

فصل ششم: تفکر، تصمیم گیری

- 1- تصمیم گیری چیست؟ انتخاب بهترین راه پس از ارزیابی راه های مختلف
- 2- عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان چیست؟ تصمیم گیری
- 3- حضرت علی (ع) در خصوص تصمیم گیری بهتر و اقدام به عمل چه می فرمایند؟ آن کسی که از افکار گوناگوناستقبال می کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.
- 4- حضرت علی (ع) شرط تصمیم گیری را چه میدانند؟ رسیدن به یقین.
- 5- چرا تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؟ چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست.
- 6- حل مسئله با تصمیم گیری چه تفاوت هایی دارد؟ 1_ در تصمیم گیری فرد بهترین انتخاب را انجام میدهد ولی در حل مسئله باید راه حل های مسئله توسط خود فرد باز آفرینی شود 2_ در تصمیم گیری با الویت سر و کار داریم ولی در حل مسئله با راه حل رو به رو هستیم 3_ هر الویت تصمیم گیرنده او را به مقصدی می رساند ولی ممکن است مطلوب نباشد ولی در حل مسئله راه های مختلفی وجود دارد ولی یک فرد را به مقصد می رساند 4_ در تصمیم گیری دغدغه تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین الویت است ولی در حل مسئله فرد به دنبال روش های موفق است. (در تصمیم گیری همه ی راه ها امکان پذیرنده و به مقصد می رسند ولی در حل مسئله فقط یک راه وجود دارد)
- 7_ انواع تصمیم گیری را بر اساس الویت ها، اهمیت و تعداد تصمیم گیرندگان طبقه بندی کنید؟ 1_ تصمیم گیری بر اساس الویت ها به صورت ساده یا پیچیده است (مثلا خرید لباس نوعی تصمیم گیری ساده است ولی انتخاب شغل انتخابی پیچیده). 2_ تصمیم گیری بر اساس اهمیت که مهم یا معمولی است (مثلا خرید رتزانه معمولی ولی انتخاب رشته تحصیلی مهم است). 3_ تصمیم گیری به صورت فردی یا گروهی (مثلا انتخاب غذا در رستوران تصمیمی فردی است ولی تصمیم به شکل جراحی فردی سالخورده تصمیمی گروهی است که باید تیم

پزشکان توافق کنند یا انتخاب ریاست جمهوری).

8- افراد بر اساس چه ملاک هایی تصمیم می گیرند یا چه عواملی بر تصمیم گیری موثرند؟ 1_ هزینه هایی که فرد برای تصمیم خود باید پرداخت کند 2_ مزیت ایی که فرد با انتخاب خود بدست می آورد 3_ میزان خطر خطری که ممکن است با تصمیم خود با آن رو به رو شود .

9- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟ یعنی فرد سعی میکند به گونه ایی تصمیم بگیرد که تصمیم او پر خطر نباشد.

10- چرا با وجود ملاک تصمیم گیری خطر (از دست دادن) عده ایی رفتارهای پرخطر انجام می دهند؟ سبک زندگی و سبک های تصمیم گیری در افراد مختلف جامعه متفاوت است و موجب می شود گاهی افراد به سمت رفتار های پر خطر حرکت کنند مثلا درصد زیادی از معتادان والدین معتاد دارن.

11- منظور از سبک های تصمیم گیری چیست؟ به روش های ثابت و یکنواختی که فرد بر اساس تصمیم گیری می کند

12- انواع سبک های تصمیم گیری را نام ببرید؟ اجتنابی_ احساسی_ منطقی_ وابسته_ تکانشی

13- منظور از سبک تصمیم گیری تکانشی چیست؟ مثال بزنید: تصمیمی است که ناگهانی با عجله بدون محاسبه و معمولا با پشیمانی همراه است مثلا تصمیم رو کم کردن راننده مختلف هنگام رانندگی (معمولا بیشتر قتل ها از این دسته اند)

14- منظور سبک تصمیم گیری احساسی چیست؟ تصمیم گیری است که ملاک عواطف و هیجانات زود گذر است مثلا تصمیم به ازدواج با فردی که در خیابان با یک لبخند با او آشنا شده باشد.

