

SORUNLARLA ETKİLİ BAŞ ETME YOLU: PROBLEM ÇÖZME

Perihan GÜNER*

ÖZET

İnsanlar, yaşamları boyunca sorunlarla iç içe ya da her an yeni bir sorunla karşı karşıya yaşamlarını sürdürürler. İnsanların çoğu, sorunların çözümünde rastgele yaklaşımlar kullanırlar. Bu nedenle kendilerini sorunların içinde boğulmuş gibi hisseder ve sorunları çözümsüz olarak görürler. Problemlere ancak sistematik olarak yaklaşırsa çözülebilir ve bireyler istediği sonucu elde edebilirler. Problem çözme eğitimi, bu sistematik yaklaşımı ortaya koymaktadır. Bu makalede, problem çözme eğitiminin önemi ve problem çözme basamaklarının neler olduğu tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Problem çözme, problem çözme basamakları

ABSTRACT

THE EFFECTIVE COPING STRATEGY : PROBLEM SOLVING

Human beings live with problems throughout life and may be confronted with a new problem at any moment. The majority uses random approaches in coping with problems. Therefore, they perceive themselves to be surrounded with problems and find them impossible to be solved. Yet, problems can be solved only with systematic approach and individuals can achieve the results they desire. Problem solving training is the representation of this systematic approach. In this article, the importance of problem solving training and the steps of problem solving are discussed.

Key Words: Problem solving, the steps of problem solving

GİRİŞ

İnsan yaşamında sorunların olmaması ya da her an yeni bir sorunla karşılaşmamak olası değildir. Sorunsuz bir yaşam ya da sorunsuz bir yer bulmak da mümkün değildir. Bu nedenle sorunsuz bir yaşam beklemek yerine, sorunların nasıl çözülebileceğini öğrenmek önem taşımaktadır.

Problem çözmeye karşılaşılan en önemli sorunlarda biri, bireylerin problemleri çözmek için hiçbir çaba göstermemeleridir. "Yalnız olmaktan" şikayet eden bir bireyin çözüm olarak yalnızca "üzülmesini" "problem çözmek için hiçbir çaba göstermemeye" örnek olarak verilebilir. Problem çözmeye karşılaşılan diğer önemli bir sorun da bireylerin problemleri çözmek için problemi çözmeyen çabalara baş vurmalarıdır. Bireylerin çoğu, sorunlarını çözme yolu olarak sigaraya, yemeğe, alkole, ilaca ya da bir kaçına birden yönelirler. Bazıları da, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınırlar ya da sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkarlar. Bazı bireyler ise, öfke nöbetleri, kırıcı olma gibi aşırı tepki gösterirler. Bütün bunlar "problemi

çözmeyen çabalara" örnek olarak verilebilir (Egan 1975, Hisli Şahin 1994, Lavery and Clarke 1996, McGray and Hogon 1991).

Problemlere sistematik olarak yaklaşırsa çözülebileceğinin bilinmesi önemlidir. Problem çözme yaklaşımı sistematiktir. Bireylerin çoğu yukarıda da ifade edildiği gibi problem çözümünde tamamen rastgele bir biçimde değişik yaklaşımlar denemekte ya da hiçbir çaba göstermemektedirler (Hisli Şahin 1994).

Problem çözme, herkes için en iyi ve doğru çözümü bulma yöntemidir. Problem çözme programının amacı da, bireylerin problemlerini çözmek için harekete(eyleme) geçmelerine yardımcı olmaktır. Problem çözme eğitiminde birey, sorununun ne olduğunu anlar, bu sorunun çözümü için ne istediğini belirler(hedefini belirler), belirlediği hedefe ulaşmasını sağlayacak yolları görür. Eğer seçtiği yollar işe yaramazsa hedefine ulaşmaya ya da bu hedefe ulaşmanın olanaksız olduğunu görünceye kadar başka yollar dener. Bunu yapabilmek için problem çözme programında birtakım sistematik basamakları izlemek gerekir (Hisli

* Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı (Araş.Gör.)

