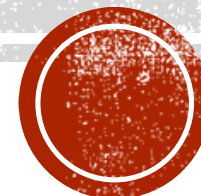


نام کارگاه: تصمیم گیری موفق
مدرس: فاطمه شعبانی

روانشناس بالینی اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد
اسفند ۱۴۰۰



مقدمه

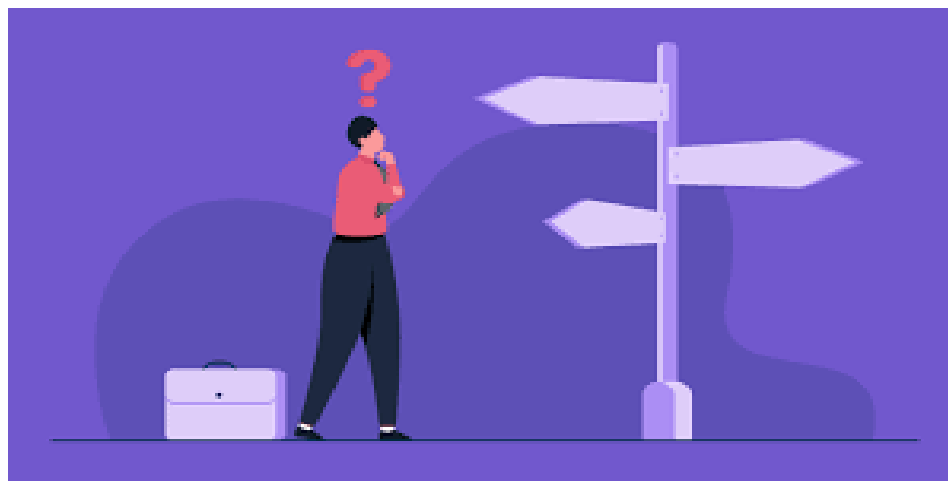
- همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می شوند. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست.
- وجود مشکل در زندگی امری عادی است و ما خواه ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می شویم.
- بنابراین کسب مهارت تصمیم گیری و حل مسئله شما را قادر می سازد تا به طور سازنده با مشکلات زندگی روبرو شوید.



تصمیم گیری چیست؟

❖ شما با موقعیتی روبرو هستید که برای آن چندین پاسخ وجود دارد.

❖ و شما باید مهارت انتخاب بهترین گزینه را داشته باشید.



حل مسئله چیست؟

❖ شما با موقعیتی روبرو هستید که با اطلاعاتی که دارید هیچ جوابی برای آن ندارید لذا نیازمند فرایندی به نام حل مسئله می باشید.



شیوه های مختلف تصمیم گیری



۱- تصمیم گیری احساسی

مبنای این انتخاب این است که احساس فرد چه چیزی را درست می داند؟ در اینجا تاکید بر حس درونی، ترجیحات ذهنی و ارزشهای شخصی فرد است، نه اینکه چه فکری می کند؟!



