

اطلاعات حافظه به این دلیل ارزشمند است که می‌تواند تفکر ما را بسازد. هر چه اطلاعات بیشتری در حافظه داشته باشیم، برای تفکر آمادگی بیشتری خواهیم داشت. برخورداری از حافظه قوی لزوماً به معنای داشتن تفکر قوی نیست. به فعالیت‌هایی از قبیل کنار هم قرار دادن اطلاعات حافظه، تفسیر کردن، قضاوت کردن، حل کردن مسئله و در نهایت تصمیم‌گیری، تفکر می‌گویند. تفکر کاملاً آگاهانه است.

حل مسئله

انسان‌ها می‌کوشند با استفاده از روش‌های درست، مسائل را حل کنند؛ بنابراین مسئله به جای تهدید، به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.

مسئله عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.

حل مسئله یافتن بهترین راه‌حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است.

ویژگی‌های مسئله

- ۱ **هدفمند است**
 - زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست.
 - وقتی هدف روشن نباشد درک از مسئله ناقص خواهد بود.
 - یکی از دلایلی که برخی از افراد راه‌حل مسئله را نمی‌دانند این است که هدف را به صراحت تعریف نکرده‌اند.
- ۲ **حل مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است**
 - وقتی فردی در حال حل مسئله است، کاملاً درگیر موضوع است و به آن چه انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد.
 - در جریان حل مسئله، هر چه جدی‌تر باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتر، بیشتر می‌شود.
- ۳ **در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است**
 - اصولاً زمانی با مسئله مواجه می‌شویم که امکانات ما محدود باشند.
 - عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود.
 - به خاطر همین است که حل تمرین ریاضی برای ریاضی‌دان آسان است، اما برای دیگران مسئله است.
- ۴ **در جریان حل مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد.** مثلاً اگر قرار باشد در آینده‌ای نزدیک در آزمون مهمی شرکت کنید، شناخت میزان دانش فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه‌حل بهتری ارائه کنید. بنابراین می‌توان گفت حل مسئله، فرایندی است که به وسیله آن، فرد می‌کوشد راه‌حل مناسبی برای مشکل پیدا کند.



چرا حل مسئله مهم است؟

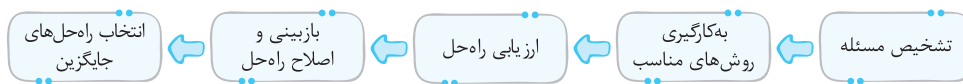
یکی از هدف‌های نظام تعلیم و تربیت، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره غلبه کنند. هدف از تمرین‌های مختلف آموزشی فقط دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص نیست، بلکه هدف آن است که در اثر حل مسئله؛ به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت‌های دیگر هم قابل استفاده باشد. به همین دلیل، یادگیری حاصل از حل مسئله در مقایسه با سایر یادگیری‌ها قابل تعمیم است.

انواع مسئله

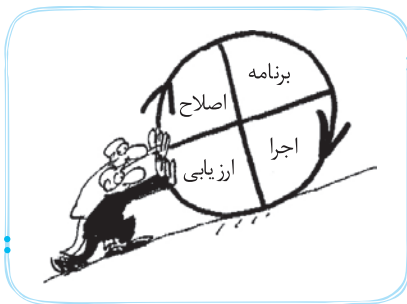
- ۱ شناسایی موقعیت اولیه
 - ۲ فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
 - ۳ تعریف دقیق هدف
 - ۴ امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- مسئله‌ها با توجه به شاخص‌های روبه‌رو به «خوب تعریف‌شده» و «بد تعریف‌شده» تقسیم می‌شوند

مسئله‌هایی که در علوم انسانی با آن‌ها مواجه هستیم، عمدتاً از نوع بد تعریف‌شده هستند در حالی‌که در مسئله‌های علوم دیگر این‌طور نیست.

مراحل حل مسئله



- ۱ تشخیص مسئله
 - مشخص شدن خود مسئله قبل از حل مسئله
 - در تشخیص مسئله بهتر است که دیگران نقش راهنما داشته باشند.
 - تشخیص دقیق مسئله اولین گام حل آن است.
 - تشخیص مسئله با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است و تصویر مبهم از یک مسئله، به راه‌حل‌های منطقی و درست منجر نمی‌شود.



- ۲ به‌کارگیری روش‌های مناسب برای حل مسئله: برای مطالعه کردن، مطالعه خرد خرد و تمرین مکرر یک نمونه از راه‌حل‌های درست است.

