



بخش آموزش رسانه تفریحی سنتر

کلیک کنید  www.tafrihicenter.ir/edu

 نمونه سوال  گام به گام

 امتحان نهایی  جزوه

 دانلود آزمون های آزمایشی

متوسطه اول : هفتم ... هشتم ... نهم

متوسطه دوم : دهم ... یازدهم ... دوازدهم

www.tafrihicenter.ir



درس روان شناسی

گردآورنده: اعظم سادات نظری (سرگروه روان شناسی استان کهگیلویه و بویراحمد)

تصمیم گیری: عالی ترین و پیچیده ترین فعالی شناختی انسان است و به همین دلیل به آن توصیه فراوان شده است

حضرت علی در کلامی شرط تصمیم گیری را رسیدن به یقین می دانند
و در حکمت ۲۷۴ نهج البلاغه می فرماید: (چون به یقین رسیدید اقدام کنید).

تفاوت های **تصمیم گیری** و **حل مسئله**: ۱- در تصمیم گیری فرد باید از بین انتخاب های مختلف بهترین گزینه را برگزیند اما در حل مسئله حل کنندگان باید راه های مسئله مورد نظر را خودشان باز آفرینی کنند

۲- در تصمیم گیری با اولویت ها سرو کار داریم و در حل مسئله با راه حل ها مواجه هستیم.



پدر مینا قصد دارد شهر جدیدی را برای سکونت خود و خانواده اش انتخاب کند. بعد از بررسی های متعدد، در انتخاب شیراز یا اصفهان به تردید می رسد.

تصمیمی که پدر مینا با آن مواجه است، هر چند دارای ۲ اولویت است اما یکی از تصمیم گیری های **مهم** و پیچیده زندگی اوست.

دشواری یک تصمیم گیری تابع توانمندی و نگرش ها و تجربیات شخصی است .

تقسیم تصمیم گیری به انواع ساده - پیچیده و مهم - معمولی بر اساس نوع تصمیم بوده است

تصمیم گیری به دو نوع فردی و گروهی است

انتخاب یک رشته تحصیلی فردی است

اما انتخاب رئیس جمهور از بین نامزدی های مختلف گروهی است

فعالیت ۶-۲		
نوع تصمیم گیری	با توجه به چهار مثال زیر، نوع تصمیم گیری ها را مشخص کنید.	
ساده - معمولی - گروهی	انتخاب بهترین دروازه بان از بین دانش آموزان مدرسه	۱. رعیت
ساده - مهم - فردی	انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی	۲. رعیت
پیچیده - معمولی - گروهی	انتخاب همسر آینده	۳. رعیت
ساده - معمولی - فردی	انتخاب غذای موردنظر در یک غذاخوری	۴. رعیت

ملاک های تصمیم گیری: هزینه ها، مزیت ها، خطر

مثلا وقتی میخواهی تبلت بخری یکی از ملاک های آن هزینه آن است

یا اگر تصمیم با خطر همراه باشد اطمینان درست به نتیجه آن تصمیم نداریم

تصمیم گیری ما بر اساس این ۳ مورد است

سبک های تصمیم گیری: **تکانشی**، **احساسی**، **وابسته**، **اجتنابی**، **منطقی**

سبک تصمیم گیری **تکانشی**: در این سبک فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم میگیرد

این سبک در **نوجوانان** زیاد دیده میشود که با پشیمانی همراه است

سبک تصمیم گیری **احساسی**: در این سبک ملاک تصمیم گیری عواطف و هیجانات زود گذر است .

برای مثال برای ازدواج احساسی عمل کردن می تواند پیامد های ناگواری داشته باشد

احساسات به دلیل زود گذر بودن نمی تواند زیر بنای تصمیم گیری باشد.

تصمیم گیری یک امر مهم است و همه ابعاد زندگی را در بر میگیرد در نتیجه به روش های پایدار و ماندنی نیاز دارد



سبک تصمیم گیری وابسته: به جای فکر کردن فرد از دیگران کور کورانه اطاعت میکند.

در این روش فرد دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته اند، در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد

سبک تصمیم گیری اجتنابی: در این سبک فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی هیچگاه تصمیم وی عملی نمیشود .

به عبارت دیگر فرد دست، دست میکند و کار را به **امروز** و **فردا** می اندازد

و بر این باورند که همه چیز خود به خود درست میشود و در نتیجه زمان خود را از دست می دهد.

سبک تصمیم گیری **منطقی**: در این سبک تصمیم گیرنده تمام راهکارهای ممکن را می سنجد و این سبک تابع یک روش قاعده مند و منظم است و فرد پله پله و طبق قوانین جلو می رود

و زیر بنای آن نه عجله و نه شتاب و نه احساسات و هیجانات زود گذر است
و نه اطاعت کور کورانه است
بلکه اندیشیدن است

مراحل تصمیم گیری: شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر

شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت ها

بیان ویژگی های هر انتخاب یا اولویت

ارزیابی پیامد های هر انتخاب یا اولویت

اجرای بهترین اولویت

تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر

بررسی پیامد ها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر

موانع تصمیم گیری: ۱- **سوگیری** **تایید**: در این قاعده غلط فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تایید کند استفاده میکند

۲- **اعتماد افراطی**: مانع تصمیم گیری میشود

برخی از تصمیم گیرندگان به قضاوت های خود اعتماد بیش از حد دارند در نتیجه تصمیم گیری آنها غلط از آب در می آید

مثل دانش آموزی که زرنک است و فکر میکند در همه جا با اندک مطالعه بهترین نتیجه را به دست می آورد

۳-کوچک شمردن خود:دست کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترسو بودن مانع تصمیم گیری درست میشود برخی تصمیم گیری ها علاوه بر دانش لازم به اعتماد به نفس قوی است

۴-کنترل نکردن هیجانانت

افرادی که قادر به کنترل هیجان های خویش نمی باشند به طور مداوم با شکست در تصمیم گیری روبه رو هستند

پیامد های ناتوانی در تصمیم گیری

وقتی در موقعیتی باشیم که حتما باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم،حالت ناخوشایندی را

تجربه می کنیم ک تعارض نام دارد

انواع تعارض

تعارض گرایش-گرایش



چند پیشنهاد برای تصمیم گیری بهتر

تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسیم

قبل از هر اقدامی تعریف دقیقی از تصمیم مورد نظر ارائه دهید. هر چه موضوع تصمیم گیری دقیق تر باشد اقدام های بعدی هم شفاف تر است

از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنید. چون اگر از سبک های غیر منطقی استفاده کنید آسیب زا و خطر آفرینی است

در تصمیم گیری های پیچیده و مهم تر روش های میان بر استفاده کنید

موقعیت های پر خطر را بشناسید

چند مورد موقعیت های پر خطر

مصرف سیگار

سوار ماشین غریبه شدن

اعتماد بیش از حد به دیگران

رفتن به خانه غریبه

پاسخ به پیام های ناشناس در فضای مجازی

راه دادن افراد غریبه به منزل

مصرف ماده ای که خود نمیداند چیست؟

صحبت کردن با افراد غریبه

اگر ما تمام این موارد را رعایت کنیم تصمیم گیری ما نتیجه درستی می دهد و از درستی آن میتوانیم اطمینان حاصل کنیم

موفق باشید