

**PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİ İLE İLGİLİ  
BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI**



Nisan, 2022

Nazilli/AYDIN

Arkadaşlar merhaba! Gelin Naz ve Rami' nin aralarındaki problemi nasıl çözdüklerine bakarak problem çözmeyi öğrenelim.

Naz ve Rami iki kardeştir. Bu iki kardeş evlerinde aynı odayı kullanmaktadırlar. Naz oldukça temiz ve düzenlidir. Buna karşın Rami düzenli biri değildir.



Naz bu sabah tüm odayı temizledi çünkü Rami' nin televizyon seyrederken şeker kâğıtlarını yere attığını gördü. Naz oldukça kızgındı, Rami eşyalarını da odanın her tarafına dağıtmıştı.



Naz ilk olarak **öfke duygusunun** farkındaydı. **Problemin varlığına yönelik bu ipucuydu.** Öfke istenen şeyin elde edilemediğinde yaşanan duygudur, fakat onu isteme devam etmektedir. Öfke duygusunun farkındalığında, Naz kendine şunu sordu: "**Öfke duygusunu yaşadığımdan beri, bu durumda elde edemediğim ve elde etmek istediğim şey nedir?**" Cevap şu olabilirdi: "Akşam annemiz geleceği için evin temiz olmasını istiyorum". Sonuç olarak, **Naz odanın temiz olmasını istemektedir** ve bunun için odayı önceden hazırladı. Fakat Rami oda temizlendikten sonra şeker kâğıtlarını ve elbiselerini etrafa attığı için oda temiz değildi. Bununla birlikte, Naz defter ve kitapları çarparak topladı ve Rami' nin elbiselerini hızlı bir şekilde sandık içerisine fırlattı. **Problemin varlığının belirtisi olarak bu davranışları fark edebilirdi. Problemi gösteren diğer**



**davranışlar**, kardeşine "merhaba" demeyi bırakması, yüksek sesle konuşması ve kardeşi hakkında eleştirel cümleler kurmaya başlamasıdır. İlgili düşünce yerine getirilmeyen isteklerle ilgiliydi, duygularını çok yoğun yaşıyordu; davranışları Naz' ın her zaman için geçerli olan özellikleri değildi ve diğer insanlar tarafından kabul edilmeyecek türdendi.

Şimdi Naz ve Rami' nin **problemini net ve detaylı bir şekilde tanımlayarak** hikayemize devam edelim.

Kim: Naz ve Rami

Ne: Naz, Rami'nin elbiselerini yerde gördü ve Rami odanın her yerine şeker kağıtlarını fırlatmıştı.

Ne Zaman: Naz eve geldiğinde, annelerinin de eve gelmesine çok az bir zaman vardı.

Nerede: Naz ve Rami'nin odası

### **İsteklerin listesi**

Naz, problemi fark etme aşamasında öfkeliydi. "Öfke, kişi bir şey istediğinde, elde edemediğinde ve onu hala istediğinde yaşadığı duygudur". Naz kendine sormalıydı: "Elde edemediğim ne istiyorum?" Arzu edilen, en temel isteğin seçilmesidir.

Naz' ın istekleri:

"Annemizin odamızı temiz görmesini istiyorum. "

"Rami' nin elbiselerini dolabına yerleştirmesini ve şeker kâğıtlarını çöpe atmasını istiyorum"



"Rami' nin daha düşünceli olmasını istiyorum"

Naz' ın temel isteği "Akşam, annemiz geleceği için odamızın temiz olmasını istiyorum".



### **Rami' nin istekleri**

**Şimdiki Davranış:** Rami şeker kağıtlarını yere atmakta ve elbiselerini etrafa fırlatmakta. Kaygısız ve ilgisiz olmak isteyebilir.

**Muhtemel Geçmiş Davranış:** Rami' nin yaşam biçimi titiz olmayan, lakabına uygun olarak dağınıktır. Rami, odanın temizliği ile ilgili sıklıkla kaygısızlığından dolayı bu lakabı kazanmıştır.