Şahin 1994, Egan 1975, Ritchey and Jankowski 1989, Uçman 1990). Bunlar;

Problem Çözme Basamakları

- 1.Genel Yönelim (Oryantasyon) -Giriş
- 2.Problemin Tanımlanması -Sorun ne ?
- 3.Öncelikli Problemlerin Belirlenmesi
-Hangisinden başlamak istiyorum
- 4.Hedefin Seçilmesi -Ne istiyorum?
- 5.Alternatiflerin Üretilmesi -Neler yapabilirim ?
- 6.Alternatiflerin Değerlendirilmesi -Neler olabilir ?
- 7.Karar Verme -Kararım ne ?
- 8.Uygulama -Eylemim ne ?
- 9.Sonuçları değerlendirme -İşe yaradı mı ?

1.GENEL YÖNELİM (ORYANTASYON)

Bu basamakta, problemlerin hayatın bir parçası olduğu ve problem çözme yaklaşımını kullanmanın problemlerle baş etmedeki etkinliği aktarılır. Bu basamak bireylerin, problemin çözüleceği konusunda umutlu olmaları, motivasyonları ve gösterecekleri çabaların problemin çözümündeki önemini kavramaları açısından çok önemlidir. Problemin çözülebileceğine inanmayan, çabası ve motivasyonu olmayan bireylerin problem çözme yaklaşımını kullanmalarını beklemek hatalı olacaktır.

2. PROBLEMİNTANIMLANMASI

Yardım isteyen bireylere yardım edebilmek için öncelikli olarak sorunlarının doğru bir biçimde saptanması yani sorunlarının neler olduğunun açıklığa kavuşturulması gerekir. Bunun için bir takım noktalara dikkat etmek problemin çözülebilmesinde büyük önem taşımaktadır. Aşağıda bu özelliklerden bazıları verilmiştir (Egan 1975).

a) Problem belirlenirken çözümü olan bir tarzda ifade edilmelidir

Bir problem belirsiz ifade edilirse, geçmişe bağlanıp kalırsa,bireyin kontrolünün dışındaymış gibi tanımlanırsa çözülemez. Başkalarının yaptığı hatalı davranış problem olarak yazılmamalıdır. Problem, bir sistemin, başkalarının ya da tanımlanmamış bazı güçlerin malı olarak görülmemelidir. Aşağıda bu konuda birer örnek verilmiştir.

Geçmişe Bağlanıp Kalmaya Örnek

Problem İfadesi: “Eğer ben şimdiye kadar iyi bir okulda okusaydım şimdi, başarılı bir öğrenci olurum. Artık bu saatten sonra yapabileceğim bir şey yok. Üniversiteyi kazanma şansım kalmadı”

Sahiplenilmemiş ve Çözumsuz

Problem İfadesi: “Eğer kayınvalidemin bizimle kalmasına izin verip, beni üzmesine fırsat vermeseydim ben şimdi kanser hastası olmazdım. Çünkü, eşimi, çocuklarımı seviyorum ve onlarla herhangi bir sorunum yok. Bu nedenle hasta olmam için de bir neden yok. Benim hastalığının tek nedeni ve şu anda bu durumda olmamın sorumlusu kayınvalidem.”

Yukarıda ifade edilen her iki problem de çözümsüz bir biçimde ifade edilmiştir. Birincisinde birey, tüm sorumluluğu geçmişe, ikincisinde ise, babasına yani karşı tarafa yüklemiştir. Her iki problemde de çözüm için kendisinin hiçbir şey yapamayacağı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Sahiplenilmiş ve Çözülebilir Problem

İfadesi: “Evet, kayınvalidemle birlikte yaşadığımız dönemde bazı sorunlarımız oldu. Fakat bu tek başına hastalığının nedeni olamaz. Ben tek nedenin bu olduğunu düşünerek ,hala üzülüyor ve tüm enerjimi bunun için harcıyorum, sonuçta hiçbir çözüm üretemiyorum. Bu nedenle hastalığım engel olmadığı halde sosyal toplantılara katılmıyor, eşimle ve çocuklarımla birlikte vakit geçirmiyor, yalnızca kızgın ve öfkeli halimle onları üzüyorum.”

