

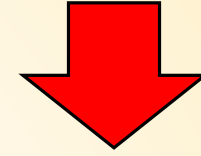
روان شناسی یازدهم

درس ششم : تفکر (۲) تصمیم گیری



تهیه کننده :
زهرا میرشکاری
استان فارس ، شهرستان کوار
بهمن ماه ۱۳۹۶

تعریف تصمیم گیری :



ارزیابی راه های مختلف و انتخاب بهترین راه

تصمیم گیری عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان است .



سخن حضرت علی (ع) درباره تصمیم گیری :

3

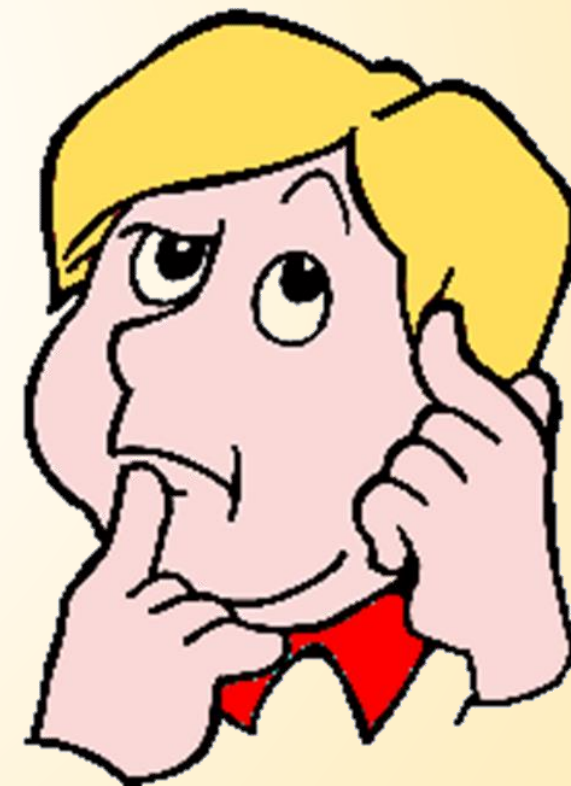
۱- در حکمت ۱۷۳ نهج البلاغه : آن کس که از افکار و آرای گوناگون استقبال می کند صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد .

۲- در حکمت ۲۷۴ نهج البلاغه : چون به یقین رسیدید اقدام کنید .



شباهت حل مسئله و تصمیم گیری :

هر دو با مسئله رو به رو هستند چون تصمیم گیری هم نوعی حل مسئله است .



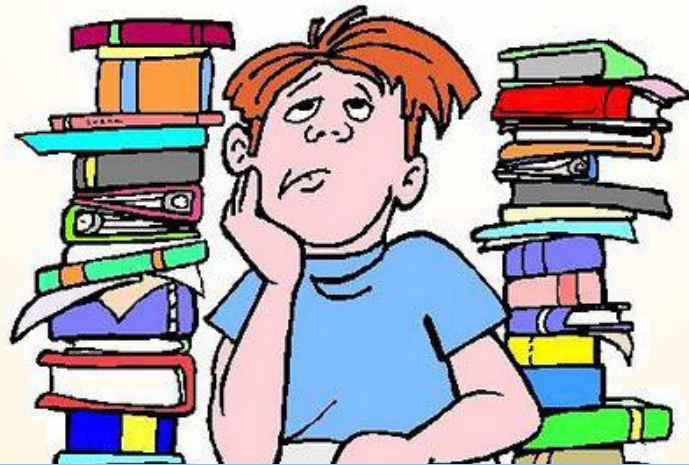
تفاوت حل مسئله و تصمیم گیری :

5

۱ - در تصمیم گیری فرد باید از انتخاب های مختلف بهترین را انتخاب کند ، ولی در حل مسئله ، حل کنندگان مسئله باید راه حل های مسئله مورد نظر را خودشان باز آفرینی کنند .

۲ - در تصمیم گیری با اولویت ها سروکار داریم ولی در حل مسئله با راه حل ها مواجه هستیم .

