aşırı temkinli hale gelirler ve bu durumlardan kaçınmaya başlarlar

Doğru sorumluluk

- Doğru sorumluluk artık kendinde sorumluluk aramamak anlamına gelmez
 - Ama bunu doğru ve adil bir şekilde yapmak
- Kendilerine çok fazla sorumluluk yükleyen insanlar anksiyeteli, aşırı temkinli hale gelirler ve bu durumlardan kaçınmaya başlarlar
 - Bu, OKB semptomlarına neden olur

Doğru sorumluluk

- Doğru sorumluluk artık kendinde sorumluluk aramamak anlamına gelmez
 - Ama bunu doğru ve adil bir şekilde yapmak
- Kendilerine çok fazla sorumluluk yükleyen insanlar anksiyeteli, aşırı temkinli hale gelirler ve bu durumlardan kaçınmaya başlarlar
 - Bu, OKB semptomlarına neden olur
- Çoğu durumda, füzyon inançlarıyla da ilişkilendirilebilir (bkz. Modül 4)

Doğru sorumluluk

- Aşırı temkinli davrandığınızı, aşırı veya uygunsuz bir şekilde suçlu hissettiğinizi veya kendinizi aşırı suçladığınızı fark ettiğinizde:

Doğru sorumluluk

- Aşırı temkinli davrandığınızı, aşırı veya uygunsuz bir şekilde suçlu hissettiğinizi veya kendinizi aşırı suçladığınızı fark ettiğinizde:
 - Abartılı bir sorumluluk duygusu içinde olup olmadığınızı yeniden düşünün ve buna göre düzeltin

Doğru sorumluluk

- Aşırı temkinli davrandığınızı, aşırı veya uygunsuz bir şekilde suçlu hissettiğinizi veya kendinizi aşırı suçladığınızı fark ettiğinizde:
 - Abartılı bir sorumluluk duygusu içinde olup olmadığınızı yeniden düşünün ve buna göre düzeltin
- Sorumluluğu devretmeyi öğrenin ve başkalarının sorumluluk payını üstlenmeyin

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan birçok insan olayla ilgili kendi sorumluluklarını abartır

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan birçok insan olayla ilgili kendi sorumluluklarını abartır
- Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan birçok insan olayla ilgili kendi sorumluluklarını abartır
- Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar
- Her zaman mümkün olduğu kadar çok sayıda faktörün etkisini göz önünde bulundurun (diğerleri, durumlar/şans, kendiniz)

Öğrenme Hedefleri

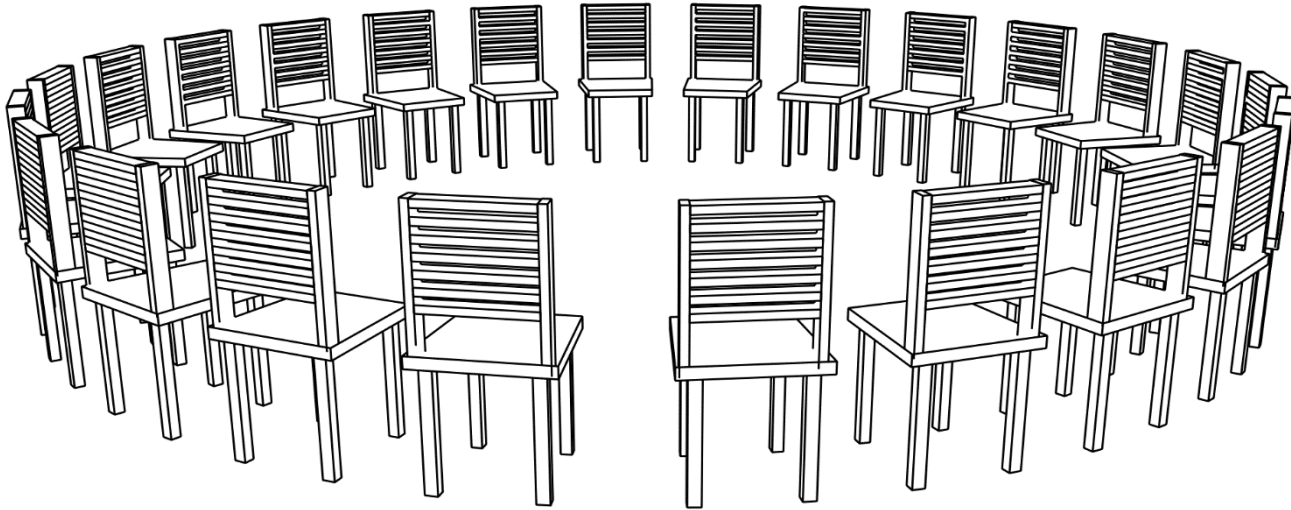
- OKB'si olan birçok insan olayla ilgili kendi sorumluluklarını abartır
- Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar
- Her zaman mümkün olduğu kadar çok sayıda faktörün etkisini göz önünde bulundurun (diğerleri, durumlar/şans, kendiniz)
- Bir arkadaşına ne söyledin? Kendinize karşı diğer insanlara olduğunuzdan daha katı olmayın!