Bu problem ifadesinde ise, birey tüm sorumluluğu geçmişe ya da başkalarına yüklemiyor. Böyle davranmanın olumsuz sonuçlarını ve bundan sonra ne yapması gerektiğini fark ediyor.

b) Problemler genel değil, somut bir şekilde ifade edilmelidir.

Bir problem ne kadar somut ifade edilirse, problemin anlaşılması ve hedeflerin belirlenmesi de o oranda kolaylaşacaktır.

Örnek:

Problemin Genel İfade Edilmesi:
Kendimi düzeltmek istiyorum

Problemin Somut İfade Edilmesi:
Fiziksel durumumu düzeltmek istiyorum.

Bunun için kilo vermek, kaslarımı güçlendirmek ve enerjimi arttırmak istiyorum

Problemin genel ifadesine bakıldığında, bireyin problemine sahiplendiği görülmekte, fakat bunu yeterince somut bir şekilde ifade etmediği için, problemin ne olduğu tam olarak anlaşılmamaktadır. Eğer problemler yeterince somut ortaya konulabilirse çözümü de görülmeye başlar. Ancak problem çok genel ifade edilirse, yapılan eylemlerin sonuçlarını değerlendirmek zorlaşmakta ve birey problemi çözümsüz olarak görebilmektedir. Bu nedenle problemler ifade edilirken küçük küçük çalıtılabilir parçalara yani, alt problemlere ayrılmalıdır. Bu, problemin çözümünü daha kolaylaştırır. Çok geniş ortaya konmuş bir problem, bireye çok karışık gelir ve birey bu karışıklığı düzeltmenin mümkün olmadığını düşünür. Fakat problemler anlamsız hale gelinceye kadar da ayrıştırılmamalı, küçültülmemelidir.

Örnek:

Genel Problem İfadesi: Aile hayatım kötüye gidiyor.

Alt Problemlere Ayrıştırarak İfade Etme:

- Şimdiki işimde zamanımın çoğu seyahatle geçiyor.
- Eşim ve ben ilişkimiz konusunda hiç konuşmuyoruz.
- Eşim ve ben çocuk yetiştirme konusunda farklı görüşlere sahibiz. Ben disiplin sağlama yöntemlerinde tutarsız davranıyorum.
- Çok az arkadaşımız bizi ziyarete geliyor.
- Çevrede ailece ilişki kurduğumuz insanlar yok.
- Eve geldiğimde yorgun oluyorum ve vaktimin büyük bir kısmını televizyon karşısında geçiriyorum.

3. ÖNCELİKLİ PROBLEMLERİN BELİRLENMESİ

Problemler belirlendikten sonra, birey kendine şu soruyu sormalıdır. "Enerjimi ilk olarak hangi problem ya da alt problemlerim için harcamalıyım". Buna karar vermek için dikkat edilmesi gereken bazı özellikler aşağıda verilmiştir (Egan 1975, Hisli Şahin 1994).

a) Birey öncelikli olarak, kendi kontrolünde olan problemleri seçmelidir

Başkasını değiştirmeye çalışarak problemini çözmeye çalışan bireyin çözüme ulaşması olası değildir.

Örnek:

Problem: "Kocam çok egoist ve zorba bir insan. Bugüne kadar o ne dediyse ona itaat ettim. Bu durum ortalığı sakinleştiriyor. Fakat beni son derece rahatsız ediyor. Çünkü kendime olan saygım kalmadı"

Bu bireyin iki seçeneği bulunmaktadır:

Kendi davranışını değiştirmek ya da kocasını değiştirmek. Ancak birey ilk olarak kendi davranışları üzerinde çalışmalıdır. Bencil ve zorba olmak kocasının problemidir ve bu problemle kocası başa çıkmak zorundadır. Bireyin problemi de; ne pahasına olursa olsun huzurlu olmaktır ve birey de bu problemle baş edebilir.

