



تأثیر خواب بر تصمیم گیری از نظر روان شناسی

مهدیه زاهد پاکتلی^۱، علی اصغر یزدان بخش^۲

۱. دانشجوی کارشناسی روان شناسی، دانشگاه خيام، مشهد، ايران.

Zahedz147@gmail.com

۲. استاد، گروه آموزشی روان شناسی، دانشگاه خيام، مشهد، ايران.

www.yazdanbakhsh.ir

چکیده

خواب به عنوان یکی از اساسی ترین فرآیندهای زیستی و روانی، تأثیر عمیقی بر توانایی های شناختی، عاطفی و حرکتی انسان، به ویژه تصمیم گیری و حل مسئله دارد. این مقاله با رویکرد روانشناختی به بررسی ارتباط بین خواب، رویا و عملکردهای ذهنی می پردازد. انواع خواب و رویا و اهمیت آنها در روان شناسی مورد تحلیل قرار می گیرد، سپس نظریه های روان شناسان برجسته درباره نقش خواب در پردازش هیجانات و تقویت حافظه ارائه می گردد. فرآیند تصمیم گیری در انسان و عوامل مؤثر بر آن نشان می دهد که کمبود خواب چگونه منجر به تضعیف قضاوت، کاهش انعطاف پذیری شناختی و افزایش تصمیم های شتابزده می شود. یافته ها حاکی از آن است که خواب کافی نه تنها در تثبیت یادگیری مؤثر است، بلکه با یکپارچه سازی اطلاعات ناخودآگاه، راه حل های خلاقانه ای برای مسائل ارائه می دهد. این پژوهش با روش کتابخانه ای بر ضرورت توجه به کیفیت خواب به عنوان یک عامل کلیدی در بهبود عملکردهای اجرایی تأکید می کند.

واژه های کلیدی: خواب، رویا، تصمیم گیری، روانشناسی، یادگیری

مقدمه:

خواب یکی از اساسی ترین نیازهای زیستی انسان است که نقش مهمی در حفظ و بهبود عملکردهای شناختی و روانی ایفا می کند. پژوهش های روانشناسی نشان داده اند که خواب نه تنها به بازسازی انرژی جسمی کمک می کند، بلکه در فرایندهای مهمی مانند یادگیری، پردازش اطلاعات و تنظیم هیجان ها نیز نقشی کلیدی دارد. در زندگی روزمره، انسان ها با تصمیم گیری های متعددی مواجه هستند که کیفیت این تصمیم ها می تواند پیامدهای مهمی برای عملکرد فردی و اجتماعی به همراه داشته باشد.

مطالعات علمی نشان می دهند که خواب کافی و باکیفیت، به ویژه در مراحل خواب عمیق (NREM) و خواب با حرکات سریع چشم (REM)، ظرفیت شناختی مغز را برای تحلیل منطقی، ارزیابی پیامدها و انتخاب بهینه افزایش می دهد. در مقابل، کمبود خواب می تواند با کاهش دقت شناختی، افزایش وابستگی به تصمیم های شهودی و هیجانی و بالا رفتن احتمال خطاهای شناختی همراه باشد. این مقاله با روش کتابخانه ای، به بررسی تأثیر خواب بر فرایند تصمیم گیری از منظر روانشناسی می پردازد و تلاش می کند با تکیه بر یافته های پژوهشی و نظریه های علمی، اهمیت خواب کافی در ارتقای کیفیت تصمیم گیری های انسانی را تبیین نماید.



خواب در لغت

نقیض بیداری. نوم. حالت آسایش و راحتی که بواسطه از کار بازآمدن حواس ظاهره و فقدان حس در انسان و سایر حیوانات بروز می کند (۱)

اقسام خواب

برخی را راحت می شود از خواب بیدار کرد اما برخی به سختی بر می خیزند همزمان با پژوهشی که در دهه ۱۹۳۰ شروع شد این پژوهش، که بر اثر فعالیت خود به خود مغز در حین خواب به وجود می آیند و نیز حرکات چشم را که در حین دیدن رویا پدیدار می شوند اندازه گیری می کنند نمودار ثبتي این تغییرات الکتریکی یا امواج مغزی را الکتروانسفالوگرام یا EEG می خوانند الکتروانسفالوگرافی میانگین توانش هزاران نرونی را که در سطح قشر مخ و زیر الکتروود قرار دارند و با سرعت در نوسانند اندازه گیری می کنند.

این نمودار در واقع سنجهای خام از فعالیت قشر مخ است ولی ثابت شده که در پژوهشهای خواب بسیار مفید واقع می شود.

تحلیل الگوهای امواج مغزی نشان می دهد که خواب شامل پنج مرحله است و چهار مرحله آن خواب عمیق است و مرحله پنجم را مرحله حرکات سریع چشم یا REM نامیده اند. هرگاه کسی چشمهای خود را ببندد و آرام بگیرد امواج مغزی اش مشخصاً الگوی منظم با بسامد ۸ تا ۱۲ هرتز در ثانیه پیدا می کنند که امواج آلفا خوانده می شود. وقتی فرد وارد مرحله اول خواب می شود از نظم و دامنه امواج مغزی کم می شود.

