



GAZİANTEP İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Her Problem Bir Öğrenme Fırsatıdır.



# PROBLEM NEDİR ?

Bireyin karşılaştığı ve aşmak durumunda olduğu güçlütür.

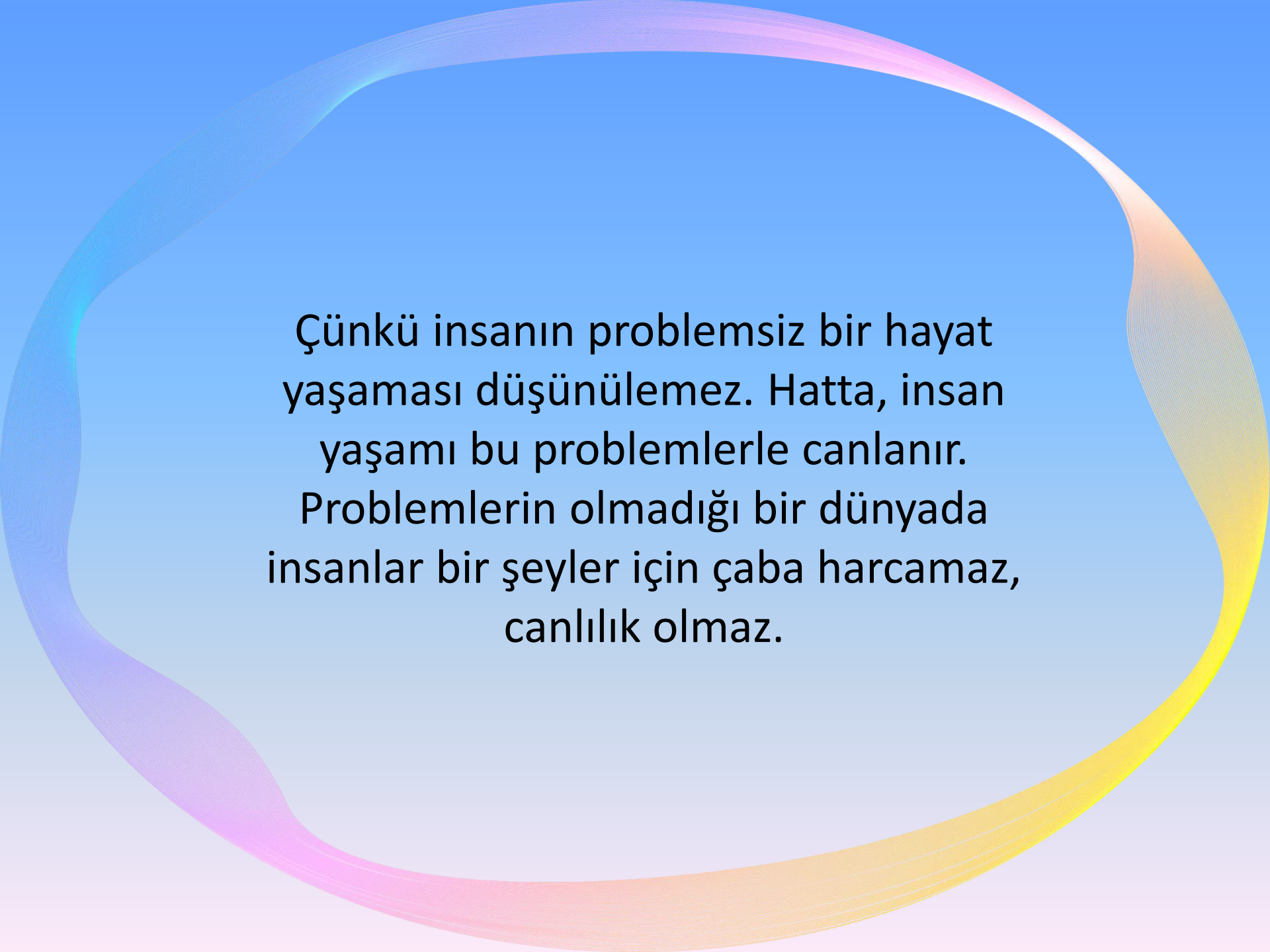


Problem bir ceza değildir; insanın ilerlemesini, gelişmesini, mutluluğunu sağlamak için bir fırsattır. Ne kadar güçlü olduğunuzu gösterme fırsatıdır.