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan birçok insan olayla ilgili kendi sorumluluklarını abartır
- Genellikle, olayların veya durumların meydana gelmesinde birkaç faktör rol oynar
- Her zaman mümkün olduğu kadar çok sayıda faktörün etkisini göz önünde bulundurun (diğerleri, durumlar/şans, kendiniz)
- Bir arkadaşına ne söyledin? Kendinize karşı diğer insanlara olduğunuzdan daha katı olmayın!
- Başkalarından sorumluluğu almayın, bırakın kendileri için deneyimlesinler (örneğin, bir şey yapmaları için çocuklara güvenmek)

Kapanış turu

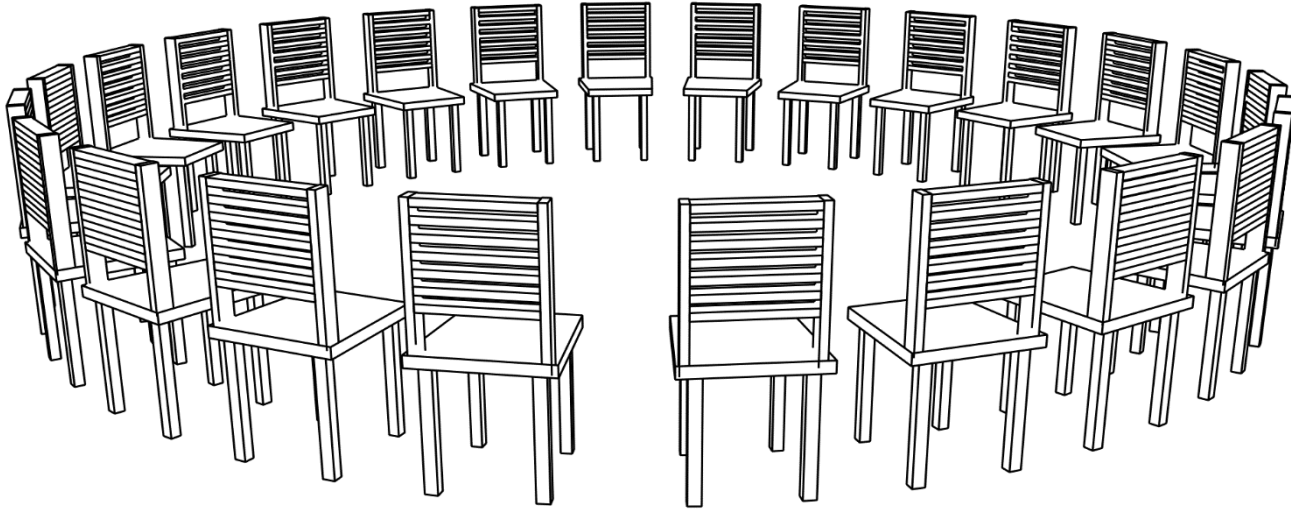
Bugün ne öğrendim?