مشخصه مرحله دوم پیدایش دوکهای خواب یعنی دوره های کوتاهی به صورت واکنشهای منظم ریتمیک با بسامد ۱۲ تا ۱۶ هرتز و افت و خیزی تند و گاه و بیگاه در دامنه کل EEG است که به آن مجموعه کا می گویند.

مراحل ۳ و ۴ از این هم عمیق ترند و مشخصه آنها امواج کندی با بسامد ۱ تا ۲ هرتز است که امواج دلتا خوانده می شود. معمولاً در مراحل ۳ و ۴ به سختی می توان فرد را از خواب بیدار کرد ولی او ممکن است با شنیدن موضوعی شخصی نظیر نامی آشنا یا گریه کودک از خواب بیدار شود اما اگر عامل مزاحم چیزی غیر شخصی تر مثل صدای بلند باشد ممکن است آن را نادیده بگیرد.

اگر فرد بزرگسالی حدود یک ساعت در خواب باشد تغییر دیگری رخ می دهد فعالیت EEG افزایش می یابد (و حتی از زمان بیداری بیشتر می شود) ولی شخص بیدار نمی شود.

الکتروودهای کار گذاشته شده در نزدیکی چشمهای او حرکات سریع را ثبت می کنند این حرکات به حدی واضح اند که حتی از پشت پلکهای فرد خوابیده هم می شود آنها را دید. این مرحله بسیار فعال را خواب REM (حرکات سریع چشم) و چهار مرحله دیگر خواب را خواب non-REM یا خواب NREM می نامند.

در سراسر شب مراحل گوناگون خواب تکرار می شوند. خواب با مرحله NREM آغاز می شود و شامل چندین چرخه است که در هر چرخه تعدادی مرحله REM و تعدادی مرحله NREM وجود دارد.

بر اساس این شکل نمونه خواب شبانه بزرگسال جوانی را می بینید. همانطور که مشاهده می کنید او پس از بیداری با سرعت زیاد به خواب عمیق (مرحله ۴) فرو می رود.

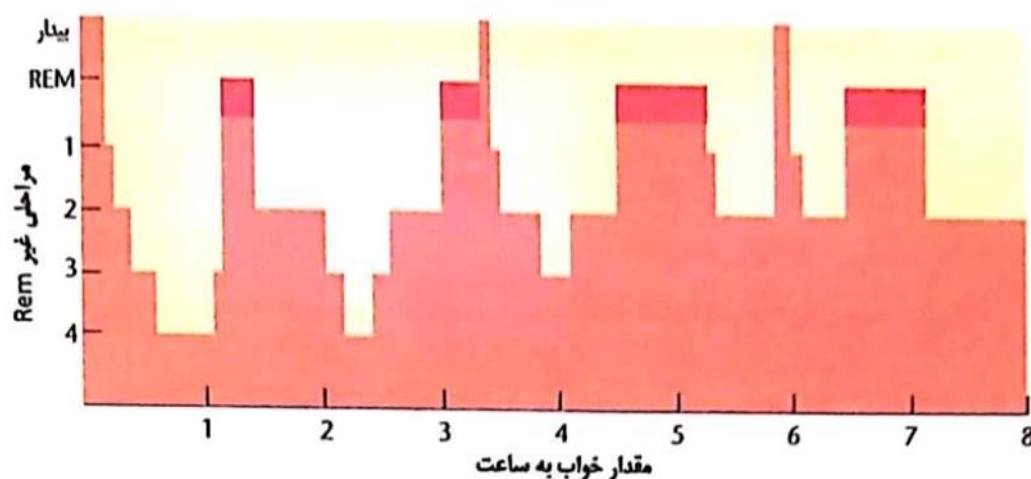


پس از حدود ۷۰ دقیقه مجدداً به مدت کوتاهی مرحله ۳ و بلافاصله پس از آن نخستین دوره REM در آن شب پیدا می‌شود. توجه دارید که مراحل عمیق‌تر (۳ و ۴) در بخش اول شب بودند در حالی که بیشتر دوره‌های REM در بخش پایانی شب پیش آمدند. این الگو معمول خواب است. مراحل عمیق‌تر اغلب در نیمه دوم شب از بین می‌روند و REM غلبه بیشتری می‌یابد در یک خواب ۸ ساعته شبانه، به طور معمول ۴ یا ۵ دوره REM پیش می‌آید و با نزدیک‌تر شدن صبح، گاه و بیگاه فرد به مدت کوتاهی نیز بیدار می‌شود.

الگوی چرخه‌های خواب با افزایش سن تغییر می‌کند مثلاً نوزادان حدود نیمی از زمان خواب خود را در REM سپری می‌کنند. در ۵ سالگی این رقم به ۲۰ تا ۲۵ درصد از کل زمان خواب می‌رسد و تا سالخوردگی تقریباً ثابت و در همین حد می‌ماند. در سالمندی باز هم کمتر می‌شود و حداکثر به ۱۸ درصد یا کمتر می‌رسد.

زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد

۲۶۸



افراد سالمند مراحل سوم و چهارم کمتری طی خواب دارند و گاه نیز این مراحل به کلی از بین می‌روند، در عوض بیدار شدن‌های شبانه بیشتر و طولانی‌تر می‌شود. (۲)

اهمیت خواب

اهمیت خواب برای حافظه

از بین مزایای بسیار که از خواب برای مغز ایجاد می‌شود، حافظه از همه شگفت‌انگیزتر است. مخصوصاً اینکه به خوبی قابل رؤیت است. خواب بارها و بارها خود را به عنوان یاریگر حافظه ثابت کرده است؛ هم از یادگیری و برای آماده‌سازی مغز برای ذخیره خاطرات جدید و هم پس از یادگیری، برای تثبیت آن خاطرات و جلوگیری از فراموشی کردن.



خواب پیش از یادگیری

مغز نمی‌تواند اطلاعات تازه را به‌خوبی ذخیره‌سازی کند، زمانی که خواب با کیفیتی نداشته باشد. ما همیشه در معرض حجم عظیمی از اطلاعات هستیم، اما فقط بخشی از آن را می‌توانیم ذخیره کنیم. خواب پیش از یادگیری نوعی یادگیری قبل از یادگیری است. درست همانند اسفنج خشک که در حالت عادی نمی‌تواند مایعات را جذب کند، اما اگر مرطوب شود، توانایی جذب بیشتری پیدا می‌کند، مغز هم اگر خوابیده باشد، توانایی بیشتری برای یادگیری دارد.

هیپوکامپ ساختاری انگشت مانند و دراز است که در دو طرف مغز شما و در عمق آن قرار گرفته است و مخزنی کوتاه‌مدت با ابزاری موقت برای ذخیره خاطرات جدید ارائه می‌دهد. متأسفانه، هیپوکامپ ظرفیت ذخیره‌سازی محدودی دارد؛ مانند فیلم‌های قدیمی دوربین عکاسی. اگر بخواهیم تماس‌های جدیدی اضافه کنیم، فضای قبلی مجبور است از حافظه خارج شود. این خطر وجود دارد که نتوانید اطلاعات بیشتری اضافه کنید یا خاطره‌ای را با دیگری جایگزین کنید: یک پدیده‌ی که «فراموشی بدلیل تداخل» نامیده می‌شود.

پس مغز چگونه این چالش را برطرف می‌نماید؟ چند سال پیش، این سوال برای تیم تحقیقاتی من مطرح بود که آیا خواب به کمک یک مکانیسم انتقال به حل این مشکل ذخیره‌سازی کمک می‌کند یا نه. ما بررسی کردیم که آیا خواب خاطرات جدید را به محل نگهداری دائمی و طولانی‌مدت‌تری در مغز منتقل و با این کار، انبارهای حافظه کوتاه‌مدت ما را آزاد می‌کند تا توانایی یادگیری برای بیداری بعدی فراهم بماند.

برای این منظور، با استفاده از نوارهای روزانه خواب، گروهی از جوانان سالم و بطور تصادفی به دو گروه تقسیم کردیم. از نیمی از آن‌ها خواستیم شب قبل خوب بخوابند و از نیمی دیگر خواستیم بیدار بمانند. صبح روز بعد، از هر دو گروه آزمون یادگیری گرفتیم. هر دو گروه، فهرستی از جفت واژگان بی‌معنا (صد کلمه) را خواندند. سپس از آن‌ها خواسته شد به خاطر بیاورند. گروهی که خوابیده بودند، حدود ۴۰ درصد بهتر از گروه دیگر عمل کردند. سپس بررسی کردیم که این تفاوت به کدام قسمت مغز مربوط است.

ما به این نتیجه رسیدیم که ناحیه هیپوکامپ، فعال‌تر و ظرفیت‌دارتر در افرادی بود که خوابیده بودند. در گروه بیدار، هیپوکامپ به‌طور کامل از اطلاعات اشباع شده بود و حافظه‌ی جدیدی ذخیره نمی‌کرد. این یافته اثبات می‌کرد که خواب، ظرفیت یادگیری مغز انسان را باهمانگی بیداری در طول روز کاهش می‌یابد و اگر چنین است، آیا خواب می‌تواند این اثر را معکوس کرده و نتیجه توانایی یادگیری را برگرداند؟

کسانی که در طول روز بیدار بودند به تدریج بدتر می‌شدند. حتی اگر توانایی تمرکز آن‌ها پایدار می‌ماند (که توسط تست جداگانه میزان توجه و زمان پاسخ‌سنجی تست می‌شد)، در مقابل کسانی که چرت زده بودند، عملکرد بسیار بهتری داشتند. واقعاً شگفت‌انگیز بود. به خاطر سپردن واقعیت‌ها بهبود پیدا کرده بود. تفاوت بین دو گروه در ساعت شش بعد از ظهر کم نبود: نمره‌گیری ۲۰ درصدی به نفع کسانی که خوابیده بودند وجود داشت. (۳)

خواب پس از یادگیری

بیشترین فایده‌ای که خواب برای حافظه دارد، نه تنها در آماده‌سازی مغز برای یادگیری (پیش از یادگیری)، بلکه در مرحله‌ی بعد از یادگیری نیز دیده می‌شود. وقتی ما اطلاعات جدیدی می‌آموزیم، این خاطرات ابتدا به‌طور موقت در هیپوکامپ ذخیره می‌شوند؛ اما برای اینکه به خاطرات پایدار و بلندمدت تبدیل شوند، باید به نواحی گسترده‌تری از قشر مغز منتقل و آنجا تثبیت شوند. این فرایند به‌صورت عمده در طول خواب NREM انجام می‌شود.