Öyle görünüyor ki, problemler hayatımızın değişmez unsurlarından ve bizim bunlardan kaçmamız mümkün değil. O zaman yapılması gereken bu problemlerle “*baş etmesini*” öğrenmektir.



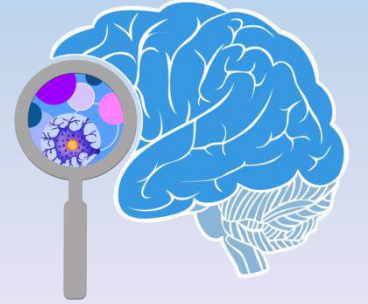
Çünkü insanın problemsiz bir hayat yaşaması düşünülemez. Hatta, insan yaşamı bu problemlerle canlanır. Problemlerin olmadığı bir dünyada insanlar bir şeyler için çaba harcamaz, canlılık olmaz.

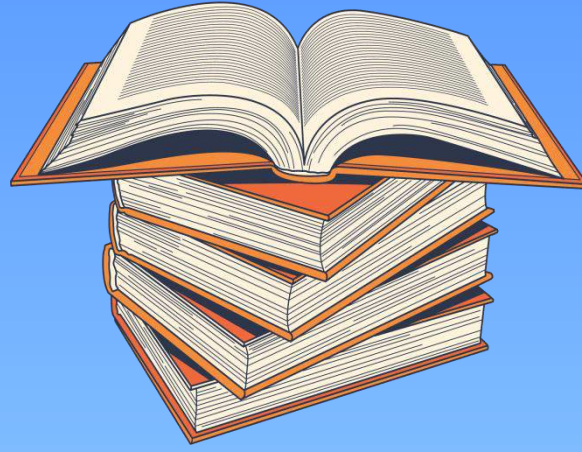
# PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ NEDİR?

Zorluğun üstesinden gelerek hedefe ulaşabilme yolunda etkili olacak araç ve davranışları seçebilmektir.



Aynı zamanda bir üst düzey düşünebilme becerisidir.





Araştırmalara göre; sorunlar karşısında kendini kontrollü hissedip kendine güvenenlerin, sorundan kamayıp çözmeye alışanların;

Daha az Őikayetçi oldukları

Sosyal ilişkilerinde daha atılgan oldukları

Fiziksel-psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu

Depresyon düzeylerinin daha düřük olduğu

Akademik yönden daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

# PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ GELİŞMİŞ OLAN KİŞİLER

1. Okulda
2. Sınavlarda
3. Sosyal İlişkilerinde
4. Özel Yaşamlarında
5. İş Hayatında



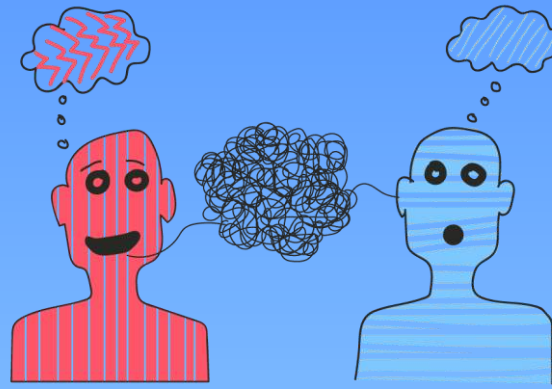
Zorlukların üstesinden gelme konusunda başarılı olurlar.

**UNUTMA!**



Problem Çözme Becerisi Her Alanda Hayatı  
Kolaylaştırır.

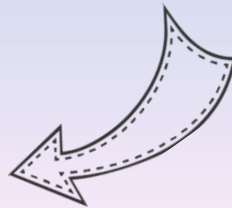




Problem çözümede öncelikle yapılması gereken, duruma ilişkin kafamızdaki yargıları ortaya çıkarmaktır.

Bir çok durumda etkili olan ve çoğu problemi çözmemizi zorlaştıran kafamızda farkında olmadığımız, gizli kalmış bazı yargılar vardır.

Bu yargıları ortaya çıkarmada şu yöntemler yardımcı olabilir:



# Yargılarınızın bir listesini yapın.



Bazen problemin asıl kaynağı;  
kafamızdaki doğru bildiğimiz yanlıştır.

**Yargılarınızın problemle ilişkisini düşünün.**



Bazen kafanızdaki yargı doğrudan problemle ilgili olmayabilir. Fakat, dolaylı olarak problemin çözümünü engelleyebilir.

# PROBLEM ÇÖZME TARZLARI



# KAÇINAN SORUN ÇÖZME TARZI



- ❖ İşlevsel olmayan bir tarzdır.
- ❖ Sorunlara karşı ilgisiz, görmezden gelen bir tavır sergilerler.
- ❖ Problemlerle yüzleşmek yerine kaçmayı seçerler.
- ❖ Problemlerin çözümünde sorumluluk almazlar; kendiliğinden veya başkalarınınca çözümlenmesini beklerler.



# DÜRTÜSEL-DİKKATSİZ SORUN ÇÖZME TARZI

- ❖ İşlevsel olmayan bir tarzdır.
- ❖ Aceleci yapıda kişilerdir, akıllarına ilk geleni uygulama eğilimi vardır.
- ❖ Belirsizlik, huzursuzluk veya olumsuz duygulara tahammül eşikleri düşüktür.
- ❖ Çok az bilgi ile problemi çözmeye çalışırlar, düşünmeden hareket ederler.
- ❖ Tam ve düzgün olmayan sonuçlar ortaya çıkar ve bu sonuçlar da ileride kişilere birer problem olarak geri döner.

# AKILCI SORUN ÇÖZME TARZI

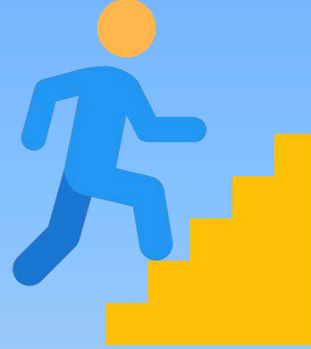


- ❖ İşlevsel bir yoldur.
- ❖ Çözüme ulaşılacak stratejiyi belirleme, uygulama ve değerlendirme becerisine sahiptir.
- ❖ Sorunu çözme aşamasında ne yapacaklarını bilirler.

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



# PROBLEM ÇÖZMENİN AŞAMALARI



- Problemin belirlenmesi
- Çözüm yollarının belirlenmesi
- Çözüm yoluna karar verilmesi
- Çözümün uygulanması ve sonuçlar çıkarılması

# Problemın Belirlenmesi

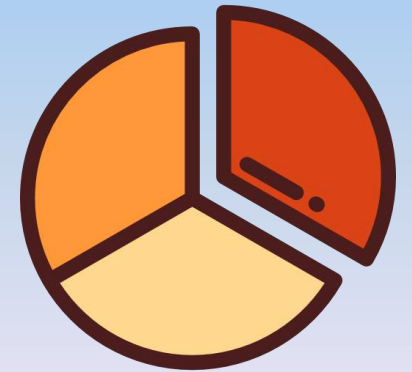


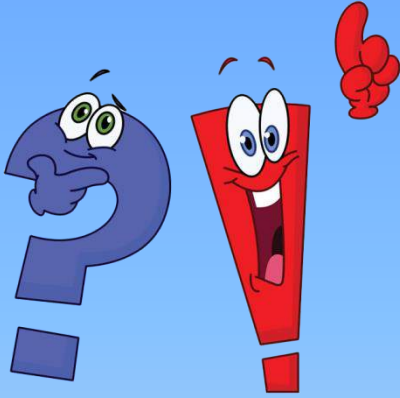
- Problem tanımlanır.
- Problemın sınırları ve beklentiler belirlenir.
  - Problemle ilgili bilgiler toplanır.
- Problemle ilgili durumlar açık olarak belirlenir.
  - Problemın kimler tarafından problem olarak görüldüğü, daha önce benzer durumlarla karşılaşıp karşılaşılmadığı gibi noktalar üzerinde durulmalıdır.

Çoğu zaman problemi anlamak onu çözmek demektir. Bir problemle ilgili ne kadar çok soru sorarsanız, o kadar çok cevap alırsınız.

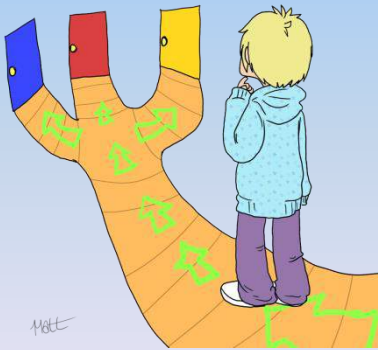


Problemi küçük parçalara bölün. Bu, problemin çözümünü kolaylaştırır. Her bir parçayı ayrı çözün.



