

Modül 4

SORUN ÇÖZME STRATEJİLERİ

Modül 4: Problem çözme stratejileri

	Öğrenme hedefleri
Ünite 1	Problem çözme stratejileri
konu 1	Problem çözme stratejisi nedir
konu 2	Problem çözme stratejisinin aşamaları
konu 3	DENGELİ ÜÇGEN modeli
Ünite 2	Problem çözmenin önemli unsurları
konu 1	Dayanıklılık
konu 2	Yaratıcılık

ÖĞRENME HEDEFLERİ

Eğitim, bu kilometre taşları üzerinde pratik bir yaklaşım geliştirmeye yardımcı olacaktır:

- Bir sorunu algılama
 - çözümlere bakıldığında
- Sorunları çözmek için hedefe nasıl ulaşılır
 - Çözümüne ulaşmak için adımlar
- Bir strateji ve zaman çizelgesi geliştirme

olumlu ve yapıcı bir pratik yaklaşım, kişisel vaka çalışmaları ve günlük yaşam örnekleri aracılığıyla sorunları pratik olarak belirleme konusunda eğitilecektir.

Ünite 1

Problem çözme stratejileri

Konu 1: SORUN ÇÖZME STRATEJİSİ NEDİR

“Sorun çözüme stratejisi” nedir? Bilişsel davranışçı psikolojinin tanımı ve yaklaşımı.

Bir “problem çözüme stratejisi” stresli bir durumla daha iyi başa çıkmaya nasıl yardımcı olabilir?

Her duruma bir öğrenme fırsatı olarak bakarak problem çözüme zihniyeti nasıl geliştirilir?

Zorlayıcı bir durumu belirlemek ve stres etkenini ortadan kaldırmaya veya etkilerini iyileştirmeye çalışan aktif adımları organize etmek, gerçekçi ve doğrudan bir eylem başlatmak için bir dizi faaliyetin sunulması.

Bir problem çözüme stratejisi bazen küçük problemler için acildir ancak daha yüksek başarı için karmaşık hale gelebilir. Bu nedenle, durumlarla yaratıcılıkla yüzleşme yeteneğinin eşlik ettiği eleştirel düşünmeyi uygulamak gerekir.

Eleştirel düşünme nedir? Eleştirel düşünme, inanç ve eylem için bir rehber olarak gözlem, deneyim, yansıtma, akıl yürütme veya iletişimden toplanan veya bunlar tarafından üretilen bilgileri aktif ve ustaca kavramsallaştırma, uygulama, analiz etme, sentezleme ve/veya değerlendirmenin entelektüel olarak disipline edilmiş sürecidir.

(https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solver.html#google_vignette)



Konu 2: Bir problem çözüme stratejisinin aşamaları

- **Sorun Kimlik**

Bu aşama şunları içerir : algılama ve tanıma o orada bir sorundur ; _ sorunun doğasını belirlemek ; sorunu tanımlamak . _

- **Problemin Yapılandırılması**

Bu aşama şunları içerir: bir gözlem dönemi, dikkatli inceleme, gerçekleri bulma ve sorunun net bir resmini geliştirme.

- **Olası Çözümleri Arıyoruz _**

Sırasında bu aşamada sen olası bir dizi üretecek _ eylem kursları , ancak çok az _ değerlendirmeye çalışmak _ onlara de bu aşama.

- **Karar Vermek _**

Bu aşama şunları içerir: dikkatli olmak farklı analiz _ mümkün eylem kursları ve ardından _ uygulama için en iyi çözümü seçmek .

- **uygulama**

Bu aşama, seçilen hareket tarzını kabul etmeyi ve gerçekleştirmeyi içerir.

- **İzleme/Geri Bildirim Arama**

Son aşama, seçilen çözümün sonuçlarının başarısı hakkında geri bildirim aramak da dahil olmak üzere, belirli bir süre boyunca problem çözmenin sonuçlarını gözden geçirmekle ilgilidir.