۳ - دغدغه تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است درحالی که در حل مسئله به دنبال روش های موفق و کارآمد هستند .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



تفاوت حل مسئله و تصمیم گیری به طور خلاصه :

6

- ۱ - توجه به موضوع انتخاب ها
- ۲ - سروکار داشتن با اولویت ها
- ۳ - انتخاب بهترین اولویت

۱ - تصمیم گیری :

- ۱ - توجه به یافتن راه حل ها
- ۲ - سروکار داشتن با راه حل ها
- ۳ - انتخاب راه حل منتهی به حل مسئله

۲ - حل مسئله :



انواع تصمیم گیری بر اساس

تعداد افراد
تصمیم گیرنده

اهمیت
تصمیم

تعداد
اولویتها

فردی
گروهی

مهم
معمولی

ساده
پیچیده



انواع تصمیم گیری بر اساس ۳ شاخص :

8

ساده : انتخاب یک مانتو از بین چندین مانتو در مغازه لباس فروشی

پیچیده : انتخاب یکی از دو شهر اصفهان یا شیراز برای سکونت بعدی

۱ - تعداد اولویت ها

مهم : انتخاب یکی از روش های دارو درمانی یا جراحی برای بیمار توسط پزشک

معمولی : تصمیم برای شرکت یا عدم شرکت در مهمانی اقوام

۲ - اهمیت تصمیم

فردی : انتخاب رشته تحصیلی در دانشگاه

گروهی : انتخاب تاکتیک مناسب برای پیروزی تیم فوتبال مدرسه

۳ - تعداد افراد

تصمیم گیرنده



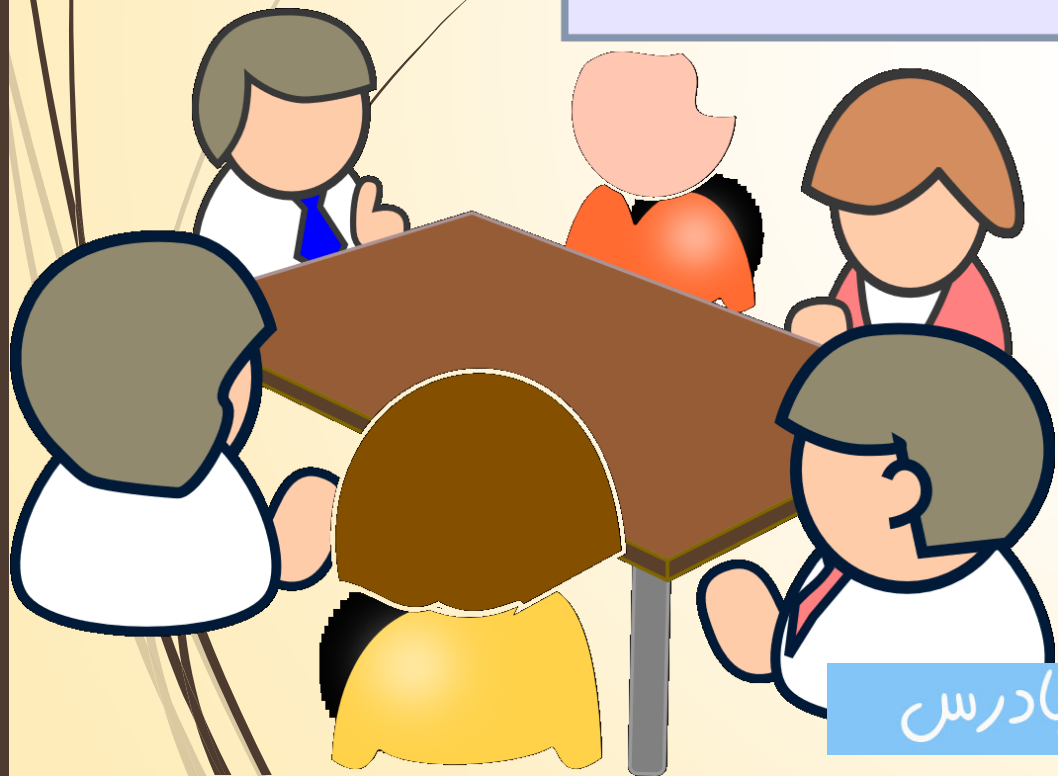
تقسیم بندی انواع تصمیم گیری با توجه به تعداد اولویت ها و اهمیت تصمیم :