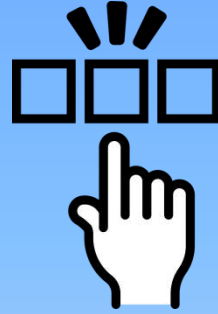


Problemi anlayıncaya kadar, bir çözüm bulmamaya dikkat edin. Ayrıca, bütün seçenekleri görmeden bir çözüm önermeye çalışmayın.



Seeneklerin (fikirler, muhtemel çözümler) çok olması size en iyisini seçme şansı verir.

# Çözüm Yollarının Belirlenmesi



- Değerlendirme ve kısıtlama yapmadan olası çözüm yollarının hepsi ortaya konulmalıdır.
  - Çözüm yolları birleştirilir ve geliştirilir.
- Seçeneklerin uygulanabilirliği, olumlu ve olumsuz yönleri dikkate alınarak seçenekler sorgulanır.

# Çözüm Yoluna Karar Verilmesi



- Çözüm yollarının fayda, olası etki ve uygulanabilirlikleri göz önüne alınarak bir çözümün uygulanmasına karar verilir.
- Çözüm yolları değerlendirilirken daha önce denenip denenmediği dikkate alınır.
- Daha önce denenip sonuca ulaşmamış çözüm yolları değerlendirme dışı bırakılır.

# Çözümün Uygulanması ve Sonuçlar Çıkarılması



- Çözüm yollarının uygulanmasının ardından bir değerlendirme süreci başlatılır.
- Değerlendirme ile uygulanan çözümün etkiliği ve sonuçları belirlenir.

# PROBLEM ÇÖZMEYE KATKI SAĞLAYAN BECERİLER





# 1) PLANLAMA VE ORGANİZE ETME

Bir işin tamamlanması için gereken koşulları ve kaynakları içine alan açık ve net plan yapabilme kapasitesidir.



## 2) ELEŖTİREL DÜŖÜNME

Fikir, hareket ve strateji üretmek ya da kararlar vermek için durumu analiz edebilme ve sonuca varma becerisidir.



### 3) GÖZDEN GEÇİRME VE DEĞERLENDİRME

Çözülmesi gereken konuların tekrar ele alınıp incelenmesi, sonuçların değerlendirilmesi ve kullanılacak alternatif stratejilerin belirlenmesidir.



# PROBLEM ÇÖZMEDE KULLANILABİLİNECEK STRATEJİLER

## 1-) KONUŞMA

“Sorununuzu paylaşırsanız,  
sorun bir bütün olmaktan çıkıp  
yarıya iner.”

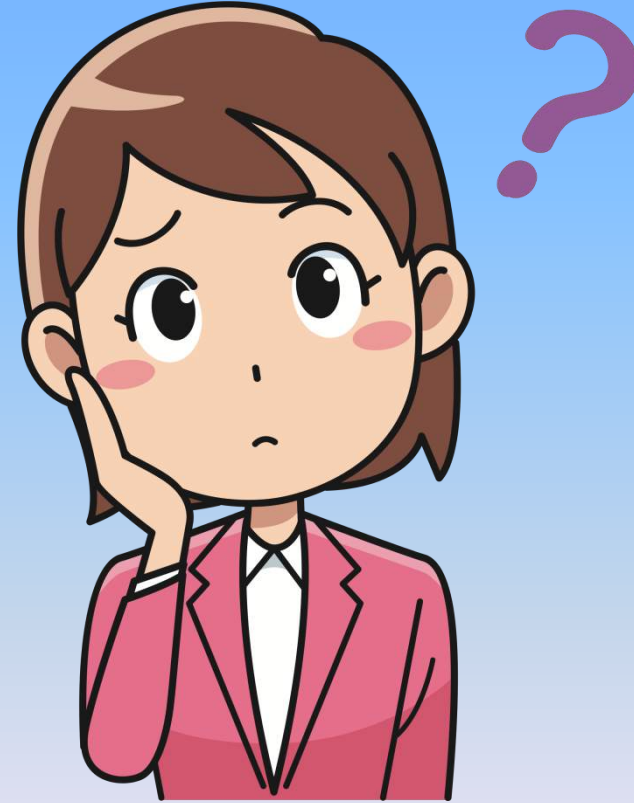


## 2-) DÜŞÜNME

Sorun tüm ayrıntıları ile düşünölmelidir.