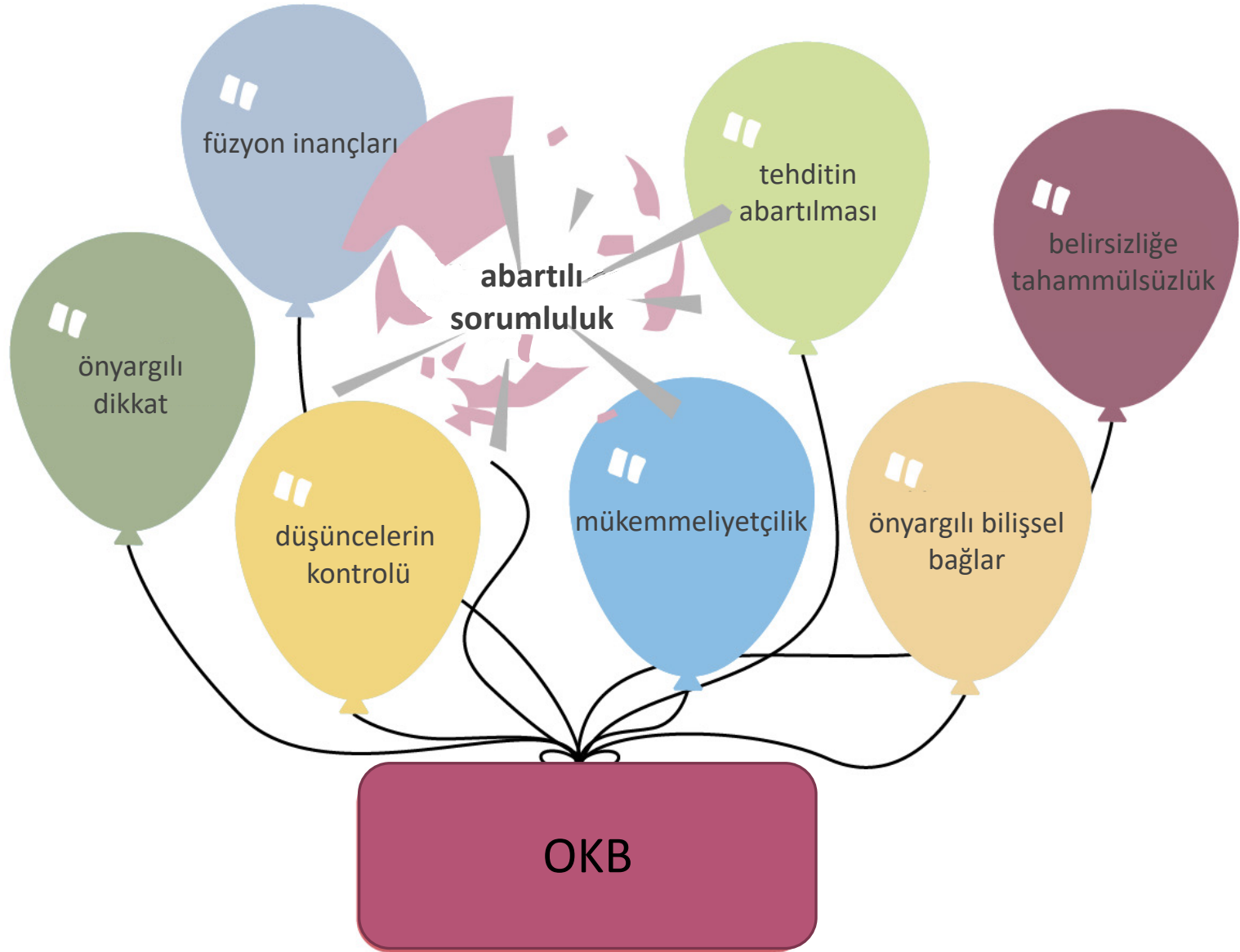


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 7: ABARTILI SORUMLULUK

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiysek, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiyse, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
3dman_eu	pixabay	weiße Männchen	CC	weiße Männchen
Qimono	pixabay	Messung	CC	Messung
TheDigitalWay	pixabay	Auto	CC	Auto
Free-Photos	Pixabay	Mädchen liegen	CC	Mädchen liegen

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiyse, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
3dman_eu	pixabay	Kellner	CC	Kellner
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis