



# KARAR VERME BECERİLERİ

## ► **Gün içinde ne kadar çok karar verdiğinizi düşündünüz mü hiç?!**

Sabah okula gitmek için yataktan kalkmak ya da kalkmamak, ne giyeceğinize karar vermek, gün içinde ne yiyeceğinize karar vermek, ders çalışmak ya da çalışmamak, akşam televizyon izlemek ya da müzik dinlemek...



Birey doğumundan ölümüne kadar geçen süre içinde sürekli olarak karar vermesini gerektiren problem durumlarıyla karşılaşmaktadır.



- Bazı insanlar günlük yaşamında karar vermeyi gerektiren bir durumla karşılaştığında kolayca karar veremez. Ne yiyeceğini, ne giyeceğini, nereye gideceğini saatlerce (bazen de günlerce) düşünür. Bu kişilerin bir kısmında da verdiği kararın doğru olup olmadığı konusunun kafalarını sürekli meşgul ettiği görülür. Kararsızlık, hem kararsızlık yaşayan kişi için hem kararsız kişinin kararsızlığından etkilenen kişiler için çok yıpratıcı bir süreçtir.

# Karar Verme Nedir ?

- ▶ Karar verme öğrenilebilen bir beceridir.
- ▶ Bir bireyin birkaç seçenek arasından bir tanesini tercih edeceği bir seçme eylemidir.
- ▶ Karar verme; bir iş ya da sorun hakkında düşünülerek verilen kesin bir yargıya varmaktır.



► **Yani;**

**Karar verme, önümüzdeki problemleri oluşuna bırakmak değil onları kontrol altına almaktır.**

## Neden karar veremeyiz?

- Kararsızlığı etkileyen konular arasında “özgüven eksikliği”, “seçenekler arasından seçim yapamama”, “neyin, hangisinin önemli olduğuna karar verememe”, “ayrıntıya takılıp kalma”, “kararı karşıdakinin vermesini bekleme”, “karşıdakinin kıramama”, “hayır diyememe”, “bilgi sahibi olmadığı bir konuyla karşı karşıya olma”, “karşıdakinin baskın tutumu” ve “her türlü kararın olumsuz sonuçlar içermesi” sayılabilir.

# Karar verme sürecindeki engeller

## ► ÇEKİNGENLİK / UTANGAÇLIK

Çekingen ve utangaç kişilerin kararsız kalmalarının en önemli nedeni verdikleri karar nedeniyle başkalarının gözünde değerinin düşeceği endişesidir. Verdiği kararın beğenilmeyebileceğini, eleştirilebileceğini, yanlış anlaşılabilirliğini ve tepki görebileceklerini düşünerek endişelenirler.



## ► HATA YAPMA KORKUSU

Karar vermek bir yanıyla seçim yapmadır. Yerine göre de bir risk almadır. Yaptığı seçimin hata olabileceğini düşünmek birçok insanı kararsız bırakır. Hata yapma korkusu yaşayanlar hata yaparsa kendisinin kaybedebileceklerini ya da diğer insanların olası tepkilerini düşünür ve bunları abartırlar.

## ► KARŞIDAKİNİN SEVGİSİNİ KAYBETME KORKUSU

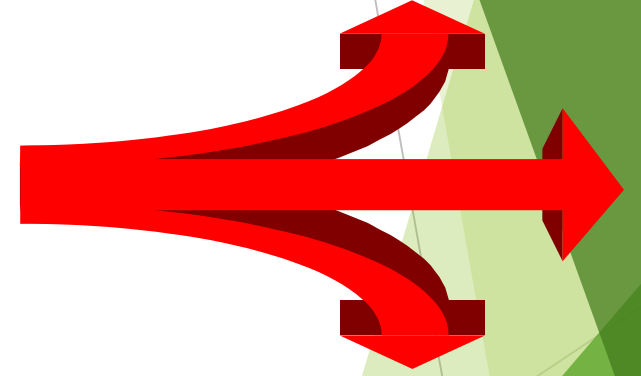
Karşısındaki insanın sevgi ve ilgisini kaybetmemek uğraşısında olan insanlar bir yandan kendi isteklerini, bir yandan karşıdakinin isteklerini düşünürken kararsız kalabilirler. Kendi isteklerini yapmaya çalışırlarsa muhtaç olduğunu düşündüğü sevgiden mahrum kalacaklarını düşünürler. Çoğu zaman hiçbir istekleri, gereksinimleri yokmuş gibi davranır; karar vermeyi ya karşı tarafa bırakır ya da onun istek ve gereksinimlerine göre hareket ederler.