Konu 3: DENGELİ ÜÇGEN modeli



Dengeli üçgen modeli hayali örnek olarak kullanılacaktır. Bir üçgen genellikle üç yön arasında bir denge uyandırır: fiziksel benlik, zihinsel benlik ve ruhsal benlik. Kendi becerilerimizi ve öz bilgimizi geliştirmek için kendi içimize bakma fırsatı olarak kabul ederek, yaşamdaki zorluklar ve zorluklarla stres olmadan dengeli bir şekilde yüzleşmemiz gerektiğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bir problem çözme stratejisi yaklaşımımızı hesaba katmalı, aynı zamanda beklenmedik sonuçları da hesaba katmalı ve her zaman bir fırsata bakarak bunlarla yüzleşme yeteneğini geliştirmeliyiz.

Ünite 2

Problem çözümlerinin önemli unsurları

Konu 1: Esneklik

Dayanıklılık dayanma yeteneğidir __ __ __ sıkıntı ve zor yaşam olaylarından geri dönüş . Yapı esnek yapmak olumsuzluk kasetmek o insanlar yapma stres yaşamak , duygusal ayaklanma ve acı . Bazı insanlar esnekliği zihinsel ile eşitler sertlik ama _ gösteren Dayanıklılık içerir Çalışma vasıtasıyla duygusal acı ve ıstırap .

ne yaparsın _ RESILIENCE ile ne demek ?

Dayanıklılık dır-dir tipik tanımlanmış zor yaşam olaylarından kurtulma kapasitesi olarak . _ _ _

“ Bu sizin dayanma yeteneği _ sıkıntı ve geri sıçrama ve büyüme aksine hayatın düşüşler ” diyor Amit Sood , MD (WELL BEING MERKEZİ DAYANIKLILIĞI)

Dayanıklılık dır-dir trampolin değil , nereden _ bir an düşersin ve bir sonraki an yükselirsin . Daha çok iz bırakmadan bir dağa tırmanmak gibi harita . O insanlardan zaman, güç ve yardım alır etrafında sen ve sen yapacaksın büyük ihtimalle tecrübe etmek aksilikler yol boyunca . Ancak Sonuçta sen zirveye ulaş ve geriye bak ne kadar ileri gittin .

Kaynak <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

Konu 2: Yaratıcılık

YARATICILIK kelimesini gördüğünüzde ne düşünüyorsunuz?

Sanat müzesi mi? Van Gogh? Mozart? Belki sen düşünmek zaman kaybı ya bu _ sen yaratıcı değil mi? Süre bunlar ifadeler yaygın, onlar değil doğru . Yaratıcılık dır-dir sıklıkla sanatla ilgili ama o yapmaz kastetmek o yaratıcılık dır-dir Tümü hakkında yapı sanatsal . ne de yapmak O kastetmek o sen yaratıcı değilse _ sen yapma giysi çizin , boyayın veya tasarlayın . Herkes dır-dir doğası gereği yaratıcı, biz ele geçirilmiş Bugün nasılsın? güç dan beri Biz vardı doğdu . Yaratıcı sürece dahil olmak muazzam faydaları vardır .

Yaratıcılık şu anlama gelir :

- artırır zihinsel sağlık
- problem çözme yeteneğini arttırır _ _
- geliştirir değişim ve başarısızlık
- kucaklar bizim merak

(kaynak <https://www.curiosity2create.org>)

Konu 3: Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme nedir?

Eleştirel düşünme, inanç ve eylem için bir rehber olarak gözlem, deneyim, yansıtma, akıl yürütme veya iletişimden toplanan veya bunlar tarafından üretilen bilgileri aktif ve ustaca kavramsallaştırma, uygulama, analiz etme, sentezleme ve/veya değerlendirmenin entelektüel olarak disipline edilmiş sürecidir. onun içinde örnek biçim , o dır- dir evrensel temelli _ entelektüel değerler o aşmak ders Önemli olmak bölümler : netlik , doğruluk , kesinlik , tutarlılık , uygunluk , sağlam kanıt , iyi nedenler , derinlik , genişlik ve adalet . O bunların incelenmesini gerektirir _ _ düşünce yapıları veya unsurları _ hepsinde gizli _ muhakeme : amaç , problem veya konu ile ilgili soru ; varsayımlar ; kavramlar ; ampirik topraklama ; akıl yürütme sonuçlara yol açan ; etkileri ve sonuçları ; alternatif bakış açılarından itirazlar ; ve referans çerçevesi . Eleştirel düşünme - değişkenlere duyarlı olmak ders madde , meseleler ve amaçlar — _ iç içe geçmiş bir aileye dahil arasında düşünme biçimleri _ _ onlar : bilimsel düşünme , matematiksel düşünme , tarihsel düşünme , antropolojik düşünme , ekonomik düşünme , ahlaki düşünme ve felsefi düşünmek .

