

Рабочий лист «Диаграмма ответственности»

1. Определите событие или ситуацию, за которую вы чувствуете ответственность или испытываете сильное чувство вины или стыда. Для этого ответьте на следующие вопросы:

- За какую ситуацию, событие или результат вы чувствуете ответственность / стыд / вину?
 - Можете ли вы описать, за что именно вы чувствуете вину или ответственность?
 - Конкретно, в чем вы себя вините?
-
-
-

2. Оцените свою степень ответственности. Для этого ответьте на следующие вопросы:

- Насколько ответственным вы себя чувствуете за произошедшее?
 - Оцените степень своей ответственности по шкале 0-100 %, где 100 % означает "я полностью ответственен"?
-
-

3. Перечислите все возможные факторы, способствующие возникновению ситуации, исходу или событию, какими бы мелкими или значительными они ни казались. Рассмотрите все возможные факторы, оказавшие влияние на результат. Эти факторы могут включать других людей, организации или контекстуальные факторы, присутствовавшие до, во время или после рассматриваемого события. Также полезно рассмотреть факторы, которые могли косвенно повлиять на ответственность из-за их отсутствия, например, отсутствие представителей власти или людей, которые должны были присутствовать. Возможные вопросы:

- Составьте список всех вещей, которые могли способствовать случившемуся, даже если они кажутся маловероятными
- Кто еще присутствовал в тот день? Какую роль они сыграли?
- Был ли кто-то, кто не присутствовал, но должен был присутствовать?

Диаграмма ответственности

- Вспомните хронологию событий. Было ли что-то, что произошло (или были ли приняты какие-то решения) до, во время или после события, что повлияло на его исход?
- Были ли какие-либо политические / социальные / организационные / политические / экологические / сезонные факторы, которые могли повлиять на результат?
- Имеют ли намерения какое-либо влияние на то, насколько ответственным вы себя чувствуете? Например, намеревались ли вы, чтобы этот результат произошел? Кто-нибудь еще планировал такой исход?

4. Разделите диаграмму на части. Пометьте эти фрагменты именами людей или обстоятельств, которые, по вашему мнению, несут наибольшую ответственность за данное событие или ситуацию. Размер каждого сегмента соответствует предполагаемому или реальному объему ответственности или времени, посвященному этой конкретной области.

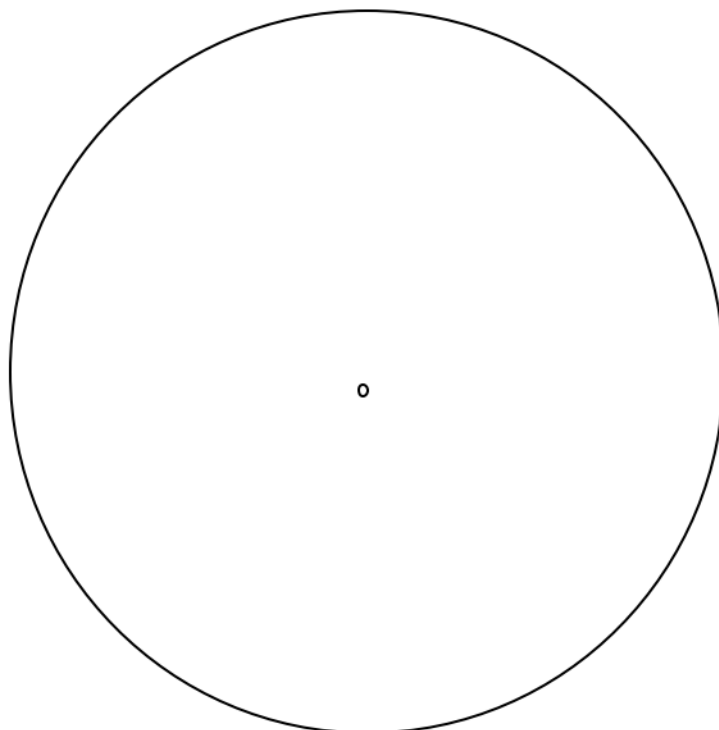


Диаграмма ответственности

5. Обдумайте полученный результат. Если бы вам пришлось сейчас подводить итоги, какое объяснение произошедшего было бы справедливым и точным? Как вы теперь относитесь к результату? Что случилось с вашим чувством вины?
6. Обратите внимание, сколько ответственности лежит только на вас и сколько вы разделяете с другими. Напишите, насколько ответственным вы себя чувствуете, используя процентную шкалу, где 0% - совсем не ответственен, а 100% - полностью ответственен.
7. Определите стратегии преодоления чувства вины, стыда, страха или чрезмерной ответственности. Например, можно бороться с негативными мыслями, практиковать сострадание к себе, дифференцировать то, что находится под вашим контролем, и то, что не находится, а также развивать более здоровый взгляд на ответственность. Будьте конкретны.