**Diğer Kişinin Yerinde Olsam Ne İsterdim:** Rami gibi olsaydım, öğleden sonra ve akşam özgür olmak, muhtemelen rahat olmak, televizyon seyretmek ve derli toplu olmayla ilgilenmemek.

**Sıra geldi** açık ve net bir şekilde **temel isteğin bildirilmesine**. Bu açıklık ve netlik, amaç yönelimli ve davranış yönelimlidir. Naz için bu: "Akşam, annemiz geleceği için odanın temiz olmasını nasıl sağlarım?" şeklinde olabilir.

Şimdi de "Akşam, annemiz geleceği için odanın temiz olmasını nasıl sağlarım?" ifadesinin değerlendirmesine bakalım.

Naz' ın plan geliştirmeye başlamadan önce, "ilk olarak başarılması gereken diğer amaç var mı?"ya karar vermesi gerekmektedir.

İstek ifadesi davranış yönelimli ve **olumlu bir şekilde belirtilmelidir**.  
"Nasıl olmamalıdır?" yerine "Nasıl olmalıdır?" şeklinde ifade edilmelidir.

İstek ifadesi **diğer insanlar tarafından kabul edilmesi mümkün olmayan davranış içerirse, değerlendirme dışına çıkarılmalıdır**.  
Örneğin hikayemizde "Bu akşam için Rami' yi odanın dışına nasıl atarım?" olursa, **diğer insanlar tarafından kabul edilmesi mümkün olmayan davranış içerdiğinden değerlendirme dışına çıkartılması gerekir**.

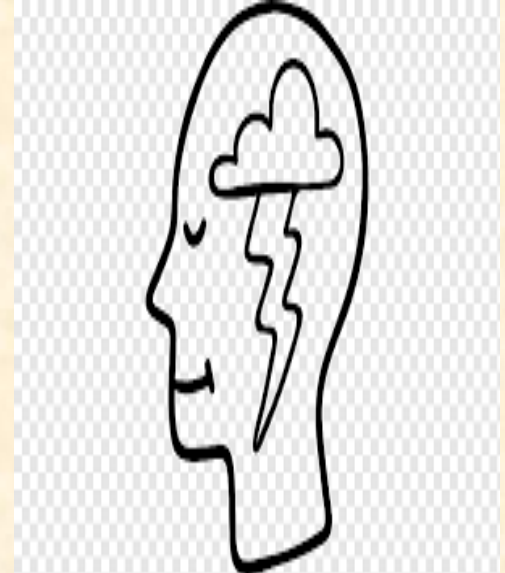
Bazen istek ifadelerinde **kişi yeteneği ve gücü ötesinde amaçlar oluşturabilmektedir**. Bunun da önüne geçmek gerekir.

Problemimize çözüm yolları düşünmeye başlayabiliriz.

### **Beyin Fırtınası**

Beyin fırtınası fikir üretiminin iki temel kuralına dayanmaktadır.  
Eleştirmenin ertelenmesi ve çok sayıda fikirden kaliteli olanı üretmek.  
Beyin fırtınası üretiminde izlenen çözümler:

1. Elbiseleri kanepenin altına koyma
2. Rami'nin elbiselerini, şeker kâğıtlarını çöpe fırlatma
3. Rami' nin dağınıklığını temizleme
4. Annemiz gelmeden önce şeker kâğıtlarını ve elbiselerini kaldırmasını Rami' ye söyleme
5. Temizlemek için Rami' ye yardım etme
6. Odayı temizleyinceye kadar Rami'ye bağırma.