در طول این مرحله‌ی خواب، مغز به‌طور فعال اطلاعات تازه آموخته‌شده را مرور و سازمان‌دهی می‌کند و آن‌ها را از حافظه‌ی موقت به حافظه‌ی بلندمدت منتقل می‌نماید. این فرآیند تثبیت، کمک می‌کند تا اطلاعات در آینده به شکل دقیق‌تری بازیابی شوند و کمتر دستخوش فراموشی گردند.

تصاویر مغزی (fMRI) نشان داده‌اند که هنگام خواب NREM، هیپوکامپ اطلاعات را در قالب پالس‌هایی به قشر مغز ارسال می‌کند، و قشر مغز هم این اطلاعات را دریافت کرده و در شبکه‌های پایدار حافظه‌اش تثبیت می‌کند. این تبادل اطلاعات با نظم‌ی بالا و هماهنگی دقیق صورت می‌گیرد، گویی که دو ارکستر در حال نواختن باهم هستند.

جالب اینکه هرچه میزان خواب عمیق بیشتر باشد، مقدار تثبیت حافظه نیز افزایش می‌یابد. افرادی که خواب عمیق‌تری دارند، روز بعد عملکرد بهتری در یادآوری اطلاعات خواهند داشت.

تجربیات ما نشان داده‌اند که اگر بعد از یادگیری، خواب کافی و با کیفیتی نداشته باشیم، احتمال زیادی دارد که آنچه آموخته‌ایم فراموش شود. به عبارت دیگر، مغز بدون خواب مناسب، نمی‌تواند اطلاعات جدید را به حافظه‌ی بلندمدت منتقل کند.

در یک مطالعه، به شرکت‌کنندگان یک فهرست واژگان جدید آموزش داده شد. نیمی از افراد بلافاصله پس از آن خوابیدند و نیم دیگر تا پایان روز بیدار ماندند. گروهی که خوابیده بودند، در یادآوری واژگان حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد بهتر عمل کردند. این یعنی خواب، نه تنها حافظه را تثبیت می‌کند، بلکه حتی از فراموشی فعال جلوگیری می‌کند. (۴)

نظریه خواب

چرا در زمان‌های معینی بیداریم و در زمان‌های دیگر خواب؟

دو محقق برجسته خواب به نام‌های دیل ادگار و ویلیام دمت (۱۹۹۲) الگوی فرایند-متضاد را درباره خواب و بیداری عرضه کرده‌اند. طبق این الگو مغز دارای دو فرایند متضاد است که تمایل ما به خوابیدن یا بیدار ماندن را کنترل می‌کند: یکی صائق خواب تعادل حیاتی و دیگری فرایند هوشیار ساز وابسته به ساعت.

خواب تعادل حیاتی فرایندی فیزیولوژیایی است در جهت تامین مقدار خواب لازم برای دستیابی به سطح هوشیاری پایدار در طول روز. این فرایند در سراسر شب در کار است اما در طول روز نیز فعالیت دارد. در طول روز نیاز به خواب دائماً انباشته می‌شود اگر شبی بسیار کم خوابیده باشیم موارد به خواب رفتن در طول روز بعد چشمگیر خواهد شد.

فرایند هوشیار ساز وابسته به ساعت را عامل معروف به ساعت زیستی کنترل می‌کند که شامل دو ساختار عصبی ظریف است در مرکز مغز. این ساعت رشته تغییرات روانشناختی و فیزیولوژیایی از جمله دوره‌های هوشیاری را کنترل می‌کند که اصطلاحاً دوره‌های شبانه روزی نامیده می‌شوند زیرا تقریباً هر ۲۴ ساعت روی می‌دهد. ساعت زیستی تحت تاثیر نور قرار دارد روشنایی روز به ساعت زیستی علامت می‌دهد تا ترشح ملاتونین یعنی هورمونی را که موجب خواب می‌شود متوقف کند.

این دو فرایند متضاد-یعنی خواب تعادل حیاتی و فرایند هوشیار ساز وابسته به ساعت-با همدیگر تعامل می‌کنند و چرخه شبانه روزی خواب و بیداری را به وجود می‌آورند. اینکه در هر وقت مفروض به خواب رویم یا بیدار باشیم به نیرومندی نسبی این دو فرایند وابسته است. در طول روز معمولاً فرایند هوشیار ساز وابسته به ساعت در صائق خواب تسلط دارد اما هنگام شب همچنان که میل به خواب نیرومندتر می‌شود، هوشیاری کاهش می‌یابد. در اواخر شامگاه ساعت زیستی نافع می‌شود و ما به خواب می‌رویم. (۵)



فیزیولوژی خواب

مرکز اصلی خواب و بیداری در ماده مشبک ساقه مغز قرار دارند. قسمتی از ماده مشبک متصدی بیدار نگه داشتن قشر مغز است که به آن دستگاه فعال کننده ساعده می گویند.