## ► BAĞIMLILIK

Kendi başına karar veremeyen ve kendi adına başkasının karar vermesini bekleyen bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler, her konuda kendi adına başkasının karar vermesini isterler. Onların bu beklentileri dışarıdan kararsızlık gibi görünebilir.

# Karar verme davranışının gerçekleşmesi için 3 koşul:

- a) Karar verme gereksinimini ortaya çıkaran sorununun birey tarafından hissedilmesi.
- b) Güçlüğü giderecek birden fazla seçeneğin bulunması.
- c) Bireyin seçeneklerden birine yönelme özgürlüğüne sahip olmasıdır.



# Karar Vermenin ÖNEMİ

- **Hayatımızın bir sürü döneminde bir yol ayrımına geliyoruz ve en az iki yoldan birini seçmek zorunda kalıyoruz.**

**Peki bu kararları niye alırız?**

**Karar vermenin hayatımızın akışını etkilediği ve belirlediği kabul edilebilir bir gerçektir.**

**Bu nedenle hayatımızın akışını belirlemede karar vermenin oldukça önemli bir yeri vardır.**

# Sizin için hayatınızdaki önemli kararlar nedir?

Bu kararların hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

# Karar Verme Biçimleri



**Her birey karar verirken farklı yollar izlemektedir.**

**Örneğin bazı bireyler karar verirken mantıklı yol izlemeyi tercih ederken bazıları da sezgisel, kaderci yollara başvurabilmektedir.**

**► Genel olarak bunu 4 başlıkta toplarsak şöyle bir tablo karşımıza çıkıyor:**

# KARAR VERME BİÇİMLERİ

## 1. İçtepisel Karar Verme

**Seçenekler üzerinde yeterince düşünmeden, içten geldiği gibi karar verme biçimidir.**

## 2. Mantıklı Karar Verme

**Seçenekleri dikkatle inceleme ve herbirinin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirme ve bunun sonucunda bir karara varma.**

# KARAR VERME BİÇİMLERİ

## 3. Bağımsız Karar Verme

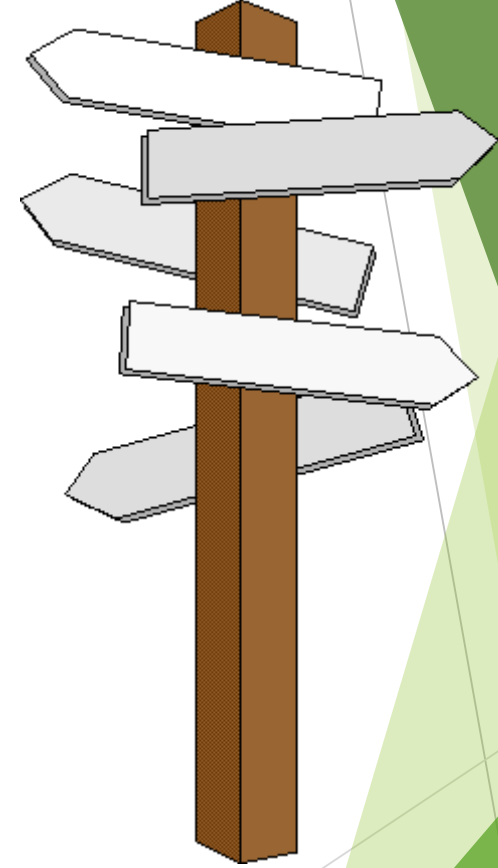
Başkasından yardım almadan kendi başına karar verebilmedir.

## 4. Kararsızlık

Verdiği kararı hemen değiştirmek isteme, hiçbir karardan memnun olmama durumu.

# KARAR VERME SÜRECİ

- ▶ **Sağlıklı bir karar verme bazı aşamalarla gelişen bir süreçtir.**
- ▶ **Bu süreç řu şekilde gelişmektedir:**



## Tüm başarılı karar verme yöntemleri genellikle aynı süreci izler:

1. Sorunu ve hedefleri net bir şekilde belirlemek.
2. **Mümkün olduğunca çok çözüm alternatifi üretmek.**
3. Her alternatifin olası sonuçlarıyla ilgili mümkün olduğunca çok bilgi toplamak.
4. **Her alternatifin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirdikten sonra en uygun olanını seçmek.**

# Karar Verme Süreci;

## *1.Sorunu Tanımlamak:*

“Sorunun ne olduğu biliyorsanız yarı yarıya çözülmüş demektir.”

**En Önemli adım!..**

**Sorunun ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:**

- Bir sorun olduğunu size düşündürten nedir?
- Ne oluyor?
- Ne zaman oluyor?
- Nasıl oluyor?
- Neden oluyor?
- Kiminle oluyor?