b) Bireyi zorlayan ve kriz durumuna sokan problemlere öncelik verilmelidir

İlk başta bireyi zorlayan ya da çok rahatsız eden, bireye zarar veren problemler ele alınmalıdır. Eğer birey, herhangi bir sorun ile baş etme konusunda küçük de olsa bir başarı elde edebilirse daha zor sorunlarla mücadele etmek için ek bir güç kazanacaktır. Hangi problemin zorlayıcı ya da bireye zarar verici olduğu, kişiden kişiye değişebilmektedir. Çünkü, bu problemin birey tarafından algılanması ile ilgili olan bir durumdur. Aşağıda mastektomi yapılan iki hastanın aynı olayı ne kadar farklı algıladıklarına ilişkin bir örnek verilmiştir.

Sema hanımın mastektomiye ilişkin duygu ve düşünceleri: "Mastektomi ile birlikte kendimi eksik, yetersiz görüyorum ve genç bir bayan olarak bundan çok rahatsızlık duyuyorum. Eşimin beni beğenmemesinden korkuyorum. Ameliyattan sonra eşim beni belden yukarı göğüs kısmımı çıplak olarak hiç görmedi ve göstermeyi de düşünmüyorum".

Hatice hanımın mastektomiye ilişkin duygu ve düşünceleri: "14 yıl önce göğsümde bir kitle fark ettim. Doktora gittim, bana göğsümü alacaklarını söylediler. Ben de çok rahat bir şekilde kabul ettim. İnanın göğsümü kaybettiğim için hiç üzülmedim. Bazı insanlar buna çok üzülüyorlar, onları hiç anlayamıyorum. Önemli olan insanın sağlığına kavuşması değil mi?. Gerçekten ben bugüne kadar göğsümü kaybettiğim için hiç üzülmedim ,hiç problem etmedim."

c) Çözümlendiğinde bireye genel bir iyileşme sağlayacak problem ya da alt problemler seçilmelidir. Yani çözümlendiğinde bireye daha çok yarar getirecek problemler öncelikli olarak seçilmelidir.

Bazı problemler çözümlendiğinde, beklenenden iyi sonuçlar meydana gelir ve bu sonuçlar diğer alanlarda da düzelmeye yol açar.

4. ULAŞILABİLİR VE GERÇEKÇİ HEDEFLERİN BELİRLENMESİ

Problemler şu andaki durumu, hedefler de bireyin olmasını istediği yani ulaşmak istediği durumu tanımlamaktadır. Bu nedenle hedef, problemin tam tersidir. (Egan 1975, Hisli Şahin 1994).

Örnek-I:

Problem:“Kocamla ilişkim kötü. Kavga ediyoruz ve birbirimizi dinlemiyoruz. Her ikimizde kendi rahatımızı düşünüyoruz”.

Hedefler:

-Kocamla ilişkilerimi düzeltmek istiyorum

-Kocamı, dinlemek ve söylediklerini anladığımı ona iletmek istiyorum

-Kocamın gereksinimlerine daha duyarlı olmayı ve bunları karşılamasına yardımcı olmayı istiyorum.”

Örnek- II:

Problem: “Bu hastalık başladığından beri insanlardan kaçır oldum .Her zaman maaşımı ilk gün alırken, şimdi artık bunu yapamıyorum. Çünkü insanların bana acımasına dayanamıyorum ve çok kızıyorum .İnsanların hakkımda “vah vah zavallı adam çok yazık olmuş, çocukları da var durumu çok zor diye düşündüklerini hissediyorum ve bunu onların bakışlarından anlıyorum”.

Hedefler:

-İnsanlarla birlikte olmaktan rahatsız olmamak istiyorum

-İnsanlar bana acıyor düşüncesinden kurtulmak istiyorum

-Diğer insanlarla geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.

Hedefler belirlenirken dikkat edilmesi gereken faktörler(Egan 1975):

a) Hedefler olabildiğince gerçekçi ve ulaşılabilir bir şekilde ifade edilmelidir.

