

PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

1) Problemin Fark Edilmesi ve Tanımlanması

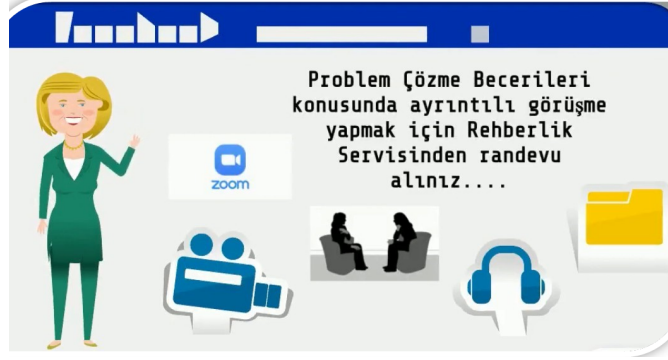
2) Seçeneklerin Oluşturulması

3) Karar Verme: Eyleme Yönelik En İyi Çözümün Belirlenmesi

4) Çözümün Uygulanması ve Sonuçların Değerlendirilmesi

(Eskin ve Aycan, 2009)

BAZEN PROBLEMLERİNİZİN ÇÖZÜMÜ İÇİN YARDIMA İHTİYACINIZ OLABİLİR. ÖYLE BİR DURUMDA ÇEVRENİZDEKİ BİRÇOK İNSAN SİZE YARDIM ETMEKTEN MUTLULUK DUYACAKTIR [ERKAN, 2015].



KAYNAKÇA

- Başer, S. Ö. ve Özcan, S. (2018). Diyabet hastalarında sosyal sorun çözme tarzları/yönelimleri, yaşam kaliteleri ve HbA1c düzeyleri arasındaki ilişki. Çukurova Medical Journal, 43(3), 660-668.
- Erkan, S. (2015). Örnek grup rehberliği etkinlikleri. Ankara: Pegem.
- Eskin, M. ve Aycan, Z. (2009). Gözden geçirilmiş sosyal sorun çözme envanteri'nin Türkçe'ye (Tr-SSÇE-G) uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik analizi. Türk Psikoloji Yazıları, 12(23), 1-10.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2007). Solving Life' s Problems: A5 Step Guide to Enhanced Well-Being. Springer Publishing Company.
- Özer K. (2006). İletişimsizlik Becerisi (Altıncı basım) İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Shure, M.B. & Spivack, G. (1982). Interpersonal problem-solving in young children: a cognitive approach to prevention. American Journal of Community Psychology, 10, 341-356.
- Tertemiz, N. I. ve Çakmak, M. (2004). Problem çözme. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

KOMİSYON ÜYELERİ

Burcu BAŞ-Meryem ÖZTÜRK-Tuğba ARSLAN-Eda TİMOÇİN
Özkan HASGÜL- Yılmaz ÇOĞALAN-Emrah KARATAŞ

Çay Mah. Prof. Naci Şensoy Cad. No:5 Kat:5 Çarşamba/SAMSUN
<http://carsambaram.meb.k12.tr> 0362 833 16 60
963763@meb.k12.tr carsambahyrram



PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

(Öğrenci Broşürü)



"HER PROBLEM BİR ÖĞRENME FIRSATIDIR!"

Yapılan araştırmalarda sorunlar karşısında kendini kontrollü hissedip kendine güvenenlerin, sorundan kaçınarak çözmeye çalışanların, daha az şikayetçi oldukları, sosyal ilişkilerde daha atılgan ve fiziksel, psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu bulunmuştur (Özer, 2006).

PROBLEM NEDİR?

Bireyin içerisinde bulunduğu durum ile olmayı arzuladığı durum arasında olan farklılık ve çeşitli engeller sebebiyle kişinin istediği duruma ulaşamamasıdır (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007).



PROBLEM ÇÖZME NEDİR?

Belli bir durum çerçevesinde düşünebilme, ne yapılacağına ve nasıl yapılacağına karar verebilme eldeki imkanları kullanabilme ve bu yolla çözüme ulaşmaktır (Shure ve Spivack, 1982).

PROBLEM ÇÖZME TARZLARI-1

Probleme yönelim boyutu, olumlu yönelim ve olumsuz yönelim olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Başer ve Özcan, 2018):

- Probleme olumlu yaklaşan bireyler, problemi birer tehdit olarak görmekten çok onları bir fırsat olarak görebilmektedirler. Bu bireyler problemler karşısında yeteneklerine güvenir ve problemleri çözebileceklerine inanırlar.
- Probleme olumsuz yaklaşan bireyler ise, problemin nedenlerini başkalarının üstüne atarlar, problem ortaya çıktığında görmezden gelirler ve problemleri tehdit olarak algırlarlar. Problem çözmeye konusunda yeteneklerine ve becerilerine güvenmezler.



Ailem mühendis olmamı istiyor ama ben oyuncu olmak istiyorum. Bu durum beni strese sokuyor.

Olumlu Yaklaşım
-İlgi, yeteneklerimi ve değerlerimi tanırsam en doğru kararı verebilirim.



Olumsuz Yaklaşım
-Ailem mutlu olsun. Onların dediđi olsun!
-Aman puanım gelsin o zaman bakarız.

PROBLEM ÇÖZME TARZLARI-2

Problem çözmeye tarzı boyutu ise, rasyonel (akılcı) problem çözmeye, dikkatsiz/dürtüsel tarz, kaçınan tarz olmak üzere üç başlıkta ele alınmaktadır (Başer ve Özcan, 2018):

Kaçınan Problem Çözmeye Tarzı

- Problemlere karşı ilgisiz, görmezden gelen bir tavır sergilerler.
- Problemlerin çözümünde sorumluluk almazlar; kendiliğinden veya başkalarının çözümlemesini beklerler.
- İşlevsel olmayan bir tarzdır.

Dürtüsel-Dikkatsiz Problem Çözmeye Tarzı:

- Aceleci yapıda kişilerdir. Akıllarına ilk geleni uygulama eğilimi vardır.
- Tam ve düzgün olmayan sonuçlar ortaya çıkar ve bu sonuçlar da ileride kiřilere birer problem olarak geri döner.
- İşlevsel olmayan bir tarzdır.

Akılcı Problem Çözmeye Tarzı:

- İşlevsel bir yoldur.
- Çözüme ulaşılacak stratejiyi belirleme, uygulama ve değerlendirme becerisine sahiptirler.
- Problemi çözmeye aşamasında ne yapacaklarını bilirler.

Akılcı Problem Çözmeye Tarzına Sahip Birey:

1. Problem tanımlar,
2. Değişik çözüm yolları oluşturur,
3. Her çözüm yolunun avantaj, dezavantajlarının karşılaştırmasını yapar ve birine karar verir,
4. Seçilen çözümün işleyip işlemediğini gözlemler.