9

		تعداد اولویت ها
پیچیده	ساده	میزان اهمیت
مهم پیچیده	مهم ساده	اهمیت بالا یا مهم
معمولی پیچیده	معمولی ساده	معمولی

در بین ۴ نوع تصمیم گیری :

تصمیم گیری مهم پیچیده از همه سخت تر است
و
تصمیم گیری معمولی ساده از همه آسان تر



هزینه ها

مزیت ها

خطر

ملاک تصمیم گیری :



علی به دوستش می گوید در بازی گل یا پوچ اگر درست جواب دادی (گل) امروز ناهار مهمان من هستی و اگر اشتباه جواب دادی (پوچ) یک هفته من مهمان تو هستم .
دوست علی به احتمال زیاد به این درخواست پاسخ منفی می دهد .
چون : احتمال گل یا پوچ بودن یک دوم است و میزان احتمال یکسان است ولی ضرر ۷ برابر منفعت است .
علت اصلی که رضا در این تصمیم گیری شرکت نمی کند این است که **تصمیم گیری پرخطر** است .

چون اندک موجودی رضا از دست می رود و رضا به از دست دادن بیشتر از به دست آوردن حساس است : این نکته را به اصطلاح « **فرار از ضرر** » می گویند .

بیشتر مردم تمایلی به پذیرش شرط ۵۰ - ۵۰ ندارند .

تعریف سبک های تصمیم گیری :

12

به روش های **ثابت و یکنواخت** تصمیم گیری افراد سبک های تصمیم گیری می گویند .



تکانشی

احساسی

وابسته

اجتنابی

سبک های تصمیم گیری :



سبک‌های تصمیم‌گیری

تکانشی

وابسته

منطقی

احساسی

اجتنابی



ویژگی های سبک تصمیم گیری تکانشی :

14

۱ - فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد .

۲ - این سبک در میان نوجوانان زیاد دیده می شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است .

فرید جوان ۱۸ ساله‌ای است که به ماشین‌های جدید و آخرین مدل علاقه و توجه خاصی دارد. روزی در خیابان ماشین جدیدی را می‌بیند که به شدت توجه او را جلب می‌کند. راننده ماشین بدون اینکه سوئیچ را بردارد یا آن را خاموش کند، برای خرید بیرون آمده و به طرف مغازه می‌رود. فرید، ناگهان و بدون توجه به عواقب خطرناک کارش، سوار ماشین شده، به سرعت آن را می‌راند.

مردم، با داد و فریاد صاحب ماشین، شروع به تعقیب فرید می‌کنند. فرید به دلیل عجله و ترس، با چند عابر برخورد می‌کند و بالاخره متوقف می‌شود. به این ترتیب فرید در زمان کوتاهی به یک نوجوان بی‌سواد تبدیل می‌شود.

دانلود از اپلیکیشن **پادرس**



ویژگی های سبک تصمیم گیری احساسی :

15

۱ - ملاک تصمیم گیری ، عواطف و هیجانات زودگذر است .

۲ - احساسات به دلیل زودگذر بودن نمی توانند زیر بنای خوبی برای تصمیم گیری باشند .

ریحانه ۱۸ سال دارد. وی فرزند یک خانواده آبرومند است. هنگام برگشت از کلاس زبان، سوار یک خودروی شخصی می شود. راننده جوان با او سر صحبت را باز می کند و این شروعی برای آشنایی بیشتر آنها می شود؛ ریحانه احساس می کند به او علاقمند شده است و مایل است با او ازدواج کند با آنکه شرایط خانوادگی، فرهنگی و مالی ریحانه با آن جوان تفاوت های بسیاری دارد و با وجود مخالفت های خانوادگی، با یکدیگر ازدواج می کنند. با گذشت زمان به تدریج مشکلاتی به وجود می آید و ریحانه هر روز تجارب منفی بیشتری را در زندگی مشترک حس می کند و احساس تنهایی می کند. بعد از مدتی کوتاه، ریحانه متوجه می شود که ملاک تصمیم گیری اش صحیح نبوده است و می بایست با افراد خبره بیشتری مشورت می کرد.