این دستگاه خود با محرک های حسی مختلف تحریک می شود و سپس از طریق رشته هایی که به هسته های بین لایه ای تالاموس می روند این هسته ها را تحریک می نماید و نتیجه این تحریک از طریق رشته های غیر اختصاصی تالاموس به تمام قشر مغز رفته و آن را بیدار نگه می دارد. به این وسیله تحریکات حسی تاثیر بر دستگاه فعال کننده ساعد باعث بیدار ماندن مغز می شوند و در شرایط عدم وجود تحریکات حسی شخص به تدریج به خواب می رود. از طرفی دیگر دستگاه فعال کننده ساعد در صورت تکرار مکرر یک تحریک واحد حسی به تدریج حساسیت خود را به آن تحریک از دست می دهد و در نتیجه در شرایط یکنواخت بودن تحریکات حسی باز هم شخص خواب آلود شده می تواند به خواب برود.

باید توجه داشت که خود قشر مغز و به خصوص دستگاه کناری می توانند میزان تحریک پذیری دستگاه فعال کننده ساعد را افزایش دهند همچنین مهار فعال ARAS نیز می تواند باعث خواب شود. از مهم ترین محرک های ARAS تحریک معکوس از قشر مغز و به خصوص قشر حرکتی مغز است که به همین علت فعالیت های حرکتی به میزان زیادی می توانند شخص را بیدار نگه دارند.

محل دیگری که در بروز خواب و بیداری با ساقه مغز همکاری می نماید مرکز خواب و بیداری هیپوتالاموس است. سه دسته از هسته های ماده مشبک ساقه مغز در خواب و بیداری نقش دارند:

(۱) هسته های حاوی سلول های غول پیکر که در قسمت بالای ماده مشبک قرار دارند و بخش فعال کننده اصلی دستگاه فعال کننده مشبک را تشکیل می دهند. نوروترانسمیتر این هسته استیل کولین است.

(۲) هسته لوکوس سرولئوس که در اواسط ماده مشبک قرار دارند و در خواب و رویا موثرند. نوروترانسمیتر این هسته ها نورآدرنالین است.

(۳) هسته های سجافی که در قسمت پایین ماده مشبک قرار دارند و در خواب غیر رویا موثرند. نوروترانسمیتر این هسته ها سروتونین است (۴)

نظریه های خواب و رویا

در مورد علت وجود خواب نظریات مختلفی ارائه شده است که عبارتند از:

۱. نظریه دریچه اطمینان: طبق این نظریه خواب مانند دریچه اطمینان یک دیگ بخار عمل می کند یعنی باعث تخلیه فشار های عاطفی می شود.

۲. نظریه فروید: در سال های آخر قرن نوزدهم فروید اعلام داشت که خواب یک تلاش برای برآورده کردن امیال سرکوفته است که یک شکل ظاهری و یک محتوای باطنی و مخفی دارد. محتوای باطنی و مخفی خواب، منطقی و مشخص و جزئی از زندگی شخص است که با روش های سانسور شده و به شکل غیر منطقی و عجیب و غریب رویا درآمده است. مهمترین روش هایی که در جهت تغییر شکل و سانسور در خواب به کار می روند و باعث ظاهر غیر منطقی و عجیب خواب می شوند عبارتند از (تراکم)



و (جابجایی) در اطفال به خصوص اطفال زیر چهار سال، میزان این تغییرات هیچ یا خیلی کم است، یعنی صورت ظاهری و باطنی خواب یکی است. ولی به تدریج با افزایش سن مکانیسم‌های روانی باعث تغییر شکل ظاهری خواب می‌شوند.

۳. نظریه یونگ: به عقیده یونگ خواب نه تنها نتیجه تعارض‌های درونی است بلکه در اکثر موارد تظاهراتی از ناخودآگاه جمعی را در بر دارد. به علاوه به اعتقاد یونگ احتمال دارد که ما در تمام مدت شبانه روز در حال خواب دیدن باشیم، ولی در ساعات بیداری فعالیت شعور آگاه به حدی است که رویا را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد مانند صدای بلندتری که صدای ضعیف‌تر را در خود خفه می‌کند.

۴. نظریه فیلتر حافظه: طبق این نظریه رویا نقش یک صافی را به عهده دارد، یعنی در طول مراحل رویا تمام اطلاعات به دست آمده به وسیله مغز در روز بررسی و اطلاعات غیر لازم یا غیر مناسب حذف می‌شود.

۵. نظریه تکاملی: طبق این نظریه خواب به تکامل دستگاه عصبی مرکزی کمک می‌کند و به همین علت در سال‌های اولیه عمر مقدار آن بیشتر است.

دو نظریه مهم در این مورد وجود دارد. طبق یک نظریه، یادگیری نتیجه تنظیم حساسیت سیناپس‌های انتخاب شده در یک شبکه نورونی، در پاسخ به یک تحریک مشخص است. هر بار که آن تحریک مشخص مجدداً به مغز می‌رسد سیناپس‌های تربیت شده فعال می‌شوند و یادآوری انجام می‌شود. با وجود آنکه در هنگام خواب رویا شبکه‌های قشری مغز ساکت هستند ولی گاه گاه توسط امواج پل مغزی-زانویی-پس سری تحریک می‌شوند. حافظه‌هایی که با این امواج بیدار می‌شوند ارتباط‌های واقعی نیستند و جعلی محسوب می‌شوند و هر بار ارتباط‌های سیناپسی آنان تضعیف می‌شود. بنابراین این نوع حافظه‌ها در خواب فراموش می‌شوند. این امر ممکن است در جلوگیری از اشباع شبکه نورونی قشر مغز مهم باشد.

