



KARAR VERME



KARAR VERME

Yaşam, sürekli olarak bireyi çeşitli seçenekler arasından birini seçmesinin gerektiği karar verme durumlarıyla karşı karşıya getirmektedir.

Karar verme becerisi, yaşamın her alanında önem taşır. Karar vermek hayatımızın akışını etkilediği için, bireyin yaşamında belirleyici bir gücü vardır. Karar vermenin gerekli olduğu durumlarda yaşanan kararsızlık, bireyleri stres altına sokmakta ve yıpratıcı olmaktadır.

KARAR VERME SÜRECİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

DUYGUSAL FAKTÖRLER

-Önyargıların olması, önceki deneyimlerden edinilen temel yanılgılar, bireyin stres düzeyi, endişe-üzüntü-korku gibi olumsuz duygulara sahip olma gibi durumlar.

BİLİŞSEL FAKTÖRLER

-Dikkat, durumla ilgili netlik, memnuniyet, kontrol, motivasyon, durumları analiz edebilme yeteneği, durumlara objektif yaklaşabilme gibi durumlar.

FİZYOLOJİK FAKTÖRLER

-Cinsiyet, yaş, kişinin bedensel durumları (hasta olmak, aç olmak, üşümek, terlemek vb.)

KARAR VERME STİLLERİ

Her bireyin karar verme sürecinde izlediği yol farklı olabilmektedir:

İçtepkisel/Sezgisel

Duygusal faktörler göz önüne alınarak seçenekler üzerine düşünmeden daha hızlı, ani ve içinden geldiği gibi karar vermek.

Bağımlı

Diğer bireylerin istekleri göz önünde bulundurularak, sorumluluğu dış etkenlere yükleyip karar vermek.

Mantıklı

Gerçekçi seçenekler oluşturma ile seçeneklerin dikkatli bir şekilde incelenmesi ve değerlendirilmesi sonucu kişisel kararın sorumluluğunu alarak karar vermek.

Kararsızlık

Karar verme sürecinde sonuca ulaşamamak ya da bir karar verdiğinde verilen karardan memnuniyet duyamamak.



KARAR VERMEKTE NEDEN ZORLANIRIZ?

Karar verme sürecini etkileyen faktörlerin yanı sıra bazı durumlar da kararsızlığa yol açabilmektedir. Bunlar;

- Özgüven eksikliği,
- Çekingelik/ utangaçlık,
- Ayrıntılara takılıp kalma,
- Hata yapma korkusu ,
- Verilecek kararda yer alan bütün seçeneklerin olumsuz sonuçlar doğurması ,
- Bilgi sahibi olunmayan bir durumla karşılaşma ,
- Hayır diyememe,
- Bağımlı kişilik yapısı gibi bazı faktörler de karar vermeyi zorlaştırmaktadır.



ETKİLİ BİR KARAR VERME SÜRECİ NASIL OLMALIDIR ?

- 1-Karar verilmesi gereken durumun farkına varma,
- 2-Kararın verileceği durumun kabul edilerek özellikleri tanımlama,
- 3-Duruma yönelik seçenekler oluşturma,
- 4-Oluşturulan seçenekleri ve olası sonuçları değerlendirme,
- 5-Seçeneklerle ilgili değerlendirme sonucu seçeneklerden bazılarını eleme,



- 6- Elenen seçeneklerin ardından duruma en uygun seçeneğe karar verilir
- 7- Verilen kararlar uygulama aşamasına geçilir
- 8- Verilen kararın sonuçları değerlendirilir
- 9- Gerektiğinde yeniden karar verilir.



Online Randevu ve Bilgi İçin;