Belirlenen hedefler ve alt hedefler, bireyin olanakları ve yetenekleri ile tutarlı olmalıdır.

Gerçek dışı , ulaşılamaz hedeflere örnekler:

-Dünyayı değiştirmek istiyorum.

-Hastalığının tamamen ortadan kalkmasını istiyorum.

-Herkesin beni sevmesini istiyorum.

-Hiçbir sorun olmadan yaşamak istiyorum

-Çocuğumu özel okula göndermek istiyorum(parası olmayan bireyler için)

Yukarıdaki hedeflere ulaşmak olası değildir. Bu nedenle gösterilecek bütün çabalar da boşa çıkacaktır ve birey hedefine de ulaşamayacaktır. Bireyin, parası yoksa özel okula gidip gitmeme konusunda karar vermek için harcayacağı zaman boşa gidecektir.

Gerçekçi , ulaşılabilir hedeflere örnekler:

-Hastalığımı daha rahat konuşabilmek ve daha az üzülme istiyorum

-Bu hastalıktan kurtulamayacağım iyileşemeyeceğim düşüncesinden kurtulmak istiyorum

-Çocuklarımdan ödevlerine yardımcı olmak istiyorum,

-Çocuklarımla oturup konuşabilmek istiyorum

-Sürekli hastalığım tekrarlar mı ? düşüncesinden kurtulmak istiyorum

b)Belirlenen hedefler birey tarafından benimsenmeli ve kendi yönünden ifade edilmelidir.

En az problem kadar hedeflerde birey tarafından benimsenmelidir. Eğer bireyin hedefi, bir başkasının davranışını değiştirmekse, hedef benimsenmemiş demektir.

Benimsenmemiş hedeflere örnekler:

-Eşimin bana daha anlayışlı olmasını istiyorum.

-Kocamın söylenmesini durdurmak istiyorum.

-Eşimin ve görümcemin değişmesini istiyorum

-İnsanların, bana acımalarını istemiyorum.

c) Hedefler genel değil, somut, ölçülebilir bir biçimde ifade edilmelidir.

Eğer bir birey hedefini “eşim beni anlasın istiyorum” şeklinde ifade ederse, bu

hedef ölçülemez. Çünkü “eşim beni anlasın” ifadesinde, eşi ne yaparsa o bireyi anlamış olacak, açık değil. Bu nedenle hedefe ulaşıp ulaşılamadığını değerlendirmek mümkün değildir.

Örnek:

Genel Problem İfadesi: “İnsanlarla ilişkilerim sıkıntılarla dolu”

Genel Hedef İfadesi: “Başkalarıyla olan ilişkilerimin kalitesini arttırmak ve sıkıntılarımdan kurtulmak istiyorum”

Alt Problemlere Ayrıştırarak İfade Etme:

-Ben merkezci ve bencil bir insanım. Başkaları için bir şey yapmak amacıyla kendi yolumdan hiçbir zaman ayrılmıyorum.

-Başkalarını dinlemek ve anlamak için zaman ayırmıyorum,

-Çok özel duygu ve düşüncelerimi arkadaşlarıma açmaktan korkuyorum. Onlarla olan konuşmalarım daima yüzeysel oluyor

Alt Hedeflerin İfade Edilmesi:

-Arkadaşlarıma yardımcı olmak için kendimden biraz fedakarlık yapmak istiyorum. Ancak bunu bir gösteri olarak değil, içtenlikle yapmak istiyorum.

-Başkalarını, özellikle arkadaşlarımla etkili bir şekilde dinlemek istiyorum.

-Bazı özel duygu ve düşüncelerimi arkadaşlarımla paylaşmak istiyorum

5. ALTERNATİF ÜRETME

Belirlenen soruna yönelik hedeflere ulaştıracak akla gelen tüm çözümler listelenir. Bu basamakta, seçenek bireye anlamsız ve uygulanamaz gelse de dikkate alınmalıdır. Beyin fırtınası tekniğini kullanarak, yalnızca çözüm önerileri üretilmeli, belirlenen hiçbir seçeneğin olma olasılığı, sonuç da neler olacağı değerlendirilmemelidir (Hisli Şahin 1994).