دانلود از اپلیکیشن پادرس



ویژگی های سبک تصمیم گیری وابسته :

16

۱ - اطاعت کورکورانه از دیگران به جای فکر کردن .

۲ - در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفتند در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد .



مریم قرار است مدرسه محل تحصیل خود را انتخاب کند. دوستان نزدیک او به مدرسه‌ای رفته‌اند که با منزل مریم فاصله نسبتاً زیادی دارد. مریم، به دلیل وجود دوستانش در آن مدرسه، همان مدرسه را انتخاب می‌کند، بدون اینکه به مسافت، هزینه و دیگر مسائل توجهی بکند. بعد از گذشت یک سال از تحصیل در رشته ریاضی، مریم از ادامه تحصیل منصرف شده و رشته دیگری را انتخاب می‌کند.

ویژگی های سبک تصمیم گیری اجتنابی :

17

۱ - در این سبک فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی هیچگاه تصمیم وی عملی نمی شود .

۲ - فرد در این سبک دست دست می کند و کار امروز را به فردا می اندازد .

۳ - افراد دارای این سبک بر این باورند که همه چیز خود به خود درست می شود و در نتیجه زمان را از دست می دهند و مشکل آن ها بیشتر می شود .

ساسان اخیراً با چند نفر دوست شده است. وی در روزهای نخست از این موضوع ابراز رضایت می کرد، اما به تدریج متوجه شد که دوستان جدید وی رفتارهای شایسته‌ای ندارند. گاهی سیگار می کشند، از واژگان نامناسب استفاده می کنند و مردم آزاری می کنند. در نتیجه، ساسان تصمیم گرفت این گروه را ترک کند، ولی با وجود گذشت روزهای زیادی از این ماجرا، هنوز موفق به انجام این تصمیم نشده است و هر روز عملی کردن تصمیم خود را به روز دیگری محول می کند.



ویژگی های سبک تصمیم گیری منطقی :

18

- ۱ - بهترین شیوه تصمیم گیری است .
- ۲ - زیر بنای آن اندیشیدن است .
- ۳ - در این سبک تصمیم گیرنده تمامی راه کارهای ممکن را می سنجد .
- ۴ - این سبک نه تنها در عوامل زیر بنایی با سایر سبک ها فرق دارد بلکه تابع یک روش قاعده مند و منظم است .
- ۵ - فرد در این سبک پله پله و طبق قوانین پیش می رود .



زهرا دانش آموز پایه دوازدهم است و قصد دارد پس از موفقیت در امتحان ورودی دانشگاه رشته دانشگاهی خود را انتخاب کند. او برای این تصمیم گیری همه رشته های مورد علاقه اش را بررسی و با مشورت مشاور مدرسه ویژگی های هر یک را مطالعه می کند. و همچنین با پدر و مادرش مشورت می کند، علایق و انگیزه های خود را در کنار سایر اطلاعات قرار می دهد و در نهایت، یک رشته را برمیگزیند. زهرا می داند که پشتکار و تلاش، آینده تحصیلی و شغلی وی را رقم می زند.

مراحل تصمیم گیری :

19

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته و ...
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته علوم انسانی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه دقیق هدفمند و کارآمد دروس این رشته
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر



اعتماد افراطی

کوچک
شمردن خود

کنترل نکردن
هیجانات

موانع تصمیم گیری:



در این روش فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تایید می کند ، استفاده می کند .

کسی که با وجود دسترسی به شواهد ناراستی یکی از همشهریانش ، همچنان بر این باور است که همشهریان وی عاری از خطا هستند .



افرادی که به قضاوت ها و رو شهای تصمیم گیری خود اعتماد بیش از حد دارند .