(<https://www.criticalthinking.org/sayfalar/define-critical-thinking/766>)

Konu 3: Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme ve yaratıcılık

Yaratıcılık duygusu eşliğinde eleştirel düşünmeyi kullanmak, etrafa bakmaya ve zor durumlarla yüzleşmeye yardımcı olur. Her gün sorunları çözmek zorunda olduğumuz ve yaratıcı düşünme yeteneğimizi geliştirmemiz beklenmedik çözümler bulmamıza yardımcı olacaktır.

Bize yardımcı olmak için açık fikirli bir yaklaşım gereklidir–zor durumlarda deneyim ve yeni stratejik yaklaşımlar geliştirmeyi öğrenme fırsatı olarak görün.

Problem çözme, etkili stratejinin deneyimlerden geldiğini ve her durumun bir öğrenme unsuru içerebileceğini öğrenmeye yardımcı olacak uzun ömürlü bir öğrenme yaklaşımıdır.

Ünite 3

Problem çözme için öz değerlendirme değerlendirmesi

ÖRNEK ÖZ DEĞERLENDİRME DEĞERLENDİRME

Öz Değerlendirme Soruları

- Sorunları ne kadar iyi çözüyorsun ve __ kendine güvenen __ yetenekler ?
- bir örnek ver sen bir sorunu çözdü ve __ oldu başarılı .
- öyle bir durum ver sen bir sorunu çözdü ve __ oldu başarısız .
- ne kadar iyisin __ Karşılama diğer insanlar fikir ve görüşler ne zaman bir sorunu çözmeye mi çalışıyorsun ?
- nasılsın __ yüksek basınçlı durumları yönetmek o hızlı ve acil gerektirir dikkat ?
- diğerlerini dahil ediyor musun insanlar ne zaman herhangi birini çözmeye çalışmak özel sorun ?
- ne kadar iyisin __ beyin fırtınası önceki bir sorunu çözmek için yola çıkmak ?
- sen __ Araştırma kuyu almak için yeterli düzgün gerçekler ve bilgiler?
- çoğunda mısın __ vakalar sorunun ne olduğunu bilen __ dır-dir önceki çözer misin __
- ne kadar iyisin __ her şeye meraklı o etrafta oluyor __ sen ?
- nasılsın __ düşünmek bu eğitim var yardım etti kolaylaştıran sen __ çözüme ve üstesinden gelme yaklaşımı önündeki engeller __ gündelik hayat?

faaliyetler

1. Etkinlik

Aşağıdaki ifadelerin Doğru mu Yanlış mı olduğunu seçin.

- Yaratıcılık duygusu eşliğinde eleştirel düşünmeyi kullanmak, etrafa bakmaya ve zor durumlara yüzleşmeye yardımcı olur. **SAĞ**
- Dayanıklılık tipik olarak zor yaşam olaylarından sonra toparlanamama olarak tanımlanır. **YANLIŞ**
- Problem Tanımlama , bir problem olduğunu tespit etmeyi ve kabul etmeyi içerir; sorunun doğasını belirlemek; sorunu tanımlamak. **SAĞ**

2. Etkinlik

- Lütfen problem çözme aşamalarını doğru sıraya koyunuz.

Aşamalar	Doğru cevap
karar vermek Sorun tanımlama uygulama İzleme/Geri bildirim arama Olası çözümler aranıyor Bir problemin yapılandırılması	1. Sorun tanımlama 2. Bir problemin yapılandırılması 3. Olası çözümler aranıyor 4. karar vermek 5. uygulama 6. İzleme/Geri bildirim arama

Telif Hakkı Feragatnamesi

Tüm görsel-işitsel materyallere ücretsiz çevrimiçi stok görüntü platformlarından ve/veya YouTube'dan ücretsiz olarak erişildi ve herhangi bir telif hakkını ihlal etme niyeti olmaksızın adil kullanım yasaları uygulandı. Telif haklarının ihlal edildiğini düşünüyorsanız, lütfen adresinden bizimle iletişime geçin. <https://act-positive.eu/> konuyu onarıcı adalet anlayışıyla çözmek için.