- ۳ ارزیابی راه‌حل: ارزیابی راه‌حل انتخاب‌شده برای داشتن ملاک روشن جهت فهم موقعیت.

- ۴ بازبینی و اصلاح راه‌حل‌ها: قدم نهایی و مهم در حل مسئله است (بهبود روش‌های قبلی و استفاده از راه‌حل‌های جدید).

- ۵ انتخاب راه‌حل‌های جایگزین.

چه عواملی بر حل مسئله تأثیر می‌گذارند

تجربه گذشته

- بر توانایی ما در حل مسئله مؤثر است.
- انتقال: تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله (مثال کسی که دوچرخه‌سواری بلد است موتورسواری را زودتر یاد می‌گیرد)
- پیروی صرف از تجربه گذشته: مهم‌ترین دلیل عدم موفقیت برخی افراد در حل مسئله است.
- بازبینی تجربه گذشته راه‌گشای مفیدی برای حل مسئله است.

نوع نگاه به مسئله

- فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد.
 - اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله تحت‌الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.
- نوع نگاه حل‌کننده مسئله باعث می‌شود
- بن‌بست زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد.
- راه خروج از این بن‌بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی خاص

وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می‌شود عواملی که مانع حل آن مسئله هستند فراموش می‌شود، در نتیجه هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله می‌شدند، این امر محقق می‌شود.

اثر نهفتگی به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، اثر نهفتگی می‌گویند.

پس آگه نتوانستید فوری به مسئله رو حل کنید، فدای سرتون. ناامید نشید، بعد از به مدت دوباره برید سراغش، متماً می‌تونید 😊

نکته نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی کوتاه (اثر نهفتگی) از دیرباز سنت حکما و دانشمندان بوده است.

ابو علی سینا وقتی نمی‌توانست مسائلی را حل کند مدتی کوتاه فعالیت را متوقف می‌کرد و به اعمال عبادی می‌پرداخت. به این صورت هم از اثر نهفتگی و هم از الطاف الهی بهره می‌گرفت.

روش‌های حل مسئله

- این روش مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی است.
 - استفاده از این روش، دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می‌کند.
 - این روش مورد قبول همه است و تا حدودی زمان‌بر است.
- روش تحلیلی**

این روش عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است.

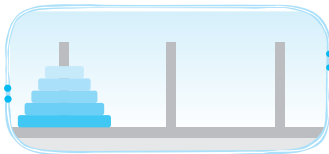
- اجرای این روش دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی‌کند.
 - این روش بدون دلیل منطقی و مبتنی بر احساس و نظر شخصی است.
 - روش‌های اکتشافی عبارت‌اند از: خرد کردن، کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب، بارش مغزی و شروع از آخر
- روش اکتشافی یا شهودی**

نکته چون که روش تحلیلی زمان‌بر است، عده‌ای تمایل دارند از روش‌های اکتشافی به دلیل محدودیت زمانی بهره ببرند.



- در این روش یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک تقسیم می‌شود.
 - افراد مسئله‌های کوچک را حل می‌کنند تا به تدریج بتوانند به حل مسئله بزرگ دسترسی یابند.
- روش خرد کردن**

- در هر موقعیت مسئله، با دو حالت وجود مسئله (وضعیت موجود) و حالت دسترسی به راه حل (وضعیت مطلوب) مواجهیم.
 - حل‌کننده مسئله تلاش می‌کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد.
- روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب**



مسئله برج هانوی

• موقعیت اولیه مسئله: ۵ حلقه که بر اساس اندازه به صورت نزولی از پایین به بالا روی یک میله قرار دارند.

- رعایت دو شرط برای حل مسئله
- در هر حرکت تنها یک صفحه حرکت داده شود.
- یک صفحه با اندازه بزرگتر نمی‌تواند بر روی صفحه‌ای کوچکتر قرار گیرد.

مسئله برج هانوی

• وضعیت مطلوب: همه حلقه‌ها به صورت اولیه در میله سوم قرار بگیرند.

- مرحله ۱ ← تعریف مسئله
- مرحله ۲ ← ارائه راه‌حل‌های مختلف
- مرحله ۳ ← ارائه معیارهایی برای داوری درباره هر راه‌حل
- مرحله ۴ ← ارائه بهترین راه‌حل با استفاده از این معیارها

روش بارش مغزی

• این روش بیشتر در حل مسائل ریاضی کاربرد دارد.

