

Лист із вправами

# ТЕХНІКА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ



Щодня ми стикаємося з труднощами, проблемами, які намагаємося вирішити, щоб підтримувати задовільний рівень ефективності. Коли ці ситуації вирішуються незадовільно, потенційно негативні наслідки можуть бути серйозними або нульовими і сприяти відчуттю стресу.

У більшості випадків до проблем підходять несистематично, вибрані рішення є нереалістичними або реалістичними, але поганими або не застосовуються. Методи «вирішення проблем» виглядають спрощеними, адже ми рідко знаємо, як розв'язати елементарні завдання реалістичним або творчим способом, бо нас спантеличують наші емоції.

«Метод вирішення проблеми» базується на круговій моделі з сімома кроками назад до кроку 1, тому що часто нам доводиться повторювати цикл кілька разів, причому перше обране рішення рідко є найбільш придатним.

Застосування такого підходу є дуже жорстким, вимагає дисципліни, є системним і збільшує шанси на вирішення широкого розмаїття проблемних ситуацій. Проводиться в сім послідовних етапів:

## 1 Визначте проблему:

Поясніть проблему, заглибтеся в неї та визначте причини та наслідки проблеми; сформулюйте проблему в точних та конкретних термінах. Зверніть увагу на інтеграцію

## 2 Розробіть рішення:

Інвентаризуйте всі можливі рішення, не оцінюючи їх, не цензуруючи. На цьому етапі будьте максимально креативними. Не вагайтеся додавати у перелік образну і нетрадиційну альтернативу.

## 3 Оцінка рішень:

Оцініть кожне з рішень, виділивши переваги, короткострокові та довгострокові наслідки для себе та інших, конкретні наслідки (час, гроші, ...). Зробіть оцінку в письмовій формі, приділіть час документуванню, якщо якоїсь важливої інформації не вистачає і нарешті не вирішуйте, а оцінюйте.

## Лист із вправами ТЕХНІКА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

4

### Прийміть рішення:

Враховуючи результати порівняння різних рішень, виберіть рішення або комплекс рішень. Шукайте компроміс, а не ідеальне рішення. Уникайте перенесення (зволікання).

5

### Виконання рішення:

Вказати завдання, пов'язані з виконанням рішення та встановити графік. На цьому етапі ми маємо реалістичні очікування щодо часу, необхідного для виконання рішення, і бачимо його наслідки.

6

### Оцінити результати дії:

Залежно від цілей та завчасно визначеної проблеми.

7

### Повернення до вирішення проблеми:

На цьому етапі, якщо отримані результати є незадовільними, повторити процес на першому етапі шляхом повторного визначення та переформулювання невирішеної проблеми.

У цій моделі незадовільні результати сприймаються не як невдачі, а скоріше як свідчення того, що проблему потрібно переформулювати, шукати краще рішення та знаходити стратегію реалізації, і, таким чином, цикл вирішення проблеми повторюється.

