

SKILLS UP

SOCIAL INÈS PROBLEMAS SPRENDIMAS



MAŽI IR DIDELI SPRENDIMAI

Sprendimų priėmimas ir problemos sprendimas yra dvi pagrindinės gyvenimo sritys, nesvarbu, ar esate namuose, ar darbe. Nesvarbu, ką veikiate ir kur esate, kiekvieną dieną susiduriate su daugybe sprendimų ir problemų, tiek mažų, tiek didelių.

Daugelis problemų ir sprendimų yra tokie maži, kad mes netgi nepastebime jų. Tačiau net nedideli sprendimai kai kuriems žmonėms gali būti neįtikėtinai sunkūs. Jų priėmimas gali juos sustabdyti, nes jie mano, kad tai yra jų dilema, ir bando nuspręsti, ką daryti.

MAŽI IR DIDELI SPRENDIMAI

Savo kasdieniame gyvenime jūs turėsite susidurti su daugybe „mažų sprendimų“. Štai keletas pavyzdžių:

Gerti arbatą ar kavą?

Ką dėvėti šiandien?

Ką dėti ant savo sumuštinio? O gal šiandien valgyti salotas?

Didesni sprendimai pasitaiko rečiau, tačiau būna. Štai keletas jų:

Ar mes turėtume perdažyti virtuvę? Jei taip, kokia spalva?

Ar turėčiau pasipiršti savo partneriui? Ar tikrai noriu praleisti likusį savo gyvenimą su juo?

Ar turėtume pakeisti savo gyvenamąją vietą?

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Problemos identifikavimas

Šiame etape yra nustatoma ir pripažįstama, kad yra problema; nustatomas problemos pobūdis; apibrėžiama problema.

Pirmasis problemų sprendimo etapas gali būti akivaizdus, tačiau jam reikia nemažai mąstymo ir analizės. **Problemos nustatymas savaime gali būti sudėtinga užduotis.** Koks yra problemos pobūdis, ar iš tiesų yra daugybė problemų? Kaip galima geriau apibrėžti problemą? Nustatydamas problemą, jūs ne tik ją aiškiau suprasite pats, bet galėsite perduoti jos kilmę kitiems. Tai veda į antrąjį etapą.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Problemos struktūrizavimas:

Šis etapas apima stebėjimo laikotarpį, kruopštų patikrinimą, faktų nustatymą ir aiškų problemos vaizdą.

Problemos nustatymas, problemos struktūrizavimas - tai gavimas daugiau informacijos apie problemą, išsamesnis jos supratimas. Šis etapas yra susijęs su faktų nustatymu ir analize, **kuriant išsamesnį tikslų ir kliūčių vaizdą**. Šis etapas gali būti nereikalingas labai paprastoms problemoms, tačiau yra svarbus sudėtingesnių problemų sprendimui.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Galimų sprendimų paieška

Šiame etape jūs sukursite galimų veiksmų krypčių spektrą, tačiau nesistengsite jų vertinti.

Išanalizavus informaciją, surinktą per pirmuosius du problemų sprendimo etapus, galima pradėti galvoti apie galimus nustatytos problemos sprendimus. Grupės situacijoje šis etapas dažnai vykdomas kaip smegenų šturmo sesija, leidžianti kiekvienam grupės asmeniui išreikšti savo nuomonę dėl galimų sprendimų (ar dalinių sprendimų). Organizacijose skirtingi žmonės turės skirtingą patirtį įvairiose srityse, todėl yra naudinga išgirsti kiekvienos suinteresuotosios šalies nuomonę.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Sprendimo priėmimas:

Šiame etape reikia nuodugniai išnagrinėti įvairius galimus veiksmus ir pasirinkti geriausią sprendimą.

