



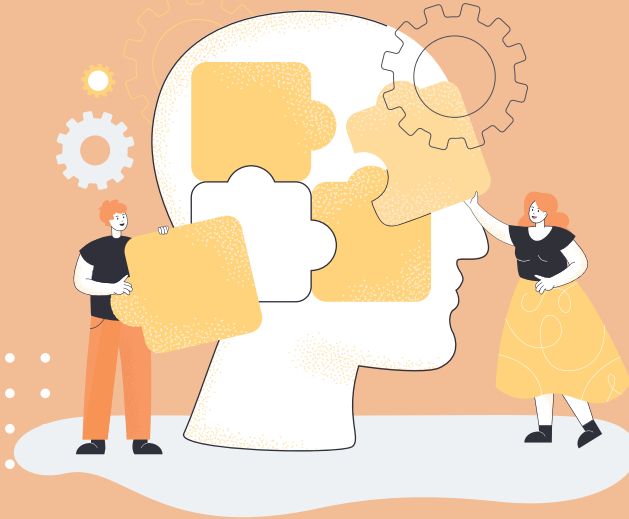
PROBLEM ÇÖZME



Problem Çözme Becerileri

Üniversite öğrencileri, günlük yaşamlarının pek çok alanında, karmaşık, iyi tanımlanmamış ve net bir çözümü ve yaklaşımı olmayan problemlerle karşılaşır. Bu sorunları çözmek için farklı stratejiler belirleyebilmeleri ve uygulayabilmeleri gerekir. Ancak, bireylerin problem çözme becerileri doğal olarak gelişmemişse; bu becerileri farklı ortamlar ve bağlamlar içerisinde kullanabilecekleri bir şekilde açıkça öğrenmeleri gerekebilir. Bazı öğrenciler bu beceriyi geliştirmeyi zor bulsalar da sadece neyin nasıl yapılacağına anlaşılmasıyla çeşitli zorlukların üstesinden kolayca gelebildiklerini görecektir. Problem çözme, bir problemin olası nedenlerini teşhis etmeyi ve bu problemi çözen bir eylem planı geliştirmeyi içerir. Etkili problem çözme, genellikle adım adım bir süreci takip etmeyi ve belirlenmiş bir problem çözme çerçevesi kullanmayı gerektirir.

Yaşamınızda herhangi bir sorunla karşılaştığınızda izleyebileceğiniz bazı temel problem çözme aşamaları şunlardır:



1. Problemi tanımlayın

Bir problemi çözmeye ilk adımı onu mümkün olduğunca spesifik olarak tanımlamaktır. Sorunu bilmeden ilerleyemezsiniz.

2. Adım: Sorunu Analiz Edin

Bir problemi çözmeye ikinci adımı, problemi analiz etmektir. Problemi analiz etmek, sorunun doğasını anlamaya ve olası çıkış yollarını bulmaya yardımcı olur. Bu aşamada, bunun neden bir problem olduğu, neden çözülmesi gerektiği, çözümün nasıl bulunacağı, problemin içinde ne gibi engel ve fırsatların olduğu, problemin ortaya çıkması durumunda problem çözülmezse bunun ne gibi sonuçlara yol açacağı gibi yaratıcı problem çözme soruları geliştirin, bu sorulara olası cevaplar arayın. Bunu yapmak tüm durumun net bir resmini çizecek, sorunu çözmek için stratejinizi hazırlamanıza yardımcı olacaktır.

3. Adım: Potansiyel Çözümler Geliştirin

Sorunu analiz ettikten sonra, soruna olası çözümler aramanız gerekir. Bir soruna birden fazla uygulanabilir çözüm bulmak esastır. Çünkü eylemin ne gibi sonuçlar doğuracağını henüz bilmiyorsunuz. Bu nedenle, sorunu çözmek için mümkün olan tüm alternatif çözümleri değerlendirmek bunları karşılaştırabilmenize ve en iyisini seçmenize imkân tanıyacaktır. Bu aşamada çözümlerin kalitesi hakkında endişelenmeyin. Bu bağlamda, olası çözümlerin beklenen sonuçlarını karşılayacağına bir kriter belirlemelisiniz. Ancak, bu kriterleri çözümleri değerlendirmek için değil, yalnızca fikir üretmek için kullanın.

Adım 4: Seçenekleri Değerlendirin

Sorunun olası çözümlerini listeledikten sonra, sonraki göreviniz seçenekleri analiz etmek ve değerlendirmektir. Bu, sorun için en etkili ve uygun çözümü belirlemenizde yardımcı olacaktır. Şimdi sıra seçeneklerin nasıl değerlendirileceğine geliyor. Bunu, sorunu daha önce analiz ettiğiniz gibi yapın. Bazı sorular sorun ve farklı seçenekler için cevapları karşılaştırın. Sorunu değerlendirmek için oluşturacağınız yaratıcı problem çözme sorularından bazı örnekleri aşağıda bulabilirsiniz:

- Çözüm kolayca ulaşılabilir mi?
- Ne kadar çaba ve kaynak gerektirecek?
- Organizasyonel süreçlere ve kültürlere uygun mu?
- Çözümün artıları ve eksileri nelerdir?
- Bu çözümün olası sonucu nedir?
- Zamana ve bütçeye uygun mu?

Seçeneklerin her biri için yanıtlar hazırlayın ve bunları karşılaştırın. Ardından önceden belirlediğiniz kriterleri geçemeyenleri eleyin ve listeyi daha fazla eylem için uyarlayın.



Adım 5: En İyi Seçeneği Belirleyin

Tüm olası çözümleri değerlendirdikten ve listeyi uygun hale getirdikten sonra, soruna yönelik kısa bir çözüm listeniz olur. Şimdi bu seçenekler arasında en iyi çözümü seçmelisiniz.

Adım 6: Çözümü Uygulayın

Uygulama öncesi çözüme yönelik gerekli tüm şeyleri içine alan ayrıntılı bir çalışma planı hazırlayın. Planınız, bir şeyler ters giderse veya düşündüğünüz gibi gitmezse yapılacakları da içermelidir. Planı belirledikten sonra, ihtiyacınız olan her şeyi düzenleyin, çözümünüzü uygulamaya koyun ve sonuçları bekleyin.



Adım 7: Sonucu değerlendirin

Çözümün ne kadar etkili olduğunu değerlendirin. Mevcut planın revize edilmesinin gerekip gerekmediğine veya sorunu daha iyi ele almak için yeni bir plana ihtiyaç olup olmadığına karar verin. Sonuçtan memnun değilseniz, yeni bir çözüm seçmek veya mevcut çözümü revize etmek için 2. adıma dönün ve kalan adımları tekrarlayın.

Problem çözmek bir beceridir ve diğer herhangi bir beceri gibi, ne kadar çok pratik yapılırsa o kadar geliştirilebilir. Bazen sorunları tanımlamak, seçenekleri değerlendirmek ve seçimler yapmak için adım adım bir süreci takip etmek, sorun çözmeyi daha az bunaltıcı hale getirebilir.

Daha fazla bilgi ve destek için üniversitemiz psikolojik danışma ve rehberlik biriminden yardım alabilirsiniz.

Etlik Yerleşkesi
Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK
Randevu için: 0312 906 13 91
pdrbetlik@aybu.edu.tr

Esenboğa Külliyesi
Psikolog: Esra DEPE
Psikolog: Emre BAYKAL
Randevu için: 0312 906 11 97
pdrbesenboga@aybu.edu.tr