## **Başkalarının Bakış Açısından Yararlanma**

Bu yöntem kişinin başka birinin görüş açısından problemi görebilmesini gerektirir. Temelde bu yöntemde iki adım bulunmaktadır. İlk olarak, kişinin problemi çözmede iyi olan bir kişinin bakış açısını düşünmesi yararlıdır. Örneğin, problem kardeş ile yaşıyorsa, birey kardeşiyle anlaşmakta iyi olan bir kişiyi düşünmelidir. Problem çözücü: "Benim yerimde olsaydı, ne yapardı?" sorusuyla diğer kişinin nasıl hayal ettiğini düşünerek problemi çözebilirdi. Hikayemizde, Naz kendisine şunu sorabilirdi: "Özellikle kardeşiyle sorun yaşadığında, yapıcı yolla öfkesini kontrol eden iyi problem çözücü olarak birini biliyor muyum?" Naz şuna karar verebilirdi: "Arkadaşım Zeynep muhtemelen ne olabileceğini bilirdi". Zeynep şunu önerebilirdi: "Rami, televizyon programını seyretmekte ve ona herhangi bir şey sormadan önce izlemesini bitirmeye fırsat ver".

Bu yüzden, Naz' ın arkadaşının bakış açısından problemi düşünmesinde oluşturulan ilave çözüm yolu:

7. Onun televizyon programı bittikten sonra temizlemesi için Rami' ye rica etmek

## **Benzer problemden çözüme uyarılama**

Bu yöntem kişiyi hatırlamaya yönlendirerek problem çözme ile önceki başarılı deneyimini kullanmaya sevk etmektedir. Naz bu durumda, önceki durumlarda iyi başarılan bir yolu listesine ekledi.

8. Eşyalarını kaldırması için Rami' ye sordu ve akşam yemeğinden sonra meyve suyu içip oyun oynamaya davet etti.

## Gelelim çözüm yollarının değerlendirilmesine

1. Rami' nin elbiselerini kanapenin ya da yatağın altına koyma.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Hayır
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Hayır
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

2. Rami' nin elbiselerini ve şeker kâğıtlarını çöpe fırlatma.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Hayır
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Hayır
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

3. Naz Rami' nin düzensizliğini kendisi düzenleyebilirdi.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Evet
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Evet
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

4. Anneleri gelmeden önce şeker kâğıtlarını çöpe atması ve elbiselerini kaldırması için Rami' ye söyleme.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Evet
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Evet
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

5. Temizlemek için Rami' ye yardım etme.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Evet
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Evet
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

6. Rami' ye odayı temizleyinceye kadar bağırma.
- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
  - Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Hayır
  - Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Hayır
  - Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

7. Rami' nin televizyon programı bittikten sonra temizlemesi için rica etme.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Evet
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Evet
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

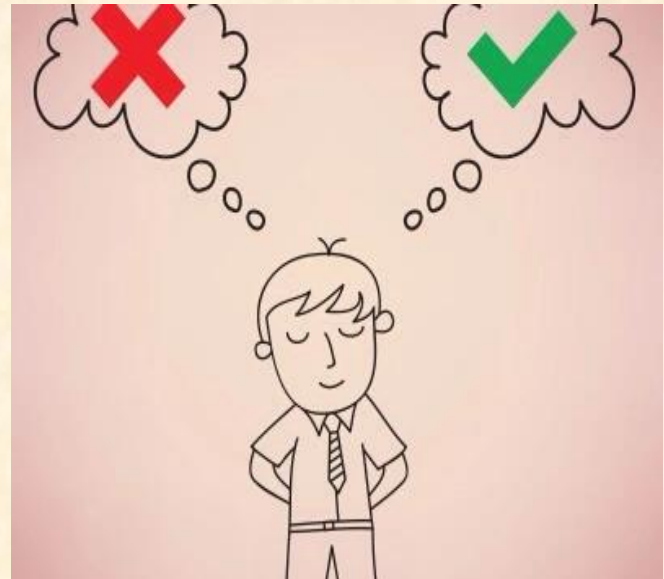
8. Eşyalarını kaldırması için Rami' ye sorma ve akşam yemeğinden sonra meyve suyu içip oyun oynamaya davet etme.