15- منظور از سبک تصمیم گیری وابسته چیست؟ تصمیمی که کورکورانه تابع دیگران است مثلا انتخاب رشته بر اساس اینکه دوستان هم این رشته را انتخاب کرد.

16- منظور از تصمیم گیری اجتنابی چیست؟ وقتی فردی در انتخاب تصمیم و اجرای آن امروز و فردا می کند و زمان مناسب را از دست می دهد و شکل بیشتر می شود مثلا رفتار دوستان را شایسته نمیدانیم و باید به او تذکر دهیم ولی تذکر را به امروز و فردا می اندازیم.

17- منظور از سبک زندگی منطقی یا عقلانی چیست؟ این تصمیم گیری بر مبنای اندیشیدن است با عجله و

احساس و... این تصمیم گیری قاعده مند، منظم، طبق قانون و پله پله است و پس از بررسی همه راه های ممکن انجام می شود. مثلا انتخاب رشته ای پس از مشورت با والدین، مشاوره، معلمانو تست های مختلف است.

18- برای رسیدن به نتیج مطلوب یک تصمیم گیری منطقی چه مراحل باید طی شود؟ 1_ شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر 2_ شناسایی انتخاب و الویت ها 3_ ویژگی های هر الویت مشخص شود 4_ نتایج هر الویت مشخص شود 5_ بهترین الویت اجرا شود 6_ به اجرای الویت پایبندی باشد 7_ پیامد اجرای الویت بررسی شود

19- منظور از سوگیری چیست؟ زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تایید می کند مثلا حاضر نباشد اشتباه همشیرانش را ببیند و رفتار ان هارا توجیه کند

20- در تصمیم گیری چه موانعی ممکن است وجود داشته باشد؟ 1_ اعتماد افراطی: در این حالت فرد به قضاوت ها و تصمیم های خود بیشتر از حد اعتماد دارد مثلا دانش آموز زرنگی که روش مطالعه خود را بهترین میدانند 2- اعتماد به نفس پایین و دست کم گرفتن خود (ترس از تصمیم های مهم) 3_ کنترل نکردن هیجانات که موجب می شود فرد با واکنش هیجانی و عاطفی زود گذر رفتار کند. (مثلا فردی که جو گیر می شود و تصمیم می گیرد)

21- ناتوانی در تصمیم گیری چه پیامد هایی به دنبال دارد موجب ایجاد حالت ناخوشایندی می شود که فرد در ناتوانی تصمیم گیری با ان رو به رو می شود که به ان تعارض می گویند و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و ناکامی که حاصل ناتوانی در مهارت حل مسئله است.

22- انواع تعارض را با مثال توضیح دهید. 1_ تعارض گرایش-گرایش: فرد بین دو انتخاب مثبت قرار می گیرد مثلا به سینما برود یا تماشای مسابقه فوتبال. 2_ تعارض اجتناب- اجتناب: که هر دو ناراحت کننده اند. مثلا انتخاب امپول یا تحما گلو درد. 3_ تعارض گرایش-اجتناب: قرار گرفتن بین انتخاب مثبت و منفی مثلا قبولی در دانشگاهی مطرح و دور شدن از خانواده.

23- قرار گرفتن پی در پی در معرض تعارض ها چه پیامد هایی دارد؟ آسیب های روانی و جسمانی

24- برای اینکه بهترین تصمیم را داشته باشیم چ راهکارهایی توصیه می شود؟ 1- تصمیم گرفته شده دقیق و شفاف باشد. 2_ برای تصمیم گیری از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنیم نه دیگر سبک ها. 3_ در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از روش های کوتاه و میانبر استفاده کنیم 4- موقعیت های پر خطر را بشناسیم.