



# PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Ocak 2021

## Problem Nedir?

Problem, ulaşılmak istenen sonuca ulaşmayı zorlaştıran veya engelleyen direnç unsurlarına denir.

## Problem Çözme Nedir?

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

Problem hayatımızın değişmez unsurlarındandır ve bizim bunlardan kaçmamız mümkün değil. O zaman yapılması gereken bu problemlerle baş etmesini öğrenmektir.

Amaç problemi ortadan kaldırmak değil, problemi çözmektir.

## Problemi Çözme Süreci

1. Problemin Fark Edilmesi
2. Problemin Tanımlanması
3. Çözüme Yönelik Seçeneklerin Oluşturulması
4. Karar Verme
5. Eyleme Geçme ve Değerlendirme

### 1. Problemin Fark Edilmesi:

Problemin fark edildiği yani bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesidir.

### 2. Problemin Tanımlanması:

Bireyin kendisini, davranışlarını, bilgisini, heyecanlarını ve problem durumuna ilişkin duygularını değerlendirmesi. Bu problemin kimleri ilgilendirdiğinin, problemdeki kendi yerimizin tespit edilmesidir.

### 3- Seçeneklerin Oluşturulması:

Seçenek oluştururken değerlendirme yapmaktan kaçınılmalıdır. Kısıtlama yapmaksızın, özgür zihinsel aktiviteye önem vermek gerekir. Oluşturulan düşünce sayısı fazla olmalıdır. Yani problemin çözümüne yönelik birçok seçenek üretilmelidir.

### 4- Karar Verme:

Problemin çözümüne yönelik birçok seçenek oluşturduktan sonra 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- Değerlendirme:** Mevcut seçenekler uygulamaya konulduktan sonra başarılı olunmuşsa o yoldan devam edilir aksi takdirde başka seçeneklere yönelmesi gerekir. Bu da en son değerlendirme kısmıdır.

Hazırlayan: Esin KAYNAR

Rehberlik ve Psikolojik Danışman