- Naz' ın isteğini memnun edici mi? Evet
- Diğerlerinin isteğine yönelik duyarlı mı? Evet
- Diğer insanlar tarafından kabul edilebilir mi? Evet
- Naz' ın gücü ve yeteneğine uygun mu? Evet

**Geldik karar vermeye.** Naz çözüm yolunu seçerken şunlara dikkat etmelidir:

- Seçenek dört başlığı da "evet" şeklinde karşılamalıdır, herhangi biri bunu karşılamaz ise elemelidir.
- Birden fazla çözüm yolu tüm dört başlığı karşılarsa, onlardan en memnun edici olanı seçmelidir.

Çözüm yolunun biri her birinin isteklerini daha etkili memnun edici görünebilir veya uygulamaya yönelik olarak diğerinden daha kolay olabilir. Bazı zamanlar, çeşitli yüksek kaliteli seçenekler arasında seçim yapmak zordur. Bir, iki veya üç seçeneğin üstün olanına karar verme imkânı





olmadığında, onların tümü seçilebilir. Kişinin görevi, onların aynı zamanda veya arka arkaya uygulanıp uygulanmayacağına karar vermektir. Hikayemize baktığımızda, çözüm yolu seçmek için Naz iki adım izledi. Çözüm yollarının çoğu dört başlığın tümünü karşılamamaktadır. Bir, iki ve altı dört başlığın tümünü karşılamadığı için eldi. Arta kalan çözüm yollarının dört değerlendirme başlığını karşıladığını gördü. Kalan çözüm yollarını değerlendirdikten sonra (3, 4, 5, 7, 8) Naz en iyi çözümün 4 ve 8'in birleşimi olduğuna karar verdi. Yani a) Anneleri gelmeden önce şeker kağıtlarını çöpe atması ve elbiselerini kaldırması için Rami' ye sorma ve b) Rami' nin isteklerine yönelik ricada bulunma. Bunun ötesinde Naz' ın meyve suyu içip oyun oynamak için Rami' yi davet etmesi Rami' yi mutlu edecektir. Naz bu önerinin, Rami ile ilişkisinde olumlu etkisi olacağını beklemektedir. Bu yüzden, iki çözüm yolunu birleştirdi. Yani, Naz anneleri gelmeden önce Rami' ye elbiselerini düzenlemesi ve şeker kağıtlarını temizlemesi için ricada bulunacak ve akşam yemeğinden sonra meyve suyu içip oyun oynamak için onu davet edecekti.

Naz, "Biliyorum rahat olmak ve televizyondaki programla eğlenmek istiyorsun, fakat annemiz gelmeden önce şeker kağıtlarını çöpe atar ve elbiselerini kaldırırsan, meyve suyu içip oyun oynamak için temiz bir odaya sahip olabiliriz." Diyerek **çözümünü uyguladı.**

Çözüm uygulandıktan sonra, **işe yararlığını doğrulamak** önemlidir. a) Naz gerçekten sorun çözmeye uygun ricada bulundu b) Anneleri gelmeden önce Rami'nin eşyalarını temizlemesiyle rica sonuçlandı c) Naz Rami' nin rahatına duyarlılık gösterdi d) Rica, sosyal olarak kabul edilebilir durum içerisinde uygulandı ve e) Ricanın uygulanması Naz' ın yeteneği içerisindeydi. Birey için çözümün işe yararlığı memnun edici değilse, tekrar planlamanın karar verme aşamasına dönülmekte ve memnun edici eşleştirmeye ulaşıncaya kadar bu planlamanın adımları devam etmekte, çözümün bu aşamasında düşünce gerçekleştirilmekte ve planlama son bulmaktadır.

## Kaynakça

Bedel, A., (2011). Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi.

## Resimler

[tr.depositphotos.com](http://tr.depositphotos.com)

[bilimgenc.tubitak.gov.tr](http://bilimgenc.tubitak.gov.tr)

[asli-doga.blogspot.com](http://asli-doga.blogspot.com)

[pngwing.com](http://pngwing.com)

[in.pinterest.com](http://in.pinterest.com)

[catalystyazilar.com](http://catalystyazilar.com)