تصمیم آن ها غلط از آب در می آید .

دانش آموز زرنگی که فکر می کند در همه جا می تواند با مطالعه اندک بهترین نتیجه را به دست آورد .

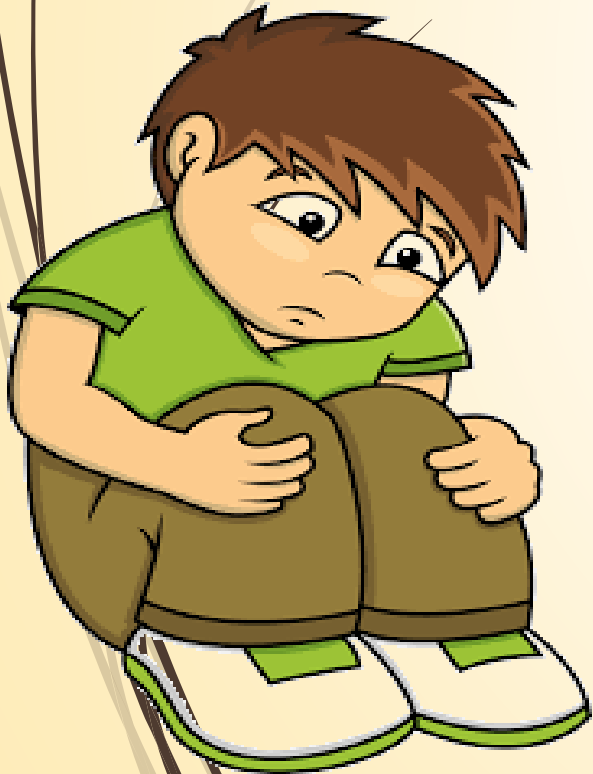


کوچک شمردن خود :

23

دست کم گرفتن خود ، عصبانی بودن ، ترسو بودن و اعتماد به نفس پایین مانع تصمیم گیری درست می شود .

فردی با اعتماد به نفس پایین نمی تواند در فرایند تصمیم گیری موفق باشد .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



کنترل نکردن هیجانات :



**افرادی که نمی توانند هیجانات خود را کنترل کنند
در تصمیم گیری شکست می خورند .**

مربی فوتبال به خاطر ابراز احساسات منفی تماشاگران بهترین بازیکن خود را
تعویض می کند .

پیامد های ناتوانی در تصمیم گیری :

25

۱ - وقتی در موقعیتی باشیم که حتما باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم حالت عاطفی ناخوشایندی به نام تعارض را تجربه می کنیم .

۲ - تعارض محصول ناتوانی در تصمیم گیری است .

۳ - مواجه شدن پی دی پی با تعارض به بهداشت روانی ما لطمه می زند .



ناکامی پیامد ناتوانی در حل مسئله و تعارض محصول ناتوانی در تصمیم گیری است .

گرایش - گرایش

گرایش - اجتناب

اجتناب - اجتناب

انواع تعارض:

تصمیم گیری برای انتخاب دو موضوع جذاب و خواستنی

مثال : انتخاب میان دو رشته تحصیلی مورد علاقه



تعارض گرایش - اجتناب :

تصمیم گیری برای انتخاب بین دو امر خواستنی و ناخواستنی

مثال : علاقه به چتر بازی و ترس از خطر سقوط



تصمیم گیری برای انتخاب بین دو امر نا مطلوب و ناخواستنی

مثال : پذیرفتن حالت ناخوشایند بیماری و یا درد ناشی از تزریق آمپول



چند پیشنهاد برای تصمیم گیری :

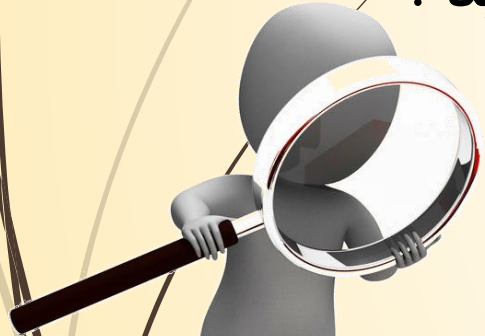
30

۱ - تصمیم مورد نظر خود را به خوبی بشناسید .

