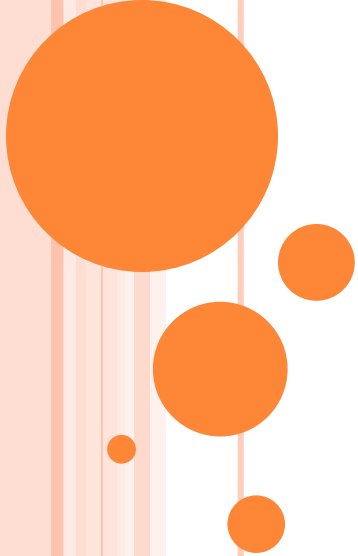


# PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ



PSİKOLOJİK DANIŞMA  
ve  
REHBERLİK SERVİSİ



## ***PROBLEM NE DEMEKTİR?***

***Problem; sizi üzerinde düşünmeye zorlayan, sizi rahatsız eden, hemen üstesinden gelemeyeceğiniz, sizi belirsizliğe sürükleyebilecek her türlü olay veya durumdur.***



Hayatın doğal unsurlarından biri de problemlerdir. Problemsiz bir hayat yaşanması düşünülemez. Hatta, insan yaşamı bu problemlerle canlanır. Problemlerin olmadığı bir dünyada insanlar bir şeyler için çaba harcamaz, canlılık olmaz.

Problemler hayatımızın ayrılmaz parçası olduğuna göre yapılması gereken nedir?

Yapılması gereken ***problemlerle baş etmesini öğrenmektir.***



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



Problem çözüme süreci ana hatlarıyla şu basamaklardan oluşmaktadır:

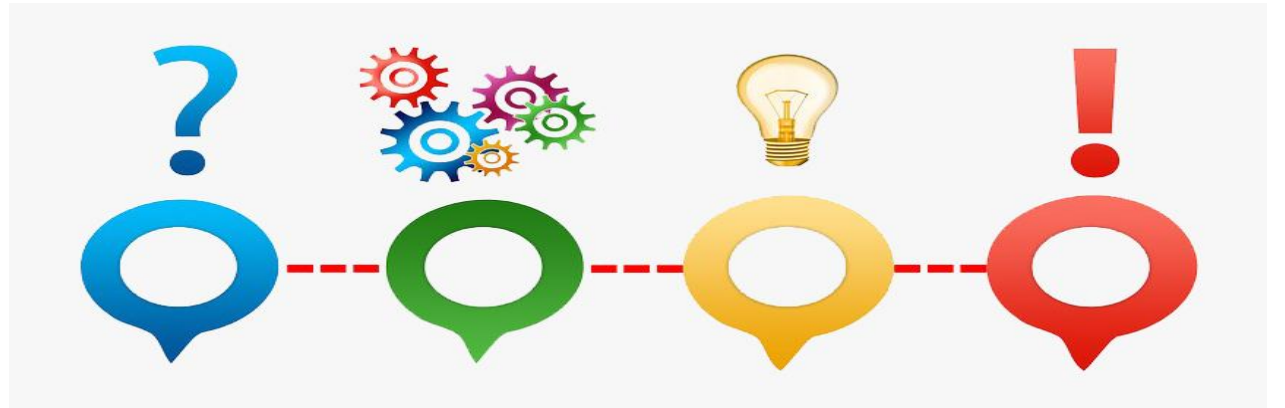
**1- Problemin fark edilmesi**

**2- Problemin tanımlanması, belirlenmesi**

**3-Çözüm yollarının belirlenmesi**

**4-Çözüm yoluna karar verilmesi**

**5-Çözümün uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesi**



# 1- PROBLEMİN FARK EDİLMESİ



Sorun çözüme sürecinin ilk aşaması, bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesidir.

Sorunlar tesadüfen ya da sistematik incelemeler sonucunda fark edilebilir.

Genellikle sorunlar, doğal olarak ortaya çıkarlar ve gerginliği artırarak varlıklarını bize duyururlar.

Eğer gerginlikle yüzleşilmez ya da üstleri örtülürse koşullar daha da kötüleşir



## 2-PROBLEMİN TANIMLANMASI, BELİRLENMESİ

Bu aşamada karşılaşılan problem tanımlanır. Problemin sınırları ve beklentiler belirlenir ve problemle ilgili bilgi toplanır.

