

# ایران توشه

- دانلود نمونه سوالات امتحانی

- دانلود گام به گام

- دانلود آزمون گام به گام و چینی و سنجش

- دانلود فیلم و مقاله انگلیزی

- کنکور و مشاوره



IranTooshe.ir



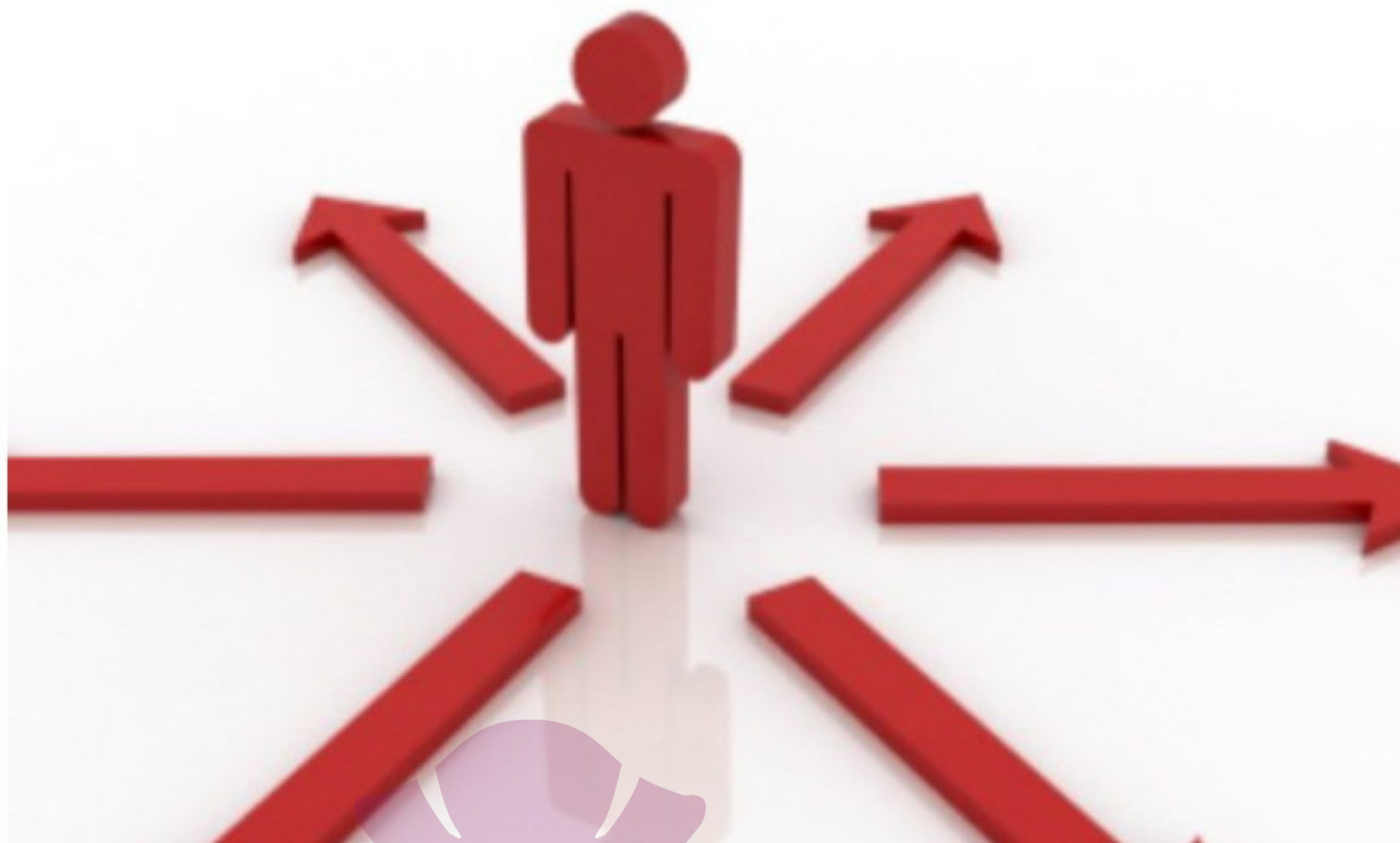
@irantooshe



IranTooshe







درس ۶ 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).

ایران نوین  
توشه ای برای موفقیت

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.

ایران نوشته  
توشه ای برای موفقیت

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

**ملاک** های تصمیم گیری: هزینه ها، مزیت ها، خطر  
ایران تونش  
توشه ای برای موفقیت

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.

ایران تونش  
توشه ای برای موفقیت

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.

توشه ای برای موفقیت

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

ایران توننه  
توشه ای برای موفقیت

**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

ایران تونل

توشه ای برای موفقیت

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 زرنگ 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

ایران لوله  
توشه ای برای موفقیت

انواع تعارض

تعارض گرایش-گرایش



تعارض گرایش -اجتناب

تعارض اجتناب-اجتناب



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

ایران توشه  
توشه ای برای موفقیت

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

ایران نوننه  
توشه ای برای موفقیت