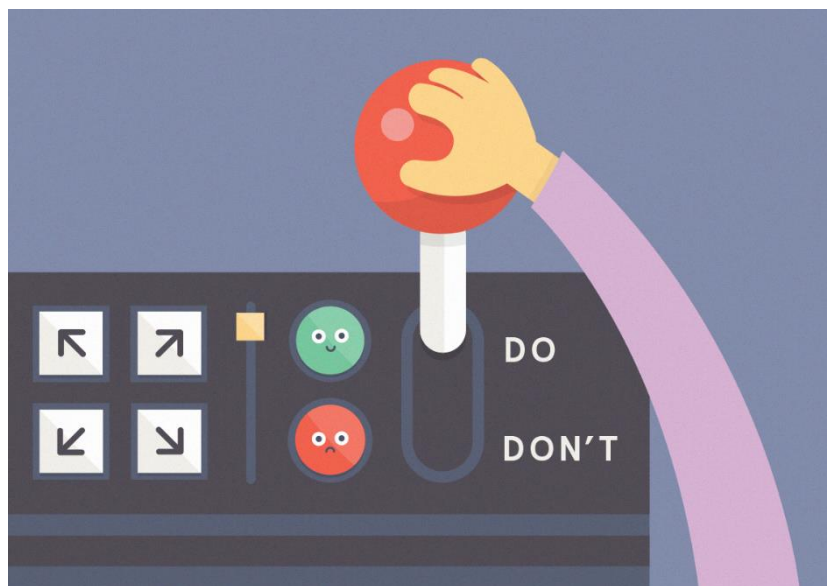
۲- تصمیم گیری اجتنابی

- ❖ فرد لزوم تصمیم گیری را انکار می کند.
- ❖ امیدوار است همه چیز خود به خود درست شود.
- ❖ از تکنیک به تاخیر انداختن کارها استفاده می کند.
- ❖ هدف فرد آسایش روانی کوتاه مدت اما به هزینه گزاف می باشد.



۳- تصمیم گیری تکانشی

فرد به سرعت و بر مبنای اتفاقات ناگهانی تصمیم می گیرد و هیچگونه ارزیابی منطقی از حقایق ندارد.



۴- تصمیم گیری مطیعانه (منفعل)

- ❖ فرد بر اساس انتظارات دیگران تصمیم می گیرد.
- ❖ ویژگی اصلی این روش انفعال است.
- ❖ فرد اجازه می دهد دیگران برای وی تصمیم بگیرند.



۵- تصمیم گیری اخلاقی

❖ مبنای تصمیم گیری یک منبع اخلاقی است که می تواند به تعلیمات مذهبی مربوط باشد یا بر اساس اصول اخلاقی شخصی تصمیم بگیرد.

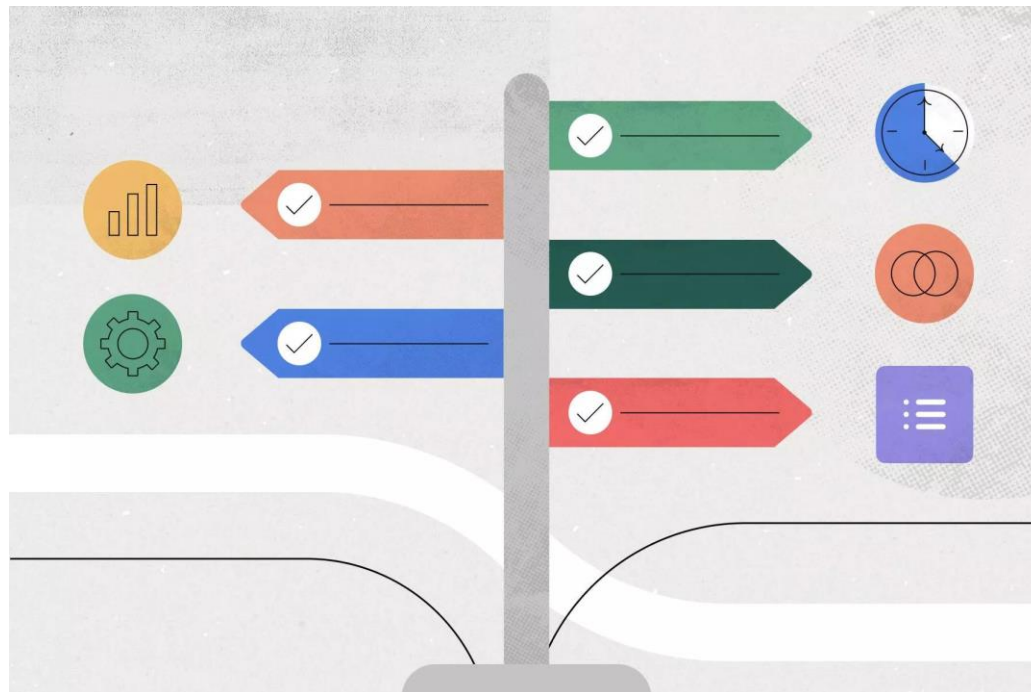


۶- تصمیم گیری منطقی

❖ فرد به طور بی طرفانه و منطقی تمامی اطلاعات مهمی که به تصمیم مربوط است را ارزیابی می کند و سپس با توجه به اهداف خود بهترین تصمیم را می گیرد.