نظریه دیگر در این مورد آن است که در هنگام رویا خواب حافظه‌های جدید محکم و تثبیت می‌شوند. طبق این نظریه رویا تکه‌هایی از حافظه کاذب است که در طول این مرحله از خواب پاک می‌شود و در عوض آن حافظه واقعی تثبیت می‌گردد. (۷)

تصمیم‌گیری و تعاریف آن

تصمیم‌گیری در لغت به معنای اتخاذ تصمیم، اراده کردن و قصد نمودن است همچنان که در لغت نامه دهخدا به آن اشاره شده است. (۸)

ولی در تصمیم‌گیری در اصطلاح تعاریف گوناگونی صورت گرفته است که برخی از آنها عبارتند از:

۱. تصمیم‌گیری در علم مدیریت: نتیجه فرایند انتخاب یک گزینه بهتر از بین دو یا چند گزینه متفاوت می‌باشد.
۲. تصمیم‌گیری از نظر هربرت سایمون: مترادف با کل فرایند مدیریت است.
۳. تصمیم‌گیری به نقل از نیومن و همکاران ۱۹۸۷ اذعان نموده که: کیفیت مدیریت تابع کیفیت تصمیم‌گیری است که به تنهایی مهمترین وظیفه یک مدیر است.
۴. تصمیم‌گیری از نظر آذر ۱۳۷۹: به مجموعه فنون و روشهایی که جهت ارزیابی راه‌های ممکن موجود و انتخاب بهترین راه حل بکار می‌رود.



۵. تصمیم گیری عبارت است از انتخاب یک راه از میان راههای مختلف کار اصلی تصمیم گیرنده دریافت راه حل های ممکن و نتایج ناشی از آنها و انتخاب بهترین از میان آنها می باشد. اصغر پور، ۱۳۹۶.

۶. تصمیم گیری : برگزیدن یک راه از بین دو یا چند راه حل برای انجام عمل است. معتمد وزیری، ۱۳۷۲.

الگوریتم فرایند تصمیم گیری در عین حال الگوریتم حل مسئله نیست به حساب می آید و در واقع هر دو به فکر و عمل نیاز دارند و به عنوانی بین فکر و عمل تلقی می شوند.

به عبارتی تصمیم گیری فرایند فکری و عملی است که منجر به رفتار می گردد و یا می توان تصمیم گیری را فرایند ذهنی و عینی که منتهی به انجام یافتن عملی گردد دانست. به این ترتیب هر تصمیم دارای دو بعد ارزشی و واقعیات است که تأثیرات آنها بر هم ناشی از ذهنیت گرایی ها و واقعیت گرایی های انسان می باشد که در نهایت به نحوی وجه المصالحه هم قرار می گیرند.

اهداف هر تصمیمی نیاز به طی مراحل دارد و در الگوی ارائه شده نیز چهار مرحله اصلی در نظر گرفته شده است.

مراحل تصمیم گیری

در مرحله اول اساساً مشخص می شود که آیا نیاز به تصمیم گیری جدید در مورد مسئله مورد نظر وجود دارد یا خیر؟

در مرحله دوم ابتدا عوامل موثر در تصمیم گیری بررسی می گردد و سپس از بین گزینه های متصور راه های قابل قبول مشخص می گردند.

در مرحله سوم به منظور بهینه سازی تصمیم گیری الگوی مناسبی انتخاب و حل می گردد تا بتوان از بین گزینه های قابل قبول راه بهینه را انتخاب کرد.

در مرحله چهارم تصمیم بهینه با دنیای واقعی تطبیق داده می شود و در صورت قبول بودن به اجرا در می آید و در غیر این صورت نسبت به تجدید نظرهای اصلاحی اقدام می شود. مراحل مذکور متشکل بر ۱۸ گام فرعی جهت اخذ تصمیم می باشد.

حال می خواهیم مراحل تصمیم گیری را از دید دیگر مورد بررسی قرار دهیم:

۱- تعریف مساله ۲- شناخت راه حل های ممکن ۳- ارزیابی راه حل های ممکن ۴- انتخاب یک راه حل

مرحله اول: شامل تشخیص و تعیین مشکل و مسئله ای است که در راه تحقق هدف مانع ایجاد کرده است. باید در این مرحله مشکل اصلی شناسایی شده و تعریف شود.

مرحله دوم: یافتن راه حل های ممکن برای رفع مشکل ذکر شده با توجه به تجربیات علمی و عملی مدیر و اطلاعات و آمار در دسترس. هر چه راه حل های بیشتری برای مشکل در نظر گرفته شود انتخاب بهتری در تصمیم گیری صورت خواهد گرفت.

مرحله سوم: برای آنکه راه حل های ارائه شده نسبت به هم مورد سنجش و ارزیابی قرار بگیرند لازم می باشد آن ها را به وسیله ی معیارها مورد بررسی قرار دهیم.

مرحله چهارم: تعیین نتایج حاصل از هر یک از راه حل های ممکن به طور مثال هزینه ی حاصل از بکارگیری هر یک از راه حل ها.



مرحله پنجم: ارزیابی راه حل ها از طریق بررسی نتایج حاصل از آنها. با توجه به نتایجی که از آنها نصیب سازمان می شود با سایر راه حل ها مورد بررسی قرار گیرد.