۲ - از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنید .

۳ - در تصمیم گیری های مهم و پیچیده از روش های میان بر استفاده کنید .

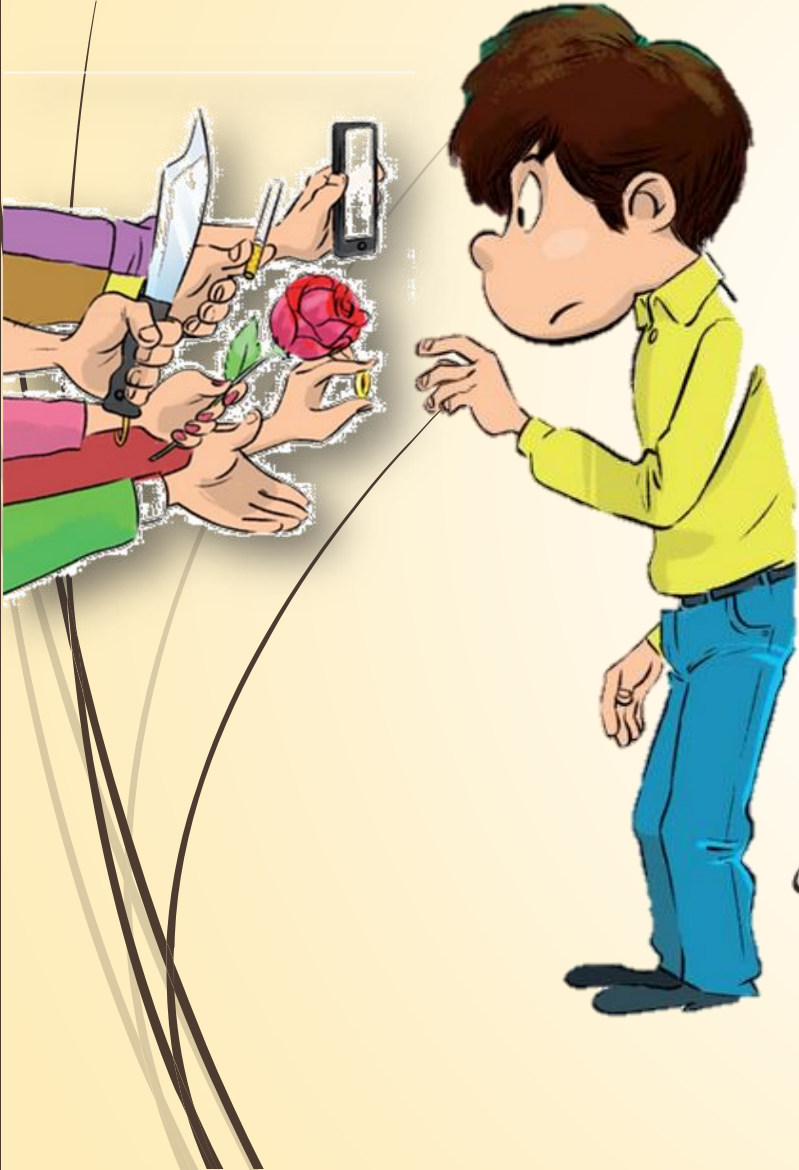
۴ - موقعیت های پر خطر را بشناسید .



RISK

موقعیت های پر خطر برای کودکان و نوجوانان :

31



● صحبت کردن با افراد غریبه

● مخفی کردن موضوع مهم از والدین

● رفتن به خانه غریبه

● مصرف سیگار

● مصرف ماده‌ای که خود نمی‌داند چیست؟

● اذیت و آزار دیگران

● راه دادن افراد غریبه به منزل

● به تنهایی در فضای تاریک رفتن

● سوار ماشین غریبه شدن

● پاسخ به پیام‌های ناشناس در فضای مجازی

● پاسخ عاطفی غیرمعمول به دیگر افراد

●  دانلود از اپلیکیشن **پادرس**