مراحل یا فرایند حل مسئله و تصمیم گیری



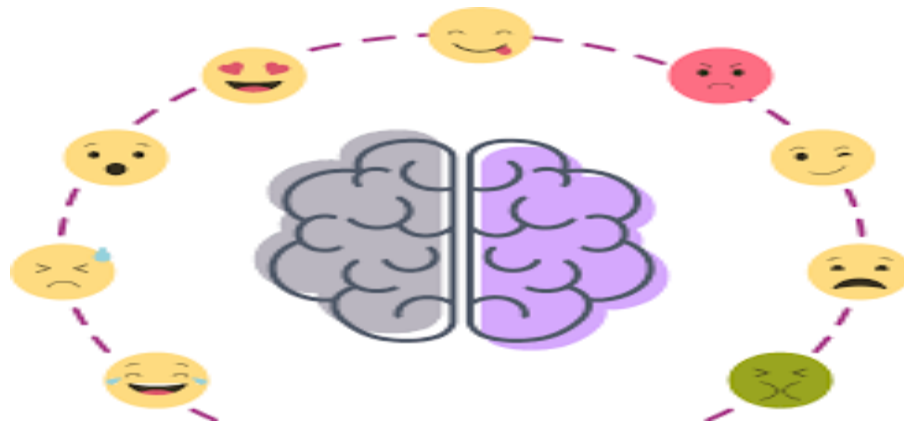
مرحله اول: خود آگاهی هیجانی

- شاید به نظر شما خنده دار باشد که وقتی با مشکلی مواجه هستید یا می خواهید تصمیمی بگیرید در ابتدا با خود فکر کنید: ((من با یک مشکل مواجه شده ام)) و یا ((من در حال تصمیم گیری هستم)).
- اما بکار بردن این جزء از خود آگاهی به شکل گفتار درونی باعث می شود که ذهن ما معطوف به مساله یا تصمیمی شود که با آن مواجهیم.



تعریف خودآگاهی هیجانی

❖ آگاهی نسبت به احساسات و هیجانات در موقعیتهای مختلف



اجزای خود آگاهی هیجانی

- ❖ آگاهی داشته باشیم که باید مشکلی را حل کنیم یا تصمیمی بگیریم.
- ❖ آگاهی داشته باشیم که در این شرایط درگیر چه هیجاناتی هستیم
- ❖ با بکار بردن گفتارهای درونی مثبت مانع از فعال شدن افکار ناکارآمد شویم.



افکار ناکارآمد و تاثیر آن ها بر تصمیم گیری

■ در مواجهه با یک مشکل ممکن است یکسری افکار ناکارآمد فعال شوند که منجر به عملکرد ضعیف فرد شود، مثال :

۱. هر چه بلاست بر سر ماست.

۲. هر چه سنگه پای لنگه!

۳. من بی عرضه ام که دچار مشکل میشم!

۴. من آدم به درد نخوری هستم.



مرحله دوم: تعریف دقیق مسئله یا تصمیم

What's the
Problem?



خوب تعریف کردن مسئله ، نیمی از حل آن است.

برای تعریف مسئله باید به ۶ سوال توجه کنیم:

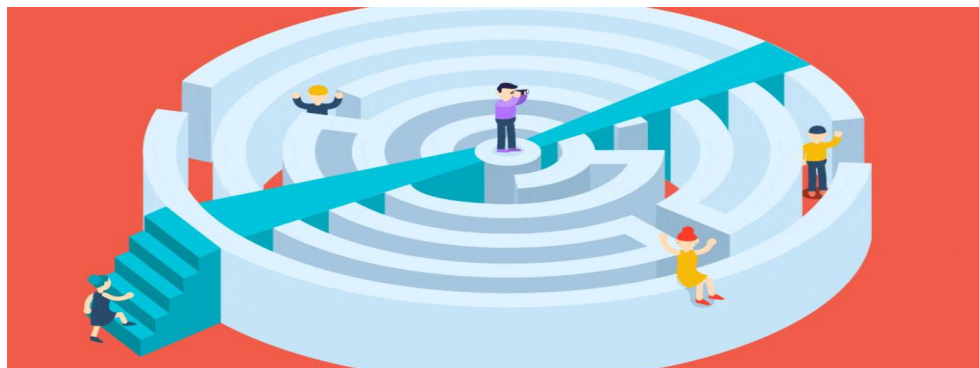
۱. مشکل چیست؟ (WHAT)
۲. مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟ (WHEN)
۳. مشکل در کجا به وجود آمده است؟ (WHERE)
۴. چه کسانی در ایجاد مشکل نقش داشته اند؟ (WHO)
۵. چرا مشکل ایجاد شده است؟ (WHY)
۶. چگونه مشکل ایجاد شده است؟ (HOW)