مرحله ششم: مرحله نهایی در فرایند تصمیم گیری انتخاب یک راه از میان راههای مختلف و ارائه بیانیه تصمیم است. این مرحله در انتهای مرحله ارزیابی و تعیین اولویت ها، خود به خود تحقق می یابد و راه حلی که بهترین نتیجه را بدست آورده و بالاترین درجه اولویت داشته و انتخاب می شود. اصغر پور، ۱۳۹۶.

عوامل موثر بر تصمیم گیری:

عوامل عقلانی: منظور، عوامل قابل اندازه گیری از قبیل هزینه، زمان، پیش بینی ها و غیره می باشد. یک تمایل عمومی وجود دارد که بیشتر بدین عوامل پرداخته و عوامل غیر کمی را از یاد ببریم.

عوامل روانشناختی: مشارکت انسان در پدیده تصمیم گیری روشن است. عواملی از قبیل شخصیت تصمیم گیر، توانایی های او، تجربیات، درک، ارزشها، آمال و نقش او از جمله عوامل مهم در تصمیم گیری می باشند.

عوامل اجتماعی: موافقت دیگران بخصوص کسانی که تصمیم به نوعی بر آنان تاثیر می گذارد، از مسائل مهم تصمیم گیری است. توجه به این عوامل از مقاومت دیگران در برابر تصمیم می کاهد.

عوامل فرهنگی: محیط دارای لایه های فرهنگی متعددی است که به نام فرهنگ منطقه، فرهنگ کشور و فرهنگ جهانی خوانده می شود. همچنین فرهنگ خود سازمان نیز باید تحت نظر قرار گیرد. این فرهنگها بر تصمیم فردی و یا سازمانی ما در قالب هنجارهای مورد قبول جامعه، رویه ها و ارزشها تاثیر می گذارند. (۹)

اهمیت تصمیم گیری

انسانها در فعالیتهای ذهنی خود از دو نظام تفکر بهره میبرند. دانیل کانمن در کتاب تفکر، سریع و کند این دو نظام را چنین توصیف می کند:

نظام اول (سیستم ۱) تفکری سریع، شهودی، خودکار و بدون تلاش آگاهانه است که به صورت غریزی عمل می کند. این نظام، مسئول تصمیم گیری های آنی و روزمره است و معمولاً در شرایط ساده و آشنا به خوبی عمل می کند.

در مقابل، نظام دوم (سیستم ۲) کند، منطقی، تحلیلی و نیازمند تلاش آگاهانه است. این نظام زمانی فعال می شود که فرد با مسئله ای جدید، پیچیده یا نیازمند تصمیم گیری دقیق روبه رو گردد.

کانمن تأکید می کند که اگرچه نظام اول برای صرفه جویی در انرژی ذهنی ضروری است، اما تکیه بیش از حد بر آن می تواند منجر به خطاهای جدی در قضاوت و تصمیم گیری شود. بسیاری از اشتباهات انسانی در تصمیم گیری، ناشی از عمل نادرست یا بی محابای نظام اول و عدم مداخله به موقع نظام دوم است.

به گفته کانمن، تصمیم های مهم نیازمند فعال شدن نظام دوم هستند، چرا که این نظام با صرف وقت و تحلیل دقیق، امکان انتخاب های منطقی تر و نتایج بهتر را فراهم می کند. او هشدار می دهد که مقاومت طبیعی ذهن در برابر استفاده از نظام دوم، یکی از دلایل اصلی تصمیم های نادرست است.



«اگر بخواهیم تصمیم‌های بهتری بگیریم، باید آگاهانه نظام دوم را فعال کنیم، حتی اگر این کار مستلزم صرف انرژی ذهنی بیشتری باشد.»

درک تفاوت میان دو نظام تفکر که کانمن (۱۳۹۶) معرفی کرده است، اهمیت تصمیم‌گیری آگاهانه را برجسته می‌کند. بر اساس این دیدگاه، انسان‌ها در بسیاری از موقعیت‌ها تصمیم‌های خود را به طور ناخودآگاه و سریع (توسط سیستم ۱) اتخاذ می‌کنند. این شیوه، اگرچه در زندگی روزمره کارآمد است، اما در مسائل مهم می‌تواند به بروز قضاوت‌های نادرست و خطاهای شناختی منجر شود. در مقابل، فعال‌سازی نظام دوم (سیستم ۲) که بر مبنای تفکر کند، تحلیلی و منطقی است، به افراد امکان می‌دهد تا با دقت بیشتری جوانب مختلف یک موضوع را بسنجند و از خطاهای رایج در تصمیم‌گیری اجتناب کنند. بنابراین، کانمن (۱۳۹۶) تأکید می‌کند که برای اتخاذ تصمیم‌های صحیح‌تر، باید از تمایل طبیعی ذهن به واکنش‌های سریع فاصله گرفت و نظام دوم را آگاهانه در فرآیند تصمیم‌گیری فعال نمود. (۱۰)

تاثیر خواب بر تصمیم‌گیری

خواب یکی از مؤلفه‌های اساسی در کارکردهای شناختی انسان محسوب می‌شود و نقش مهمی در فرآیندهای تصمیم‌گیری ایفا می‌کند. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که خواب، به ویژه خواب غیر REM (NREM)، با بازسازی و تثبیت اطلاعات در مغز، توانایی تحلیل اطلاعات و اتخاذ تصمیم‌های صحیح را بهبود می‌بخشد. بر اساس یافته‌های متیو واکر در کتاب چرا می‌خوابیم، خواب با انتقال اطلاعات تازه از هیپوکامپ به قشر مغز، ظرفیت حافظه را افزایش داده و موجب تثبیت یادگیری‌های جدید می‌شود. این فرآیند ذخیره‌سازی به افراد امکان می‌دهد در مواجهه با موقعیت‌های جدید، اطلاعات بهتری بازبازی کرده و بر این اساس تصمیمات آگاهانه‌تری اتخاذ کنند.

