**مهارت تصميم گيري**

**تصميم گيري ابزاري است كه براي شكل دادن**

**به آينده مثبت از آن استفاده مي كنيم.**

**وبه عبارتي فرايندي است پيچيده شامل انواع توانايي هاي فكري ونيزداشتن اطلاعات در مورد تصميمي كه مي خواهيم بگيريم**.

**عوامل موثر در تصميم گيري**

شخصيت فرد

عوامل محيطي

ميزان اطلاعات

روش و ميزان پاداش يا تنبيه

اهميت موضوع

شفافيت موضوع

**مهارت های پیش نیاز**

خود آگاهی

همدلی

ارتباط ( ابراز وجود )

روابط بین فردی

تفکر نقاد

تفکر خلاق

حل مسئله

**فایده مهارت تصمیم گیری چیست؟**

1. پیشگیری از اختلالات جسمی

2. پیشگیری از اختلالات روانی

3. پیشگیری از اختلالات اجتماعی

4. پیشگیری از اختلالات معنوی

5. پیشگیری از مشکلات سیاسی

6. پیشگیری از مشکلات اقتصادی

7. ارتقاء سلامت

**عوامل مؤثر بر تصمیم گیری**

1. اعتماد به نفس
2. استقلال فکر
3. آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم های اتخاذ شده
4. عدم ترس از خطر کردن ( ریسک کردن)
5. درک درست موقعیت ومشکل
6. ارزش ها و باورها
7. دانش و اطلاعات درباره مشکل یا موقعیت
8. شیوه تصمیم گیری
9. آمادگی برای مشورت با دیگران
10. انعطاف پذیری
11. خلاقیت

**سبكهاي تصميم گيري**

احساسي

اضطراري ( بيش گوش بزنگ (

اجتنابي

تكانه اي

مطيعانه

اخلاقي

منطقي

**تصميم گيري احساسي**

1. مبناي انتخاب فرد آن است كه احساس وي چه چيز را درست مي داند .

2. تاكيد بر تماس يا حس دروني است .

3. ملاك نهايي اين است كه : چه حس مي كند تا اينكه چه فكر مي كند .

4. مبناي انتخاب فرد آن است كه احساس وي چه چيز را درست مي داند .

5. تاكيد بر تماس يا حس دروني است .

6. ملاك نهايي اين است كه : چه حس مي كند تا اينكه چه فكر مي كند .

**تصميم گيري اضطراري ( بيش گوش بزنگ**)

1. فرد تحت تاثير تعارض و استرس تصميم گيري به حدي مضطرب و برانگيخته مي شود كه (( كارآمدي )) تصميم گيري وي كاهش مي يابد .

2. فرد نمي تواند اطلاعات مربوط را به ميزان كافي در نظرگرفته و سبك و سنگين كند . نهايتاً براي فرار از فشار يكي از راهها را انتخاب مي كند .

**تصميم گيري اجتنابي**

1. فرد لزوم تصميم گيري را انكار مي كند .
2. اميدوار است كه همه چيز خود به خود درست مي شود .
3. به تكنيك هاي به تأخير انداختن مثل امروز و فردا كردن متوسل مي شود .
4. هدف نهايي حفظ آسايش روان شناختي كوتاه مدت است ،

**تصميم گيري تكانه اي**

1. فرد به سرعت به مبناي تكانه هاي ناگهاني تصميم مي گيريد .

2. به ارزيابي آرام و منطقي حقايق نمي پردازد .

3. معمولاً خودش هم از اين تصميم گيري تعجب مي كند .

**تصميم گيري مطيعانه**

1. فرد براساس (( انتظارات )) ديگران تصميم مي گيرد .
2. ويژگي اصلي اين سبك (( انفعال )) است .
3. فرد اجازه مي دهد ديگران تصميم ها را به او تحميل كنند .
4. فرد اجازه مي دهد ديگران براي او تصميم بگيرند .
5. معمولاً از لفظ (( نمي دانم ، هر چه شما بگوييد )) استفاده مي كند .

**تصميم گيري اخلاقي**

1. مبناي انتخاب يك كد اخلاقي است .
2. كد اخلاقي مي تواند (( مذهبي )) باشد .
3. كد اخلاقي مي تواند (( اصول اخلاق شخصي )) باشد .

**تصميم گيري منطقي**

1. فرد با آرامش و بكارگيري خرد ، بيطرفانه با توجه به هدف بهترين حق انتخاب را بر مي گزيند .
2. فرد به اطلاعات ، هدف يا اهداف ، ارزش ها توجه دارد .
3. فرد (( خودآگاهي )) و (( زمان آگاهي )) دارد .
4. فرد به پيامدها و خطرات احتمالي توجه دارد .
5. انتخاب فرد حق گرايانه و براساس ملاكهاي ارزشي واقعي است .

**مراحل تصميم گيري**

مرحله اول : مواجه شدن با تصميم

مرحله دوم : خلق حق انتخاب ها و جمع آوري اطلاعات

مرحله سوم : ارزيابي پيامدهاي پيش بيني شده حق انتخاب ها

مرحله چهارم : متعهد كردن خود به يك تصميم

مرحله پنجم : طرح ريزي براي چگونگي اجراي تصميم

مرحله ششم : اجراي تصميم

مرحله هفتم : ارزيابي پيامدهاي واقعي اجراي تصميم

**مراحل تصميم گيري منطقي**

**مرحله اول : مواجه شدن با تصميم**

باز بودن به اطلاعات داخلي

باز بودن به اطلاعات خارجي

وضوح و تمركز موضوع

**مرحله دوم : خلق حق انتخاب ها**

**مرحله سوم : ارزيابي پيامد پيش بيني شده حق انتخاب ها**

**مرحله چهارم : متعهد كردن خود به يك تصميم**

1. وارسي نمودن تطابق و هماهنگي تصميم ها با ارزش ها

2. بيان واضح اهداف

3. وارسي كردن مجدد حق انتخاب ها

4. طراحي بهترين راه حل

5. توجه و به خاطر سپردن پاداش هاي حاصل از تصميم

**مرحله پنجم : طرح ريزي براي چگونگي اجراي تصميم**

1. بيان واضح اهداف و مشخص كردن چهارچوب زماني

2. ريز كردن كارها

3. در نظر گرفتن راههاي مختلف اجراي تصميم

4. پيش بيني مشكلات و موانع

5. تشخيص منابع حمايت كننده

6. نوشتن طرح عمل ( POA)

**مرحله ششم : اجراي تصميم**

1. زمان بندي و تعيين بهترين

2. تعارض هاي پس از تصميم

3. عذر و بهانه نياوردن

4. باز بودن به بازخورد

5. پاداش دادن به خود

6. كنار آمدن با چالش ، نوميدي و درماندگي

**مرحله هفتم : ارزيابي پيامدهاي واقعي اجراي تصميم**