

# Karar verme becerileri

## SAYIN POST

Sokulları bu ayki köşemde Sizinle doğru kararverme hakkında kısa bir test yapmak istiyorum. Aşağıdaki kendini değerlendirme soruları bilimsel bir araç olarak tasarlanmış değildir.

Amaç; çeşitli durumlardaki davranışlarınıza bakarak karar verme becerileri hakkında bilgi edinmenize yardımcı olmaktır.

- Aldığım kararlardan çabuk vazgeçiyorum.

Evet  Hayır

- Çoğunlukla yanlış kararlar alıyorum.

Evet  Hayır

- Kararlarım amaçlarıma uymuyor.

Evet  Hayır

- Düşünmeden karar alıyorum.

Evet  Hayır

- Kararsızlık yaşıyorum.

Evet  Hayır

- Yanlış kararlar alıyorum.

Evet  Hayır

- Aceleciliğim yüzünden doğru kararlar alamıyorum.

Evet  Hayır

- Yeni kararlar almakta güçlük çekiyorum.

Evet  Hayır

Yukarıdaki ifadelere çoğunlukla Evet yanıtı vermişseniz lütfen aşağıdaki metni okuyunuz, gerekirse bir uzman yardımına başvurunuz.

Gelecek ile ilgili eylemlerin; amaçlarımıza uygun, en doğru ve geçerli araçlarını, yöntemlerini, zamanını ve diğer koşullarını belirledikten sonra eyleme hazır olmamız ve ondan dönmememizdir. Kısaca çeşitli kararlar arasında en doğru seçimi yapabilmek için neler yapabileceğimizi bilmek ve uygulayabilmektir.

Geleceğimizi, başarılarımızı, genellikle mutluluk ve mutsuzluklarımızı alacağımız kararlar belirler. Bugünkü yaşantılarımız, geçmişte aldığımız kararlarımızın bir sonucudur. Uygun zamanda, uygun yerde, uygun davranışlar sergiliyorsak, bu doğru kararlar aldığımızı gösterir. Aldığımız bir karar bazen yaşantımızı tümüyle değiştirebilir. Bu nedenle kararlarımız yaşantımızda önemli yer tutarlar. Kısa ve uzun sürede gerçekleşmesini istediğimiz beklentilerimiz de bir karar nedenidir.

## KARAR VERMEYİ ENGELLEYEN NEDENLER



## Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK  
Master in Public Health

seçimi yapabilmek için bir karar alırken aşağıdaki basamakları izlememiz gerekir.

### 1. AŞAMA

#### Teşhis

İlk adım olarak karar vereceğiniz konuda belirsizlikleri olabildiğince azaltmak gerekir. Neyi değiştirmek istiyorsunuz, alacağınız kararlarla ilgili olan kişiler varsa onları da not edin. Neler olduğunu, ne dediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi veya yaptığınızı, diğer kişilerin neler yaptıklarını yazın. Neyin kararını alacaksınız, nasıl bir sonuç istiyorsunuz, ideal çözüm nedir?

### 2. AŞAMA

#### Seçenekler

Alacağınız karar ile ilgili tüm olasılıkları yazın. Başkalarının fikrini alabileceğiniz bir konuya, onlara da danışın ve onların fikirlerini de yazın. Listenizi çıkardıktan sonra her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını yazın.

### 3. AŞAMA

#### Karar Vermek

Bir önceki aşamada sıraladığınız seçeneklerden hangisini ilk olarak denemek istediğinize karar verin. Bunun tek seçenek olmadığını sadece ilk seçeneğiniz olduğunu unutmayın. İsterseniz sonradan fikrinizi değiştirip farklı bir seçeneği uygulayabilirsiniz. Mümkün olduğunca, en çok istediğiniz seçenekten başlayın.

### 4. AŞAMA

#### Plan Yapmak

Bu kararınızı nasıl gerçekleştireceğinizi belirleyin. Nelere ihtiyacınız var, neler sizi engelleyebilir. Neler yapacağınıza karar verin ve uygulayın. Somut kararlar alın ve bir plan yapın. Aldığınız kararlar gerçekleştirebileceğiniz düzeyde olsun, ne çok basit nede zor olmasın.

### 5. AŞAMA

#### Değerlendirmek

Bu aşamada neler olduğuna karar verin. İlk önce ne konuda karar vereceğinizi belirlediniz, daha sonra bu konuda yapılabilecekleri seçenekler halinde sıralayıp, avantaj ve dezavantajlarını yazdınız. Seçeneklerden birini seçip,

- Amaçların iyi anlaşılması
- Bilgi eksikliği
- Zaman kısıtlılığı
- Bedensel ve ruhsal hastalıklar
- Aceleci kişilik yapısında olmak
- Seçenekleri doğru

değerlendirememek

Doğru kararlar almamızı engelleyen nedenlerdir. Karar alırken bu seçeneklere dikkat etmemiz gerekir.

## **KARAR VERME İŞLEMİNİN AŞAMALARI**

Çeşitli kararlar arasında en doğru

seçeneği seçip, uyguladınız. Sonuç ne oldu, unutmayın bu ilk seçeneğinizdi eğer başarısız olduysanız diğer seçenekleri değerlendirebilirsiniz. Yeni kararlar almanıza asla engel olmamalı.

Karar verdiğimiz anlar geleceğimizin şekillendiği anlardır. Geleceğimizi yaşam koşulları kadar verdiğimiz kararlar da etkiler. İstersek bir şeyleri değiştirmenin mutlaka bir yolu vardır. Geçmişimiz geleceğimizi değildir. Herhangi bir zamanda yeni bir karar alarak yaşamımızı değiştirebiliriz.

@ ruhsaltedavi@cindik.de