طبقه بندی مشکلات

۱. واضح (Well-Defined): به مشکلاتی گفته می شود که فقط یک راه حل صحیح دارند. مثلاً “برای قبولی در یک امتحان (مشکل) نمره بالای ۱۰ (راه حل) لازم است.

۲. مبهم (Ill-Defined): به مشکلاتی گفته می شود که برای رفع آنها راه حل های صحیح متعددی وجود دارد و شما باید بر اساس هدفی که دارید تصمیم بگیرید که کدام راه حل شما را در رسیدن به هدف بیشتر کمک می کند.



مرحله سوم: تهیه فهرستی از راه حل ها یا تصمیمات مختلف



Problem	Solution



استفاده از تکنیک بارش فکری

- ❖ در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل‌های ممکن را فهرست نمایید.
- ❖ سعی کنید ذهن خود را باز نگه داشته و بدون اعمال خود سانسوری هر راه حلی را که به ذهنتان رسید یادداشت کنید.
- ❖ در این مرحله کمیت راه حل‌ها و تصمیمات مختلف مهمتر از کیفیت آنهاست، چون به این شکل بدون ایجاد محدودیت برای ذهن، هر راه حل یا تصمیمی که به ذهنتان آمد بدون در نظر گرفتن درست یا نادرست بودن یا منفی یا مثبت بودن، آنرا یادداشت می کنید.



مرحله چهارم: حل مسئله و تصمیم گیری (ارزیابی و انتخاب)



- بهترین راه حل کدام است؟
- از کجا می فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟



استفاده از تکنیک سود و زیان

- در این مرحله مهم است که به مزایا و معایب گزینه ها بیندیشید!
- از خود بپرسید که اگر از این راه حل استفاده کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- به عبارتی قبل از انجام هر کاری سعی کنید نتیجه آن کار را پیش بینی کنید.
- معیاری برای ارزش گذاری گزینه ها تعیین کنید.



مرحله پنجم: اجرای راه حل انتخاب شده



مشکلات مرحله اجرا

■ هجوم افکار ناکارآمد:

۱. این مشکل پیچیده تر از آن است که با این کارها حل شود.

۲. من هیچ وقت نتوانسته ام کاری را به خوبی انجام دهم.

۳. من میدونم که این کار به نتیجه نمی رسه!

■ این افکار می تواند بر توانایی ما اثر منفی بگذارد.



برای مبارزه با این افکار ناکارآمد باید :

۱. اعتماد به نفسمان را بالا ببریم.
۲. پیامدهای راه حل را پیش بینی کنیم.
۳. با افراد دیگر مشورت کنیم (یک فرد توانمند کسی نیست که توانایی های عدیده ای دارد بلکه کسی است که میتواند از توانایی های دیگران نیز استفاده کند)
۴. به طور دقیق مشخص کنید که چه کاری ، کجا ، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود.



مرحله ششم: ارزشیابی



ارزشیابی

- پس از اجرای راه حل انتخاب شده، باید ارزیابی انجام شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر.
- اگر راه حل انتخاب شده موثر بوده، چه بهتر.
- در غیر این صورت باید مراحل حل مسئله را مرور کنید و ببینید در کجا اشکال وجود داشته که مشکل حل نشده است.



پاسخگویی به چند سوال مهم

۱. آیا مشکل را به درستی مشخص کرده اید؟
۲. آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفته اید؟
۳. آیا راه حل انتخابی شما بهترین راه حل بوده است؟
۴. آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کرده اید؟



خلاصه

مراحل مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

۱. خودآگاهی هیجانی
۲. تعریف دقیق مساله
۳. تهیه فهرستی از راه حل های مختلف
۴. ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل
۵. اجرای راه حل انتخاب شده
۶. ارزشیابی

SUMMARY



از همراهی شما سپاسگزارم