• روش مهندسی معکوس نمونه‌ای از روش‌های شروع از آخر است.

روش شروع از آخر

مثال: برای روش مهندسی معکوس ← به مادران اطلاع می‌دهید که عصر فردا میزبان ۱۰ نفر از دوستانتان هستید. مادران می‌گویند: چرا زودتر اطلاع ندادی؟! شما می‌گویید: نگران نباش، چه چیزهایی در منزل داریم؟ مادر: میوه به اندازه کافی داریم و مقداری شیرینی هم در یخچال است. فردا می‌توانم آش بپزم.

در واقع شما از روش مهندسی معکوس استفاده کرده‌اید. (ما زودتر به مامان‌تون بگید مهمون داریم. 😊)

نکته: در حل مسئله بهتر است از روش‌های تحلیلی استفاده کنیم و اگر به هر دلیلی قادر به استفاده از روش تحلیلی نبودیم، بعد از استفاده از روش‌های اکتشافی، برای اطمینان صددرصدی، استفاده از روش‌های تحلیلی مفیدتر است.

ناتوانی در حل مسئله پیامدهای ناگواری دارد

- خوشایند و لذت‌بخش است.
- افراد موفق در حل مسئله نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت‌تری دارند.
- آنان زندگی را شیرین می‌دانند.
- از بودن با دیگران ابزار رضایت می‌کنند.

موفقیت در حل مسئله

ناکامی ناتوانی در حل مسئله وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که ناکامی نام دارد.

ناکامی‌های مکرر پیامدهای ناگواری به دنبال دارد.

بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند، مشکلات عاطفی جدی ندارند، بلکه مهارت‌های حل مسئله را نمی‌دانند.

ناکامی باعث پرخاشگری می‌شود.

ناتوانی در حل مسئله فرد را از رسیدن به هدف مورد نظر باز می‌دارد و باعث می‌شود فرد احساس فشار روانی کند.

بنابراین یکی از روش‌های کاهش فشار روانی، پرورش روش‌های درست حل مسئله است.

افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند، روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.

نکته: علت ناتوانی بسیاری از افراد در حل مسئله، نداشتن تجربه گذشته یا نگاه جدید است. با نگاه جدید به حل مسئله، راه حل آن آسان خواهد بود.



پرسش‌های چهارگزینه‌ای درس پنجم

۳۷۰- چرا اطلاعات حافظه ارزشمند است؟

- (۱) به دلیل این‌که خاطرات ما در آن ثبت شده
 (۲) زیرا تصمیم‌گیری‌های ما را می‌سازد
 (۳) زیرا تفکر ما را می‌سازد
 (۴) به دلیل این‌که گاهی به آن‌ها نیاز داریم

۳۷۱- کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح نیست؟

- (۱) هرچه اطلاعات بیشتری داشته باشیم، برای تفکر آمادگی بیشتری خواهیم داشت.
 (۲) برخورداری از حافظه لزوماً به معنای داشتن تفکر قوی است.
 (۳) تفکر کاملاً آگاهانه است.
 (۴) اطلاعات حافظه به این دلیل ارزشمند است که می‌تواند تفکر ما را بسازد.

۳۷۲- «مسئله» عبارت است از عدم دستیابی فوری به یک به دلیل با توجه به امکانات و توانمندی‌های

- (۱) هدف مشخص - موانع مشخص - محدود
 (۲) هدف نامشخص - نبود جواب - فراوان
 (۳) هدف مشخص - نبود جواب - فراوان
 (۴) هدف نامشخص - موانع مشخص - محدود
 ۳۷۳- چرا تصور مردم از واژه مسئله مثبت نیست و مسئله با تلاش و اتخاذ روش‌های درست برای حل آن، به چه شکلی تغییر پیدا می‌کند؟

- (۱) راه حل آن را نمی‌دانند - به یک تهدید تبدیل می‌شود.
 (۲) عدم توانایی در سازگاری با آن - به یک تهدید تبدیل می‌شود.
 (۳) عدم توانایی در سازگاری با آن - به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.
 (۴) راه حل آن را نمی‌دانند - به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.

۳۷۴- همه گزینه‌ها به جز گزینه مسئله بد تعریف شده است.