Bireyin kendisini , davranışlarını, bilgisini , heyecanlarını ve problem duruma ilişkin duygularını değerlendirir.

Problematik durumla ilgili çevresini değerlendirir.

Problematik durumu açıklığa kavuşturma, hedef, beklentilerin ve çatışmaların farkında olur.



## Problemi tanımlarken;



- ▶ Bu durum sadece sizin için mi problem yoksa başkaları da bunu problem olarak mı görüyor?
- ▶ Oluşumuna sizin bir katkınız var mı?
- ▶ Katkısı olabilecek başka kişiler veya şeyler var mı?
- ▶ Şimdiye dek benzer sorunlarla karşılaştınız mı? Nasıl baş ettiniz?





### 3-ÇÖZÜM YOLLARININ BELİRLENMESİ

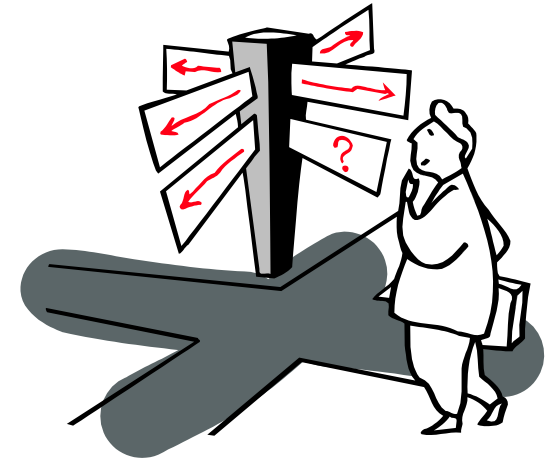
Bu aşamada yani problemin çözümüyle ilgili seçeneklerin belirlenmesi aşamasında değerlendirme ve kısıtlama yapmadan olası çözüm yolları ortaya konmaya çalışılır.

#### Oluşturulan her bir seçenek için;

Belirlenen her bir seçeneğin uygulanabilirlik açısından Olumlu ve olumsuz yönlerini düşününüz.

Her bir seçenek için duygusal ve davranışsal tepkilerinizi belirleyiniz.

Örn; arkadaş grubuna konuşma yapmak ile tanımadığınız gruba konuşma yapmak arasındaki duygusal ve davranışsal farklılıklar var mıdır? Varsa neler?



# GRUP ÖNÜNDE KONUŞAMAMA” BİR SORUN İSE ÇÖZÜME YÖNELİK SEÇENEKLER; UYGULANABİLİRLİĞİ EN KOLAYDAN EN ZORA DOĞRU SIRALANIRSA

- Arkadaş grubuna bir konuşma yapmak
- Tanımadık kişilerden oluşan bir gruba konuşma yapmak
- Hocalara bir konuşma yapmak
- Bir sunum ödevi alarak kalabalık bir gruba konuşma yapmak



## Örnek :

Siz okulu gerçekten seviyorsunuz;  
ama okulu sevmeyen bazı  
arkadaşlarınız var. Sabah  
karşılaştığınızda arkadaşlarınız, o  
gün okula gitmeyip gezmeye  
gitmeyi teklif etti.



### **PROBLEM:**

Arkadaşlarınızın, o gün okula gitmeyip  
gezmeye gitmeyi teklif etmesi.

**EVET**

ya da

**HAYIR**



## **EVET DEMENİZDE ETKİLİ OLAN DÜŞÜNCELER**

**Arkadaşlarım beni aralarına kabul eder.**

Arkadaşlarım beni sever.

Yalnız kalmam.

Arkadaşlarımın gözünde iyi insan olurum.

## **HAYIR DEMENİZDE ETKİLİ OLAN DÜŞÜNCELER**

**Ben sorumsuz biri değilim**

**Ailemin ve öğretmenlerimin güvenini sarsarım.**

**Okul saatinde okula gitmemek doğru değildir.**

**Derslerden geri kalmamış olurum.**

**Devamsızlığım artmaz.**

## 4-ÇÖZÜM YOLUNA KARAR VERİLMESİ

Bu aşama harekete geçmeden önce seçeneklerden birine karar verildiği aşamadır. Çözüm yollarının fayda, olası etki ve uygulanabilirlikleri göz önüne alınarak bir çözümün uygulanmasına karar verilir.



- Eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından bir tanesini seçmektir.
- Karar verme durumunu etkileyen iki unsurdan biri fayda değeri, diğeri olası sonuçlardır.
- Seçeneklerden biri veya bir kaç üzerinde karar verilmeden önce bunların daha önce denenip- denenmediği de araştırılır.
- Denenmiş ve sonuca götürmeyen seçenekler karar sürecinde dikkate alınmamalıdır.

## 5- ÇÖZÜMÜN UYGULANMASI VE SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu aşama karar verilen seçeneğin uygulanması ve sonuçlarının değerlendirildiği aşamadır. Yapılan değerlendirme ile de uygulanan çözümün etkililiği ve sonuçları belirlenir.



### Örnek :

Siz okulu gerçekten seviyorsunuz; ama okulu sevmeyen bazı arkadaşlarınız var. Sabah karşılaştığınızda arkadaşlarınız, o gün okula gitmeyip gezmeye gitmeyi teklif etti.

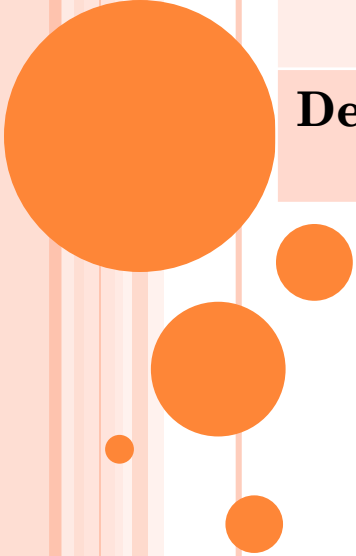
# Arkadaşınızın teklifine **EVET** deyip gezmeye gittiğinizde ortaya çıkabilecek sonuçlar:

**Okula gitmek bir sorumluluk olduğundan sorumluluğunuzu yerine getirmemiş olursunuz.**

**Okula devamsızlığınız artar.**

**Öğretmeniniz ve ailenizle olan ilişkiniz olumsuz etkilenir.**

**Derslerinizden geri kalmış olursunuz.**



# Arkadaşınızın teklifine **HAYIR** deyip okula gittiğinizde ortaya çıkabilecek sonuçlar:

Okula gitmek bir sorumluluk olduğundan sorumluluğunuzu yerine getirmiş olursunuz. Sorumluluk bilinci olan insana herkes saygı duyar.

Okula devamsızlığınız artmaz.

Öğretmeniniz ve ailenizle olan ilişkiniz iyi bir şekilde devam eder. Ailenizin ve öğretmeninizin güvenini sarsmamış olursunuz.

Derslerinizden geri kalmamış olursunuz.



## Kısaca,

Problem çözüme konusunda başarı problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır.

Bunun yanı sıra problemle ilgili yeterli bilgi sahibi olunmalı ve çözüme yönelik seçenekler iyi düşünülmeli, en iyi çözüme götürecek seçenekten başlanmalıdır.

Seçenekler uygulanıp değerlendirmesi yapıldıktan sonra başarılı olunmuşsa o yolda devam edilir aksi takdirde başka seçenekler uygulamaya konur.



## **Örnek :**

Öğretmeniniz anne yada babanızla görüşmek için okula çağırıldı. Ancak anne yada babanıza öğretmeninizin okula çağırıldığını söylemediniz.

Sonuç ne olur?

## **Örnek :**

Bir arkadaşınızla birlikte vakit geçiriyorsunuz ve size sigara içmeyi denemenizi söylüyor. Ama denemek istemiyorsunuz.

Sonuç ne olur?



**Problemler hayatın her alanında karşınıza çıkar. Önemli olan sonucunda zarar görmeyeceğiniz çözümler üretebilmek...**

***DÜŞÜN, KARAR VER, HAREKETE GEÇ, DEĞERLENDİRME YAP***

