Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Решаване на проблеми и вземане на решения

Раздел 8



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 8: Решаване на проблеми и вземане на решения

Решаването на проблеми и вземането на решения са основни когнитивни и поведенчески умения, които позволяват на хората да проявяват гъвкавост при сблъсък със сложни житейски ситуации и да поддържат психологическата си устойчивост. Трудностите, с които се сблъскваме през различните етапи от живота, са разнообразни — от обичайни ежедневни затруднения до кризисни ситуации. Уменията за решаване на проблеми включват разбиране на възникналите проблеми и намиране на начини за тяхното разрешаване. Оценяването на различните възможности и вземането на подходящо решение може да помогне на човек да почувства по-голям контрол върху ситуацията. Способността самостоятелно да решаваме проблемите си и да вземаме решения може да повиши самоувереността ни и същевременно да намали тревожността, свързана с бъдещето.

Тема 1: Разбиране на процеса на решаване на проблеми

Решаването на проблеми означава да разберем проблема, с който сме се сблъскали, и да намерим подходящо решение. Важно е да действаме спокойно и обмислено, когато сме изправени пред проблеми. Разглеждането на проблема стъпка по стъпка може да помогне за намаляване на тревожността и да улесни намирането на правилното решение. Първата стъпка в решаването на проблеми е да осъзнаем, че съществува проблем. Понякога страхът, нерешителността или убеждението, че ситуацията ще се подобри от само себе си, могат да доведат до пренебрегване на проблемите. Разпознаването на проблема не означава да обвиняваме себе си или другите; то означава да приемем, че съществува ситуация, която изисква обмисляне. Например:

- Да забележим, че изпълнението на даден проект изостава от графика.
- Да осъзнаем, че има напрежение в отношенията ни с приятел.

- Да установим, че определен навик ни причинява стрес.

Разпознаването на проблема може да бъде първата стъпка към търсенето на решения. Този етап включва внимателно анализиране на ситуацията, без да се правят прибързани заключения. Той предполага да си зададем въпроси като:

- „Какви са причините за този проблем?“
- „Кого засяга тази ситуация?“
- „Трябва ли да променя подхода си?“

След като бъдат определени възможните варианти, е важно да се оценят положителните и отрицателните страни на всеки от тях. Това може да улесни избора на най-подходящото и реалистично решение, съобразено с личните потребности. Осмислянето на резултатите укрепва уменията за решаване на проблеми в бъдеще и ни позволява да се учим от собствения си опит.

Умения за вземане на решения: Вземането на решения е процес на оценяване на наличните възможности в дадена ситуация и определяне на най-подходящия за човека вариант. Ефективното вземане на решения може да включва етапи като събиране на необходимата информация, оценяване на възможните последици от различните варианти, отчитане на личните потребности и ценности и, когато е необходимо, търсене на подкрепа от надеждни източници. Тъй като стресът или силните емоции могат да затруднят процеса на вземане на решения, е полезно ситуацията да бъде оценена спокойно, преди да се направи избор. Преразглеждането на резултатите след вземането на решение може да помогне за натрупване на опит, който да бъде използван при бъдещи избори. Наличието на достъпна информация и възможности за комуникация може да подпомогне активното участие на човека в процеса на вземане на решения.

Тема 2: Подходи, които улесняват процеса на решаване на проблеми и вземане на решения





В процеса на решаване на проблеми и вземане на решения страхът от допускане на грешки, липсата на информация, силните емоции, социалният натиск, негативните мисли и комуникационните затруднения могат да създадат различни препятствия. Разпознаването на тези ситуации може да помогне на човек да събере необходимата информация, да оцени по-ясно възможностите и да потърси подкрепа, когато е необходимо. Разделянето на проблема на по-малки стъпки, вземането на решения след намаляване на емоционалното напрежение и използването на достъпни възможности за комуникация могат да улеснят процеса. Разглеждането на грешките като част от процеса на учене и съобразяването със собствените потребности и ограничения могат да допринесат за развитието на уменията за решаване на проблеми и вземане на решения.

Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 8. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Решаване на проблеми

Решаването на проблеми включва разбиране на възникналия проблем и намиране на подходящо решение. Разпознаването на проблема, внимателното оценяване на ситуацията, определянето на възможните варианти и разглеждането на техните положителни и отрицателни страни са части от този процес. Оценяването на резултатите може да допринесе за развитието на уменията за решаване на проблеми в бъдеще.

2. Разпознаване на проблема

Една от първите стъпки при решаването на проблеми е осъзнаването, че съществува проблем. Страхът, нерешителността или убеждението, че ситуацията ще се подобри от само себе си, могат да доведат до пренебрегване на проблемите. Разпознаването на проблема не означава да обвиняваме себе си или другите; то означава да

приемем, че съществува ситуация, която изисква обмисляне.

3. Оценяване на възможностите

След като проблемът бъде разпознат, могат да се оценят различните възможности за неговото разрешаване. Разглеждането на положителните и отрицателните страни на всеки вариант може да помогне за определяне на реалистично решение, което отговаря на личните потребности.

4. Вземане на решения

Вземането на решения е процес на оценяване на наличните възможности и определяне на най-подходящия за човека вариант. В този процес е важно да се събере необходимата информация, да се обмислят възможните последици, да се вземат предвид личните потребности и ценности и, когато е необходимо, да се потърси подкрепа от надеждни източници.

5. Ситуации, които затрудняват решаването на проблеми и вземането на решения

Страхът от допускане на грешки, липсата на информация, силните емоции, социалният натиск, негативните мисли и комуникационните затруднения могат да усложнят процеса на решаване на проблеми и вземане на решения. Разпознаването на тези ситуации може да улесни получаването на подходяща информация и подкрепа.

6. Подходи, които улесняват процеса

Разделянето на проблема на по-малки стъпки, вземането на решения след намаляване на емоционалното напрежение и използването на достъпни възможности за комуникация могат да улеснят процеса. Възприемането на грешките като част от процеса на учене и съобразяването със собствените потребности и ограничения също могат да допринесат за развитието на тези умения.



Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Кое от следните е важно, когато се опитваме да решаваме проблеми?
а) Да пренебрегваме проблема.
б) Да разберем проблема и да оценим възможните решения.
в) Да вземем решение незабавно.

2. Какво означава оценяване на възможностите?
а) Постоянно да мислим негативно.
б) Да вземем решение, без да разгледаме възможните варианти.
в) Да разгледаме положителните и отрицателните страни на различните варианти.

3. Какво е важно при вземането на решение?
а) Единствено мнението на другите хора.
б) Първите варианти, които ни идват наум.
в) Възможните последици и личните потребности.

4. Вярно или невярно?
Страхът от допускане на грешки може да затрудни решаването на проблеми.
а) Вярно.
б) Невярно.

5. Какво можем да направим след вземането на решение?
а) Да преразгледаме резултатите.
б) Да не мислим повече за решението.
в) Да забравим какво се е случило.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	Б
2.	В
3.	В
4.	А
5.	А