- (۱) علت فقر مطلق چیست؟
 (۲) علت نابرابری اجتماعی چیست؟
 (۳) علت آلودگی هوا چیست؟
 (۴) علت افزایش دروغ‌گویی چیست؟
 ۳۷۵- این‌که یک تمرین ریاضی برای یک ریاضی‌دان آسان است اما برای دیگران مسئله است، اشاره به کدام ویژگی مسئله دارد؟
 (۱) در جریان حل مسئله مبدأ باید مشخص باشد.
 (۲) مسئله هدفمند است.
 (۳) در جریان حل مسئله توانمندی‌ها محدود است.
 (۴) حل مسئله فرایندی تحت کنترل است.

۳۷۶- در کدام یک از گزینه‌های زیر مسئله خوب تعریف شده است؟

- (۱) دلیل تبعیض جنسیتی چیست؟
 (۲) علت فقر چیست؟
 (۳) چرا بعضی جوامع دیکتاتوری هستند؟
 (۴) کوچکترین مضرب ۹ کدام است؟
 ۳۷۷- در کدام گزینه مسئله بد تعریف شده است؟

- (۱) چرا آب در ۱۰۰ درجه می‌جوشد؟
 (۲) کوچکترین عدد اول کدام است؟
 (۳) دلیل بی‌عدالتی در جوامع امروزی چیست؟
 (۴) چرا فصل‌ها تغییر می‌کنند؟

۳۷۸- فردی می‌خواهد دو رشته طناب را به هم گره بزند، این در حالی است که به هیچ وجه نمی‌تواند هر دو رشته طناب را بگیرد و ابزاری جز انبردست در اختیار ندارد. با توجه به این مثال به ترتیب هدف، امکانات و موانع کدامند؟

- (۱) هدف: گره زدن دو رشته طناب - امکانات: گره زدن - موانع: انبردست
 (۲) هدف: گره زدن دو رشته طناب - امکانات: انبردست - موانع: نبود وسیله مناسب برای گره زدن
 (۳) هدف: می‌تواند همزمان دو رشته را با هم داشته باشد - امکانات: گره زدن - موانع: انبردست
 (۴) هدف: می‌تواند همزمان دو رشته را با هم داشته باشد - امکانات: انبردست - موانع: نبود وسیله مناسب برای گره زدن



۳۷۹- کدام یک از گزینه‌های زیر شاخصی برای تقسیم‌بندی مسئله‌ها به دو گروه خوب تعریف شده و بد تعریف شده نیست؟

- (۱) تعریف دقیق هدف
(۲) امکان رفع ابهامات در رسیدن به هدف
(۳) فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
(۴) شناسایی موقعیت اولیه

۳۸۰- عمدتاً مسئله‌های بد تعریف شده مربوط به چه نوع مسئله‌هایی است؟

- (۱) علوم تجربی (۲) ریاضی (۳) علوم انسانی (۴) علوم فنی

۳۸۱- قبل از حل مسئله چه چیزی باید مشخص شود؟

- (۱) صورت مسئله (۲) طرح مسئله (۳) خود مسئله (۴) راه‌حل‌های مسئله

۳۸۲- سنت معمول حکما و دانشمندان از دیرباز استفاده از کدام عامل مؤثر بر حل مسئله بوده است؟

- (۱) اثر انتقال (۲) اثر نهفتگی (۳) نوع نگاه به مسئله (۴) استفاده از اطلاعات موجود

۳۸۳- «پدر زهرا یک سفر ضروری به یکی از شهرهای ایران دارد. دغدغه او این است که با کدام وسیله نقلیه به آن شهر برود. یکی از وسایل، قطار است اما قطار تأخیر دارد. گزینه دیگر، استفاده از خودروی شخصی است ولی به دلیل نقص فنی اطمینان‌بخش نیست. انتخاب دیگر اتوبوس است ولی اتوبوس خیلی کند حرکت می‌کند. از هواپیما هم نمی‌شود استفاده کرد چون مقصد فرودگاه ندارد.» در این مثال به ترتیب هدف و مسئله کدام است؟

- (۱) انتخاب وسیله نقلیه مناسب - رفتن به یکی از شهرهای ایران
(۲) استفاده از وسیله نقلیه مناسب - رفتن به یکی از شهرهای ایران
(۳) رفتن به یکی از شهرهای ایران - انتخاب وسیله نقلیه مناسب برای رفتن به سفر
(۴) رفتن به یکی از شهرهای ایران - استفاده از وسیله نقلیه مناسب برای رفتن به سفر

۳۸۴- کدام یک از گزینه‌های زیر جزء مراحل حل مسئله نیست؟

- (۱) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین (۲) پیش‌بینی و کنترل راه‌حل‌ها
(۳) بازبینی و اصلاح راه‌حل‌ها (۴) اتخاذ روش‌های مناسب جهت حل مسئله

۳۸۵- این عبارت که «هر فردی وقتی در حال حل یک مسئله است، کاملاً درگیر آن موضوع بوده و به آن چه که انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد و در جریان حل یک مسئله هر چه جدی‌تر باشیم، احتمال انتخاب راه حل بهتر، بیشتر می‌شود.» کدام ویژگی مسئله را بیان می‌کند؟

- (۱) حل مسئله هدفمند است. (۲) حل مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.
(۳) در جریان حل مسئله توانمندی‌های ما محدود است. (۴) در جریان حل مسئله موقعیت یا مبدأ باید مشخص باشد.

