Co-funded by the European Union

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

ÜNİTE 8

Problem Çözme ve Karar Verme



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."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

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/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 8: Problem Çözme ve Karar Verme

Problem çözme ve karar verme, bireylerin karmaşık yaşam olayları karşısında esneklik göstermelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını korumalarını sağlayan temel bilişsel ve davranışsal becerilerdir. Yaşam döngüsü boyunca karşılaşılan güçlükler; rutin günlük aksaklıklardan, kriz durumlarına kadar geniş bir yelpazede çeşitlilik gösterir. Problem çözme becerisi, karşılaşılan sorunları anlamayı ve çözüm yolları bulmayı içerir. Farklı seçenekleri değerlendirmek ve uygun bir karar vermek, kişinin kendini daha kontrollü hissetmesine yardımcı olabilir. Kendi sorunlarını çözebilmek ve karar verebilmek, özgüveni artırırken gelecekle ilgili kaygıyı da azaltabilir.

Konu 1: Problem Çözme Sürecini Anlamak

Problem çözme, karşılaşılan bir sorunu anlamak ve uygun bir çözüm bulmaktır. Sorunlar karşısında sakin ve düşünerek hareket etmek önemlidir. Problemi adım adım ele almak, kaygıyı azaltmaya ve doğru çözüm bulmayı kolaylaştırmaya yardımcı olabilir. Problem çözmenin ilk adımı, bir sorun olduğunu fark etmektir. Bazen korku, kararsızlık veya durumun düzeleceği düşüncesi sorunları görmezden gelmeye neden olabilir. Problemi fark etmek, kendini veya başkalarını suçlamak anlamına gelmez; üzerinde düşünülmesi gereken bir durum olduğunu kabul etmektir. Örneğin:

- Bir projenin geciktiğini fark etmek,
- Bir arkadaşla arada gerginlik olduğunu fark etmek,
- Bir alışkanlığın strese neden olduğunu fark etmek.

Problemi fark etmek, çözüm aramaya başlamak için bir adım olabilir. Bu adım, aceleyle sonuçlara varmadan

durumu dikkatlice analiz etmeyi içerir. Kendinize şu soruları sormayı kapsar: Örneğin:

- “Bu problemin nedenleri neler?”
- “Kimler bu durumdan etkileniyor?”
- “Yaklaşımımı değiştirmem gerekiyor mu?”

Seçenekleri belirledikten sonra her birinin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmek önemlidir. Böylece ihtiyaçlara en uygun ve gerçekçi seçeneği belirlemek kolaylaşabilir. Sonuçlar üzerine düşünmek, gelecekteki problem çözme becerilerini güçlendirir ve deneyimlerinizden ders çıkarmanızı sağlar.

Karar Verme Becerisi: Karar verme, bir durum karşısında mevcut seçenekleri değerlendirerek kişi için uygun olan seçeneği belirleme sürecidir. Etkili karar verme; gerekli bilgileri toplama, seçeneklerin olası sonuçlarını değerlendirme, kişisel ihtiyaç ve değerleri göz önünde bulundurma ve gerektiğinde güvenilir kaynaklardan destek alma gibi aşamaları içerebilir. Stres veya yoğun duygular karar verme sürecini zorlaştırabileceğinden, karar vermeden önce durumu sakin biçimde değerlendirmek yararlı olabilir. Karar sonrasında elde edilen sonuçları gözden geçirmek ise gelecekteki seçimler için deneyim kazanılmasına katkı sağlayabilir. Erişilebilir bilgi ve iletişim olanaklarının bulunması, bireyin karar verme sürecine etkin biçimde katılmasını destekleyebilir.