علاوه بر این، خواب REM نقش مهمی در پردازش هیجانات و ایجاد ارتباط میان اطلاعات مختلف ایفا می‌کند. واکر توضیح می‌دهد که در مراحل خواب REM، مغز به تنظیم هیجانات و یکپارچه‌سازی داده‌های پراکنده می‌پردازد، که این امر باعث افزایش توانایی تحلیل شرایط پیچیده و انتخاب گزینه‌های بهینه می‌شود. (۱۱)

از سوی دیگر، کمبود خواب تأثیرات منفی آشکاری بر کیفیت تصمیم‌گیری دارد. دانیل کانمن در کتاب تفکر سریع و کند بیان می‌کند که تصمیم‌گیری انسان تحت تأثیر دو نظام فکری انجام می‌شود: سیستم ۱ که سریع، شهودی و مبتنی بر واکنش‌های غریزی است، و سیستم ۲ که کند، منطقی و تحلیلی می‌باشد. کمبود خواب موجب کاهش کارایی سیستم ۲ شده و فرد را وادار می‌کند تا بیشتر به سیستم ۱ تکیه کند. در این حالت، فرد تصمیم‌های سریع، هیجانی و اغلب کم‌دقت اتخاذ می‌کند. (۱۲)

مطالعات تجربی نیز این یافته‌ها را تأیید کرده‌اند. واکر در کتاب خود اشاره می‌کند که محرومیت از خواب باعث افزایش تصمیمات پرخطر، ضعف در ارزیابی پیامدها و کاهش دقت شناختی می‌شود. این شواهد اهمیت خواب کافی را به عنوان پیش‌شرطی اساسی برای تصمیم‌گیری‌های منطقی و موفق به‌خوبی نمایان می‌سازد. (۱۳)

بحث و نتیجه‌گیری:

مطالعات روانشناختی گواه آن است که خواب تنها یک استراحت فیزیولوژیک نیست، بلکه بستری ضروری برای بازسازی شناختی و عاطفی است. یافته‌های این مقاله نشان می‌دهد که اختلالات خواب می‌تواند فرآیندهای تصمیم‌گیری را مختل کند و توانایی حل مسئله را کاهش دهد، درحالی که خواب باکیفیت و رویاها با فعال‌سازی شبکه‌های ناخودآگاه ذهن، به پردازش عمیق‌تر اطلاعات و خلق راهکارهای نوین کمک می‌کنند. از منظر کاربردی، این پژوهش لزوم آموزش بهداشت خواب در محیط‌های آموزشی و شغلی را پیشنهاد می‌دهد، چرا که بهبود الگوی خواب می‌تواند به بهینه‌سازی تصمیم‌های فردی و



اجتماعی بینجامد. به علاوه، تلفیق یافته های روانشناسی خواب با علوم اعصاب، افق های جدیدی را برای درک ارتباط پویای بین خواب و شناخت گشوده است.

منابع

- [۱] دهخدا، ع. (۱۳۸۵)، لغت نامه، نشر دانشگاه تهران.
- [۲] لوتس، ک. و رفیعی، ح. (۲۰۰۹)، زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد، ویراست ۱۵، ترجمه فارسی، انتشارات ارجمند.
- [۳] واکر، م. (۲۰۱۷)، چرا می خوابیم، انتشارات نوین توسعه.
- [۴] واکر، م. (۲۰۱۷)، چرا می خوابیم، انتشارات نوین توسعه.
- [۵] لوتس، ک. و رفیعی، ح. (۲۰۰۹)، زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد، ویراست ۱۵، ترجمه فارسی، انتشارات ارجمند.
- [۶] معظمی، د. (۱۳۹۷)، مقدمات نوروسایکولوژی، انتشارات دانشگاه تهران.
- [۷] معظمی، د. (۱۳۹۷)، مقدمات نوروسایکولوژی، انتشارات دانشگاه تهران.
- [۸] دهخدا، ع. (۱۳۸۵)، لغت نامه، نشر دانشگاه تهران.
- [۹] خلیفه، ع.، «الگوریتم فرایند تصمیم گیری»، مقاله، بدون نشر.
- [۱۰] مانکن، د. (۱۳۹۶)، تفکر سریع و کند، نشر نو.
- [۱۱] واکر، م. (۲۰۱۷)، چرا می خوابیم، انتشارات نوین توسعه.
- [۱۲] مانکن، د. (۱۳۹۶)، تفکر سریع و کند، نشر نو.
- [۱۳] واکر، م. (۲۰۱۷)، چرا می خوابیم، انتشارات نوین توسعه.