Problem: “İnsan ilişkilerinde çok pasifim, çok çekingenim. İnsanlarla rahat ilişki kuramıyorum”.

Hedef: İnsanlarla rahat iletişim kurmak istiyorum

Bu Hedefe Ulaşmak İçin Üretilen Bazı Alternatifler:

-Kişiler arası ilişkilerle ilgili kitaplar okumak,

-İletişimle ilgili seminerlere, konferanslara katılmak,

-Zamanını başka insanlarla geçirmek için zorlamak,

-Bir etkileşim grubuna katılmak,

-Danışmanıya birlikte utangaçlığını azaltmaya çalışmak,

-İletişim becerileri kursuna katılmak olabilir.

6. ALTERNATİFLERİ DEĞERLENDİRME

Burada üretilen alternatiflere ilişkin avantajlar ve dezavantajlar iki farklı liste halinde yazılır ve değerlendirilir. Yani tercih edilen seçenek uygulandığında kazançlar ve kayıplar ne olabilir belirlenir ve yazılır. Burada bireyin kendisi için en uygun olan alternatifin ne olduğuna karar verebilmesi için bazı özelliklerin dikkate alınması yararlı olacaktır.

a) Bireyin değerleri ile uyuşan alternatifler seçilmelidir.

Egan (1975)'nin belirttiğine göre, Raths and Simon'a göre değer; bir bireyin toplum içinde önem verdiği, desteklediği çeşitli seçenekler içinden özgürce seçtiği ve eylemde bulunduğu şeylerdir. Bireyler, bireysel değerleri ile en uyumlu olan yolları seçmelidir. Eğer seçilen yollar, bireyin değer sistemi ile çatırırsa birey çözmeye çalıştığı problemlerden çok daha büyük problemler yaşayabilir.

b) Pratik ve başarıya ulaşma olasılığı en yüksek olan alternatifler seçilmelidir.

Beyin fırtınası tekniği kullanmak, alternatifleri üretmede pratik bir yöntem olmakla beraber, bu yöntemle birey için uygulanabilirliği olmayan seçenekler de ortaya çıkmaktadır.

c) Alternatifler uygun bir biçimde sıralanmalıdır.

Bir hedefe doğru, aşamalı olarak adım adım yol almak, bu hedefe ulaşma olasılığını artırma yöntemlerinden biridir. Alternatiflerin çoğu basit tek adımlık süreçler değildir, Bu programlar bir dizi basamak olarak bölümlere ayrılabilir. Dikkat edilmesi gereken nokta, herhangi bir adımı çok karmaşık hale getirmemektir. Çünkü uygulamayı engeller.

İlk bakışta bireye, pek çok hedef ve alt hedeflerle baş etmek çok güç gibi görünür. Fakat küçük küçük adımlarla tutarlı bir şekilde uygulandığında, bireyin baş etmesi çok daha kolay olur.

7. KARAR VERME

Üretilen alternatiflerin avantaj ve dezavantajları değerlendirildikten sonra, bunlar arasından uygun olan bir ya da bir kaçına karar verilir. Bu alternatifler uygulanmaya koymadan önce şu soruları yanıtlamak yararlı olacaktır:

-Eğer bu eylem planını izlersem hangi engellerle karşılaşabilirim?

-Bu engellerle nasıl baş edebilirim?

-Bu seçeneği uygularsam ne tür yararlar sağlayabilirim?

-Bunun için atacağım ilk adım ne olmalı?

-Bu adımı ne zaman atacağım?

