

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

- *Problem Nedir?*
- *Problem Çözme Becerisi Nedir?*
- *Problem Çözme Basamakları Nelerdir?*

PROBLEM NEDİR?

Problem, istenmeyen bir durumun meydana gelmesidir. İnsanlar, yaşamı boyunca her alanda birçok problem ile karşılaşmaktadır.

Ergenlik dönemi problem çözme becerilerinin çok daha önemli hale geldiği zamandır.

Bunun yanı sıra genç bu dönemde geleceğine hazırlanmak, kariyerini inşa etmek, mesleğini belirlemek zorundadır. Tüm bunlar, bireyin duygusal ve zihinsel olarak zorlanmasına neden olmaktadır.



Bunun nedeni ise ergenlik

döneminde bireyin bir yandan fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak değişim ve gelişim yaşarken, başka bir yandan akademik, kişisel ve sosyal problemlerle karşı karşıya kalabilmekte olmasıdır.

Dolayısıyla gencin problemlerin üstesinden gelebilmesi ve problemleri etkili bir şekilde çözebilmesi için problem çözme becerisi kazanması önemlidir.



Ergenlik Dönemi, yetişkinliğin ön provasıdır.

PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme, belli bir durum çerçevesinde düşünebilme, ne yapılacağına ve nasıl yapılacağına karar verebilme, eldeki imkânları kullanabilme ve bu yolla çözüme ulaşmaktır.

Sorunların çözülebileceğine olan inanç, bireylerin

çığı artırır. Problem çözme becerileri gelişmiş kişiler, hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda da yetenekli olurlar.



yılmazlık becerilerini geliştirir, psikolojik sağlamlı-



Problem Çözme Basamakları

Daha geniş tanımla problem çözme, problemin tanımlanması, probleme ve çözümüne ilişkin bilgilerin toplanması, en uygun çözüm yolunun uygulamaya konulması ve sonucun değerlendirilmesidir. Problemlerin çözümü için bireyin bazı becerilere sahip olması gerekir. Bu becerilerden en önemlileri eleştirel düşünme, planlama ve organize etme, gözden geçirme ve değerlendirmedir.



1. Sorunun fark edilmesi: Çözüm sürecinin ilk aşaması sorunun fark edilmesidir. Günlük yaşamımızda çoğunlukla doğal olarak sorunlara rastlarız ve çoğunlukla da gerginlik ve çatışma ortamları oluşturduklarına tanık oluruz.



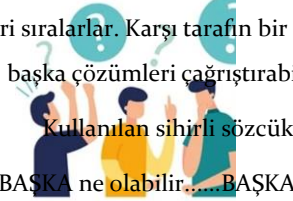
2. Sorunun tanımlanması: Burada sorunun açıklığa kavuşturulması gerekir. Sorunu tanımlarken yeni bilgilere ihtiyaç var mıdır? İvedilik durumu nedir? Sorun kimlerle ve nelerle ilişkilidir? Sorunu tanımlarken, sorunu yaşayanın bilinmesi önemli noktalardan biridir.

• Sorun bireysel midir, ilişkisel midir? (kişiler arasında mıdır?)

• Kim veya kimler rahatsızlık belirtileri gösteriyor veya dile getiriyor, en çok etkilenen veya engellenen kim, kime veya kimlere yardım edilmeli, sorun için çözüm bulunduğu kim veya kimler kendilerini iyi hissedecekler? vb. sorularının yanıtı bize yardımcı olabilir.

3. Sorunu çözmek için olası çözümler üretme:

Bu basamakta beyin fırtınası tekniğinden de yararlanabilirsiniz. Taraflar akıllarına gelen tüm çözümleri sıralarlar. Karşı tarafın bir çözümü size başka çözümleri çağırabilir.



Kullanılan sihirli sözcük
“BAŞKA ne olabilir.....BAŞKA” dır.

Göreceksiniz ki kendi aldığınız ilk ve savunmak zorunda olduğunuz çözüm veya düşüncelerden başka pek çok olasılıklar varmış. Belki sizi de rahat ettirecek çözüm bu olasılıklar arasından çıkabilir.

5. En uygun çözümü seçme: Bir önceki basamakta yeni seçenekler değerlendirilirken uygun çözüm kişiler tarafından aşağı yukarı tahmin edilebilir.

Seçme basamaklarında yapılması gereken bir başka şeyde kararın nasıl uygulanacağını belirlemek ve sonucu değerlendirmek için bir süre koymaktır.



4. Çözümlerin değerlendirilmesi: Her çözümün güçlü ve zayıf yanları değerlendirilir.



Seçildiğinde sonuçlarının ne olabileceği konuşulur.

6. Değerlendirme ve yeniden yapılandırma: Bu basamak seçilen çözümün sonuçlarını değerlendirmeyi amaçlar. Bir başka katkısı da yeni süreç için verilerin, katkıların, değişimlerin konuşulması, aynı zamanda gelişimin görülmesidir. Gelişme ve değişim ise hem ilişkilerin canlılığını, sağlıklı yürümesini sağlar hem de bireye duygusal ve bilişsel açıdan katkılar ve gelişimler sağlar.