Tai galbūt sudėtingiausia problemų sprendimo proceso dalis. Vykdamas šį žingsnį, yra laiko pažvelgti į kiekvieną galimą sprendimą ir atidžiai jį išnagrinėti. Kai kurie sprendimai gali būti neįmanomi dėl kitų problemų, pvz.: laiko apribojimų ar biudžetų. Šiame etape taip pat svarbu apsvarstyti, kas galėtų nutikti, jei problema liks neišspręsta, nes kartais bandant išspręsti problemą, dėl kurios kyla daugybė kitų problemų, reikia kūrybinio mąstymo ir novatoriškų idėjų.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Įgyvendinimas:

Šiame etape priimama ir vykdoma pasirinkta veiksmų kryptis. Įgyvendinimas reiškia veikimą pagal pasirinktą sprendimą.


Įgyvendinimo metu gali kilti daugiau problemų, ypač jei originalios problemos identifikavimas ar struktūrizavimas nebuvo visiškai įvykdytas.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ETAPAI

Stebėjimas, grįžtamojo ryšio siekimas

Paskutinis etapas yra problemų sprendimo būdų per tam tikrą laikotarpį peržiūra, įskaitant grįžtamojo ryšio ieškojimą, kad pasirinkto sprendimo rezultatai būtų sėkmingi.

Paskutinis problemos sprendimo etapas yra patikrinimas, ar procesas buvo sėkmingas. Tai galima pasiekti kontroliuojant ir gaunant atsiliepimus iš žmonių, kuriuos paveikė bet kokie įvykiai. Gera praktika yra įrašyti rezultatus ir visas papildomas problemas, kurios įvyko.



Įprastai socialinių problemų sprendimo modelis taikomas keturių tipų problemų sprendimui.

Objektyvios problemos, pavyzdžiui, pinigų trūkumas;

Asmeninės problemos, pavyzdžiui, emocinės ar sveikatos problemos;

Tarpasmeninės problemos, pavyzdžiui, nesutarimai su kitais žmonėmis;

Bendrijos ir platesnės visuomenės problemos, pavyzdžiui, šiukšlių ar nusikalstamumo lygis.

ĮGŪDŽIAI, KURIŲ REIKIA TEIGIAMAI PROBLEMOS ORIENTACIJAI

Gebėjimas matyti problemas kaip **iššūkius ar galimybes kažką įgyti**, o ne kaip neįveikiamus sunkumus, dėl kurių galima patirti tik nesėkmę.

Manymas, kad **problemos yra išsprendžiamos**. Nors tai labiau mentaliteto aspektas, taip pat svarbu šią nuostatą taikyti kaip teigiamo mąstymo metodą.

Manymas, kad jūs **asmeniškai sugebate sėkmingai išspręsti problemas**, tai bent jau iš dalies yra **pasitikėjimo savimi aspektas**.

Suvokimas, kad sėkmingai sprendžiant problemas, reikės laiko ir pastangų, o tam gali prireikti **tam tikro atsparumo**.

Savęs motyvavimas **problemas spręsti tuoj pat**, o ne atidėti vėlesniam laikui.


Tie, kurie sunkiau kuria teigiamą problemos orientavimą, linkę problemas vertinti kaip neįveikiamas kliūtis, grėsmę jų gerovei, abejoja dėl savo sugebėjimų išspręsti problemas ir nusivilia ar nusimena, kai susiduria su problemomis.

Racionaliam problemų sprendimui reikalingi įgūdžiai:

- Gebėjimas rinkti informaciją ir faktus per mokslinius tyrimus.
- Gebėjimas nustatyti tinkamus problemų sprendimo uždavinius.
- Racionalaus mąstymo taikymas, kuriant galimus sprendimus.
- Geri sprendimų priėmimo įgūdžiai, siekiant nuspręsti, koks sprendimas yra geriausias.
- Įgyvendinimo įgūdžiai, įskaitant gebėjimus planuoti, organizuoti ir daryti.



Potencialūs sunkumai



Tie, kuriems sunkiai sekasi racionaliai spręsti problemas, linkę:
skubėti, netinkamai apgalvodami sprendimus
(impulsyvus arba neatsargus požiūris)

Tie, kurie vengia sprendimų, juos atidėlioja,
ignoruodami problemą arba bandydami įtikinti ką
nors kitą išspręsti problemą (vengimo režimas).