Konu 2: Problem Çözme ve Karar Verme Sürecini Kolaylaştıran Yaklaşımlar

Problem çözme ve karar verme sürecinde hata yapma korkusu, bilgi eksikliği, yoğun duygular, sosyal baskı, olumsuz düşünceler ve iletişimle ilgili güçlükler çeşitli engeller oluşturabilir. Bu durumları fark etmek, kişinin





ihtiyaç duyduğu bilgiyi toplamasına, seçenekleri daha açık değerlendirmesine ve gerektiğinde destek almasına yardımcı olabilir. Problemi daha küçük adımlara ayırmak, duygusal yoğunluk azaldığında karar vermek ve erişilebilir iletişim olanaklarından yararlanmak süreci kolaylaştırabilir. Hataları öğrenme sürecinin bir parçası olarak değerlendirmek ve kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını dikkate alması, problem çözme ve karar verme becerilerinin gelişimine katkı sağlayabilir.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 8'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1. Problem Çözme

Problem çözme, karşılaşılan bir sorunu anlamayı ve uygun bir çözüm bulmayı içerir. Problemi fark etmek, durumu dikkatlice değerlendirmek, seçenekleri belirlemek ve seçeneklerin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmek bu sürecin parçalarıdır. Sonuçları değerlendirmek, gelecekteki problem çözme becerilerine katkı sağlayabilir.

2. Problemi Fark Etmek

Problem çözmenin ilk adımlarından biri, bir sorun olduğunu fark etmektir. Korku, kararsızlık veya durumun kendiliğinden düzeleceği düşüncesi sorunları görmezden gelmeye neden olabilir. Problemi fark etmek, kendini veya başkalarını suçlamak değil, üzerinde düşünülmesi gereken bir durum olduğunu kabul etmektir.

3. Seçenekleri Değerlendirmek

Bir problem fark edildikten sonra farklı seçenekler değerlendirilebilir. Seçeneklerin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmek, ihtiyaçlara uygun ve gerçekçi bir seçeneğin belirlenmesine yardımcı olabilir.

4. Karar Verme

Karar verme, mevcut seçenekleri değerlendirerek kişi için uygun olan seçeneği belirleme sürecidir. Bu süreçte gerekli bilgileri toplamak, olası sonuçları düşünmek, kişisel ihtiyaç ve değerleri dikkate almak ve gerektiğinde güvenilir kaynaklardan destek almak önem kazanır.

5. Sorunları Çözmeyi ve Karar Vermeyi Zorlaştıran Durumlar

Hata yapma korkusu, bilgi eksikliği, yoğun duygular, sosyal baskı, olumsuz düşünceler ve iletişimle ilgili güçlükler problem çözme ve karar verme sürecini zorlaştırabilir. Bu durumların fark edilmesi, uygun bilgi ve desteğin alınmasını kolaylaştırabilir.

6. Süreci Kolaylaştıran Yaklaşımlar

Problemi daha küçük adımlara ayırmak, duygusal yoğunluk azaldığında karar vermek ve erişilebilir iletişim olanaklarından yararlanmak süreci kolaylaştırabilir. Hataları öğrenme sürecinin bir parçası olarak görmek ve kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını dikkate almak da bu becerilerin gelişimine katkı sağlayabilir.



Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Sorunları çözmeye çalışırken hangisi önemlidir?

a) Sorunu görmezden gelmek

b) Sorunu anlamak ve çözüm seçeneklerini değerlendirmek

c) Hemen karar vermek

2. Seçenekleri değerlendirmek ne demektir?

a) Devamlı olumsuz düşünmek

b) Seçenekleri incelemeden karar vermek

c) Seçeneklerin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmek

3. Karar verirken neler önemlidir?

a) Sadece başkalarının düşünceleri

b) Akla ilk gelen seçenekler

c) Olası sonuçlar ve kişisel ihtiyaçlar

4. Doğru mu / Yanlış mı?

Hata yapma korkusu, sorunları çözmeyi zorlaştırabilir:

a) Doğru

b) Yanlış

5. Karar verdikten sonra ne yapılabilir?

a) Sonuçları gözden geçirmek

b) Kararı düşünmemek

c) Yaşananları unutmak

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	C
3.	C
4.	A
5.	A

SignWell Academy

OLEKTIA MAVİ PENCERE Special Education Association APB