### DÜŞÜNCELERİN NETLEŞMESİ VE YENİ FİKİRLER ÜRETİLEBİLMESİ İÇİN UYGULANILABİLİNECEK YÖNTEMLER:

- Resim yapmak
- “İyi” ve “Kötü” şeyler listesi yapmak
- Sorun hakkında farklı biçimde biten öyküler yazmak
- Fikir jimnastiğı yapmak



### 3-) HAREKETE GEÇME

İyi formüle edilen bir problem yarı yarıya çözülmüş demektir.

**Uzun Süreli Hedef:** Seçilen hedefin başarıya ulaşma olasılığının olması ve sürenin gerçekçi olması gerekir.

**Kısa Süreli Hedef:** Küçük adımlarla işe başlanırsa, eylem planını sürdürme olasılığı artar. Hedeflerin somut olmasına gayret edilmeli ki, başarı gözle görülebilsin.



## 4-) DENETLEME

Problemin hangi noktasında olduğunuzu gözlemek için bir şeyler yapılmalıdır.

**Örneđin;** günlüğe not almak, yatak odasının duvarına bir grafik hazırlayıp asmak vb.



## 5-) ÖDÜLLENDİRME

Probleminizi çözebildiğiniz için kendinizi ödüllendirin.

Yavaş ilerleme kaydetmiş veya başarısız olmuşsanız dahi çabanız için kendinizi ödüllendirin.





# ETKİLİ İLETİŞİM KURMANIN YOLLARI

Problemin çözümündeki en büyük engellerden birisi iletişim şeklimizdir. Etkili iletişim kurmamak özellikle de diğer insanlarla yaşadığımız problemlerde problemi doğuran, büyüten, hatta çıkmaza sokan bir durumdur.

"Üslup insanın kimliğidir."

"Dilin değişirse hayatın değişir."



# "SEN" DİLİNİ BIRAK



- Kişiliğe yöneliktir.
- Olumsuz iletişim türüdür.
- Suçlayıcı, kırıcı ve alaycıdır.
- İletişim engeli oluşturur.
- Saldırgan insanlar yaratır.
- Benlik algısını zedeler.
- Öfke, nefret duyguları oluşturur.

# "BEN" DİLİ İLE YAKLAŞ



- Davranışa yöneliktir.
- Sevecen iletişim türüdür.
- Değer verici ve dinleyicidir.
- İletişim engeli oluşturmaz.
- Güvenli insanlar yaratır.
- Benlik algısını olumlu etkiler.
- Yardım isteği doğurur.