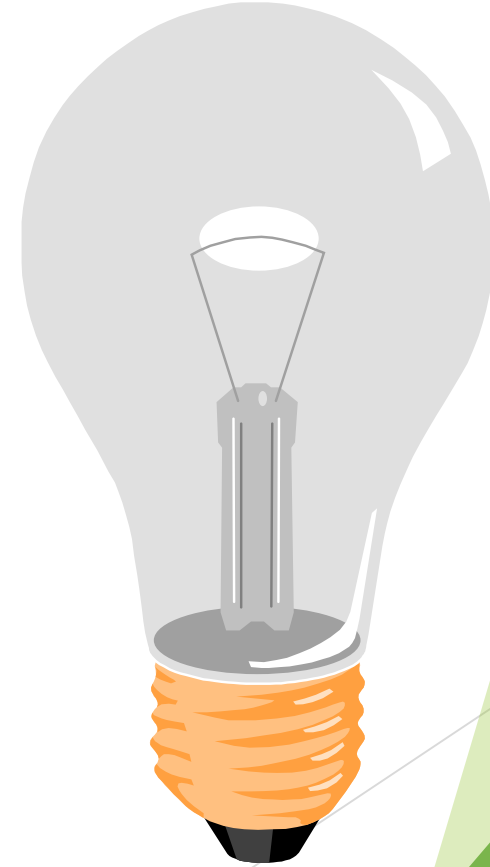


## ***2. Bilgi toplama:***

**Karar vermeden önce karar vereceğiniz konu hakkında detaylı bilgiler edinmeye yönelebilirsiniz.**

# Bilgi Toplarken;

- ▶ Zamanı etkili bir şekilde kullanmak
  - ▶ Tavsiyelere başvurmak
- ▶ Bütün kaynaklara ulaşmaya çalışmak sürecin daha iyi gelişmesini sağlayabilir.



### *3. Alternatiflerden En Uygununu Seçebilmek:*

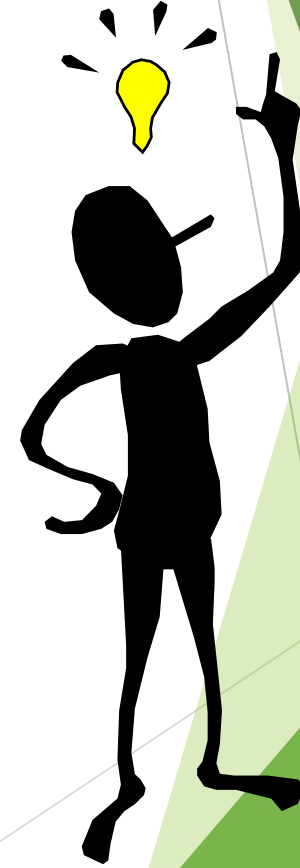
Ne kadar çok alternatif olursa o kadar çok ihtimali de değerlendirmek gerekecektir.

Bu alternatifleri değerlendirirken de;

- Yargılayıcı yaklaşmayın
- Her alternatifin avantaj ve dezavantajını düşünün
- Pratik olun

## 4. Kararınızı Yaşantınıza Uygulayın:

- ▶ Artık harekete geçme zamanı!..
- ▶ Sadece karar vermiş olmakla yetinmeyin.
- ▶ İyi bir karar uygulamaya konulmadığı sürece hiçbir şeydir.



# KARARSIZLIKLA BAŞ ETME



- Kararsızlık; yanlış bir karar vermekten daha zararlı ya da yorucu olabilir.

Kararsızlık anında yaşadığımız *belirsizlik*, çözümlü geciktirmeye, seçimi bizim değil koşulların belirlemesine neden olabilir.

# Kararsızlıkla Baş Edebilmek İçin Öneriler:

- ▶ Sorumluluk almaktan çekinmeyin.
- ▶ Karar verme ve hatalardan öğrenme yeteneğinize güvenin.
- ▶ Kendiniz için gerçekçi olmayan beklentiler belirlemeyin.
- ▶ Çok gerekmediği sürece, ani kararlar vermeyin!..
- ▶ Kendinizi kandırmayın: sadece daha çabuk ve rahat ulaşacağınız bir sonuç için daha az uygun bir seçim yapmayın.
- ▶ Gereksiz yere harekete geçmeyin bazen de hiç bir şey yapmamak ve beklemek en iyi çözümdür.



# UNUTMAYIN Kİ;



Hiç kimse kendi hayatınıza sizden daha iyi kararlar veremez!..

Hayat nasıl sizin hayatınızsa kararlarınız da sizin kararlarınızdır :) )

Yaşamınızın sorumluluğunu elinize alın...