8. UYGULAMA

Hedefe ya da hedeflere ulaşmak için seçilen alternatifler uygulamaya konur. Problem çözmenin temel noktası, yapılan uygulamalardır. Eğer uygulama programı dikkatlice oluşturulmuşsa yani sistematik ve çok karmaşık adımları içermiyorsa, birey programda adım adım ilerleyebilir. Eğer birey pek çok şeyi hemen yapmaya çalışırsa, bu problemi çözebilme şansı pek olmaz ve eyleme de devam edemez ya da birey program boyunca amaçsız davranışlarda bulunabilir(Egan 1975).

Burada birey eyleme geçtikçe, eyleme ilişkin bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Birey değişmeyi hem gelişmesini sağlayan hem acı veren bir yaşantı olarak yaşayabilir. Birey hem başarıyı, hem de başarısızlığı yaşayabilir. Yapılan eylemler sonucunda, daha önce belirlenmiş olan sorunla ilgili yeni boyutlar ya da yeni sorunlar ortaya çıkabilir. Örneğin; karısı ile ilişkilerini iyileştiren bir adamın, bu kez de oğlu ile arasında bazı sorunlar çıkabilir. Bir ilişki düzeldikçe bir diğerrinin bozulduğu görülebilir(Egan 1975).

KAYNAKLAR

Egan G (1975) Psikolojik Danışmaya Giriş (Ed: Füsün Akkoyun) A Division of Wads-Worth Publishing Company, Inc. California.

Hisli Şahin N (Ed) (1994) Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara.

Lavery JF, Clarke VA(1996) Causal attributions, coping strategies, and adjustment to breast cancer. Cancer Nursing. 19(1), 20-28.

9.SONUÇLARI DEĞERLENDİRME

Bazı durumlarda eyleme geçer geçmez başarılı olunup olunmadığı kolaylıkla anlaşılabilir. Bazı durumlarda ise, problemin çözümü daha uzun zaman alabilir ya da sonuçların olumlu ve olumsuz yanlarını birbirinden ayırt etmek ve değerlendirmek oldukça güç olabilir. Her ne olursa olsun hedeflere ulaşmada, seçilen alternatiflerin işe yarayıp yaramadığını değerlendirecek bir tarih koymak da yararlıdır. O tarihte sorun ortadan kalkmayabilir. Fakat sorun üzerinde çalışmaya başladıktan sonra, yaşanan sıkıntıda bir azalma olup olmadığına bakılabilir ve sonucuna göre seçilen alternatiflerin uygulanmasına devam edilebilir ya da geriye dönüp problemin esas kaynağının doğru belirlenip belirlenemediğine bakılabilir.

Sistematik davranış değiştirme yolu olan problem çözme eğitiminde, bazı dirençlerle karşılaşılabilir. Bazı bireyler, "bunların hepsi yapılamaz, bunları yapmak çok zor" diyerek vazgeçebilirler. Fakat, eğer bir birey yaşamında daha etkin yaşamak istiyorsa, yaşamında problem çözme yöntemini kullanması ona çok büyük katkı sağlar. Yaşamında sorunlara yaklaşımda, problem çözme yaklaşımını kullanan bireyler, doğru çözüm yolları görürler ve sistematik yaklaşımı kullanarak sorunların çözümüne ulaşırlar. Bu bireyler kaçınıcı davranış göstermezler, gerçeklerle yüzleşirler, problemleri çözümlenebilir bir tarzda yeniden tanımlarlar, alternatifler düşünürler, açık ve karşılıklı iletişimi sürdürürler, kendilerine güvenli olurlar, yeterli derecede yardımı kullanırlar, atılgan davranış özellikleri gösterirler ve mevcut kaynakları kullanırlar(Wolinski 1993, Egan 1975, Hisli Şahin 1994).

Mc Gray ND, Hogon C (1991) Psychosocial Issues. Oncology Nursing. (Ed: S.F Otto), Mosby Year Book

Ritchey MK, Jankowski J (1989) Problem-solving workshop for families. Journal of Mental Health Counseling. 11(4), 307-324.

Uçman P (1990) Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. Türk Psikoloji Dergisi. 7(24), 58-75.

Wolinski K (1993) Self-awareness, self-renewal, self-management. AORN Journal. 58(4), 721-729.