**GÖLÜMSE**

**DİNLE**

**GÖZ TEMASI KÜR**

**SELAM VER**



**EMPATİK OL**

**İSİMLE HİTAP ET**

**KABA KELİMELEK KÜLLANMA**

**KENDİN OL**



**TEŞEKKÜR ET**

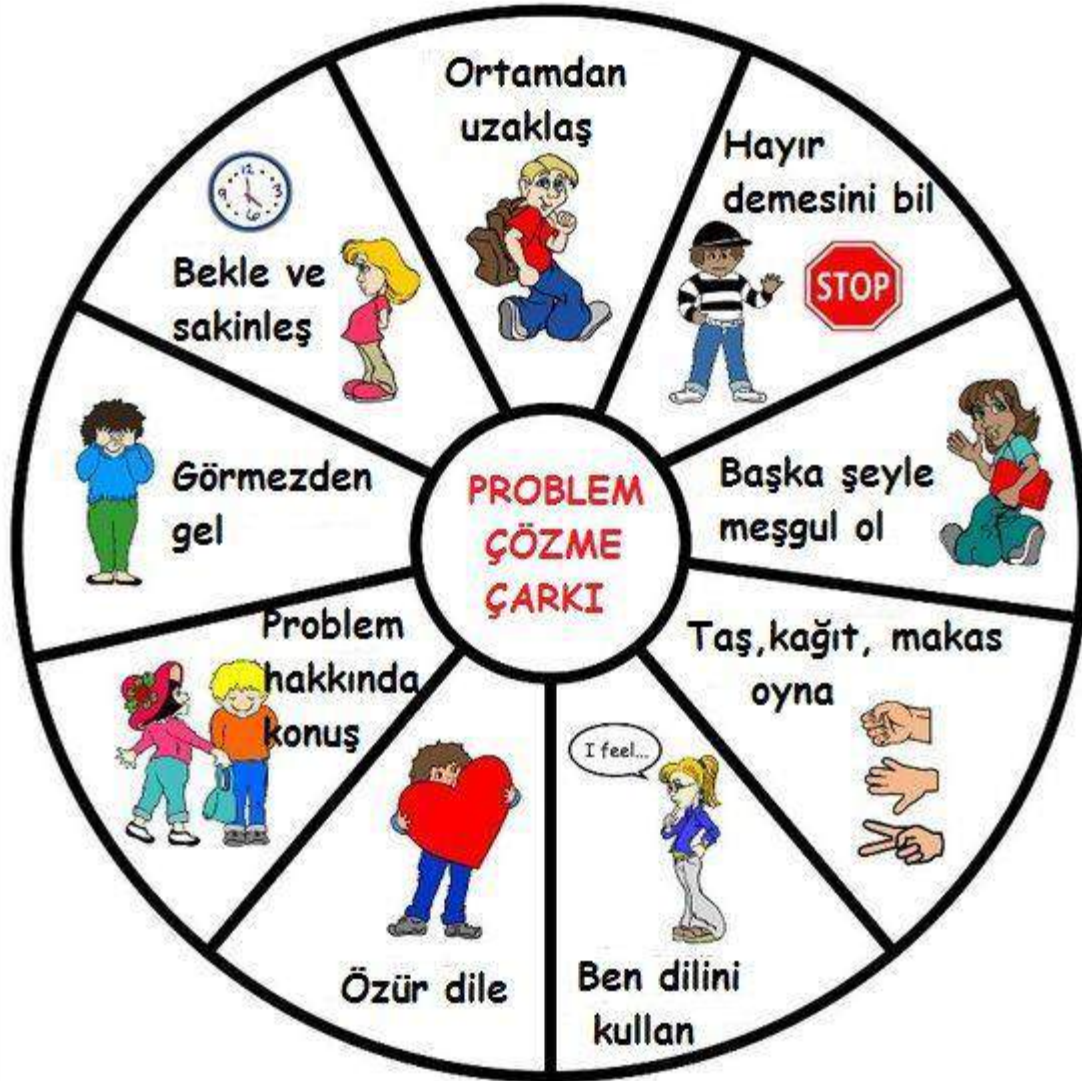
**NAZİK VE KİBAR OL**

**SAYGI DÜY**

**DÜRÜST OL**



# NE YAPMALI?



Bu durumu eğlenceli hale getir ve kendine bir problem çözme çarkı edin.



# Ve mutlaka bir adet zorluklarla baş etme listesi...

## ZORLUKLARLA BAŞ ETME LİSTEM

<input type="checkbox"/>	Yardıma İstemek 	<input type="checkbox"/>	Bisiklete Binmek 
<input type="checkbox"/>	Ağlamak 	<input type="checkbox"/>	Origami (Kağıt Katlama Sanatı) Yapmak
<input type="checkbox"/>	Temizlik Yapmak 	<input type="checkbox"/>	Fırında Bir Şeyler Pişirmek 
<input type="checkbox"/>	Birine Sarılmak	<input type="checkbox"/>	Nefes Egzersizi Yapmak
<input type="checkbox"/>	Müzik Dinlemek 	<input type="checkbox"/>	Güvendiğim Biriyle Konuşmak
<input type="checkbox"/>	Fotoğraf Çekmek	<input type="checkbox"/>	Şarkı Söylemek ve Dans Etmek 
<input type="checkbox"/>	Uyumak 	<input type="checkbox"/>	Gezmek/Dolaşmak 
<input type="checkbox"/>	Gülmek/Kahkaha Atmak 	<input type="checkbox"/>	Hayvanlarla Oynamak/İlgilenmek 
<input type="checkbox"/>	Kitap Ya Da Dergi Okumak	<input type="checkbox"/>	Sıcak Bir Şeyler İçmek 
<input type="checkbox"/>	Yazı/Günlük Yazmak 	<input type="checkbox"/>	Müzik Aleti Çalmak 
<input type="checkbox"/>	Fotoğraf Albümü Yapmak	<input type="checkbox"/>	Yapboz Yapmak
<input type="checkbox"/>	Yürüyüş Yapmak/Koşmak 	<input type="checkbox"/>	Doğayı Keşfetmek 
<input type="checkbox"/>	Duş Almak 	<input type="checkbox"/>	Oyun Oynamak





GAZİANTEP İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

*TEŞEKKÜRLER..*