۳۸۶- چرا بعد از این‌که از تلاش‌های ناموفق جهت حل یک مسئله برای یک مدت دست می‌کشیم، می‌توانیم آن را حل کنیم؟

- (۱) استراحت مغز (۲) فراموش شدن موانع حل مسئله
(۳) دست کشیدن از سماجت‌های بی‌اثر حل مسئله (۴) تغییر نوع نگاه فرد به مسئله

۳۸۷- کدام گزینه از شیوه‌های برخورد با حل مسئله نیست؟

- (۱) روش تضمینی (۲) روش تحلیلی (۳) روش شهودی (۴) روش اکتشافی

۳۸۸- از عمده‌ترین معایب روش‌های تحلیلی در حل مسئله کدام است؟

- (۱) کمبود امکانات (۲) ناتوانی در شناسایی (۳) غیرمنطقی بودن (۴) زمان‌بر بودن

۳۸۹- زمانی که فرد قادر به حل یک مسئله بزرگ نباشد، پیشنهاد مناسب استفاده از کدام روش است؟

- (۱) خرد کردن (۲) بارش مغزی (۳) مهندسی معکوس (۴) شروع از آخر

۳۹۰- ارائه راه‌حل‌های مختلف کدام مرحله روش بارش مغزی است؟

- (۱) اول (۲) دوم (۳) سوم (۴) چهارم

۳۹۱- مرحله چهارم روش بارش مغزی چیست؟

- (۱) ارائه معیارهایی برای داوری درباره هر راه‌حل (۲) ارائه بهترین راه‌حل با استفاده از معیارها
(۳) تعریف مسئله (۴) ارائه راه‌حل‌های مختلف



۳۹۲- در روش بارش مغزی چند مرحله اصلی وجود دارد؟

- (۱) ۲ مرحله
(۲) ۳ مرحله
(۳) ۴ مرحله
(۴) با توجه به نوع مسئله متفاوت است.

۳۹۳- در کدام روش حل مسئله است که پس از تعریف مسئله حل‌کننده مسئله می‌بایست راه‌حل‌های احتمالی پاسخ مسئله را بررسی کند؟

- (۱) روش مهندسی معکوس (۲) روش خرد کردن (۳) روش بارش مغزی (۴) روش تحلیلی

۳۹۴- از کدام روش شهودی برای حل مسائل ریاضی بیشتر استفاده می‌شود؟

- (۱) خرد کردن (۲) شروع از آخر
(۳) بارش مغزی (۴) کاهش تفاوت وضعیت موجود و مطلوب

۳۹۵- در مسئله برج هانوی رعایت کدام یک از شرط‌های زیر لازم است؟

- (۱) در هر حرکت بیش از یک صفحه حرکت داده شود.
(۲) یک صفحه با اندازه بزرگ‌تر نمی‌تواند بر روی صفحه‌ای کوچکتر قرار بگیرد.
(۳) یک صفحه با اندازه کوچکتر نمی‌تواند بر روی صفحه‌ای بزرگتر قرار بگیرد.
(۴) میله‌ها براساس اندازه به صورت صعودی از بالا به پایین قرار بگیرند.

۳۹۶- وضعیت مطلوب در مسئله برج هانوی چیست؟

- (۱) در هر حرکت تنها یک صفحه حرکت داده می‌شود.
(۲) همه حلقه‌ها به صورت اولیه در میله سوم قرار بگیرند.
(۳) همه حلقه‌ها برعکس حالت اولیه در میله اول قرار بگیرند.
(۴) یک صفحه با اندازه بزرگ‌تر روی صفحه‌ای کوچکتر قرار بگیرد.

۳۹۷- تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را می‌گویند.

- (۱) اثر نهفتگی (۲) روش تحلیلی (۳) انتقال (۴) روش شهودی

۳۹۸- کسی که دوچرخه‌سواری بلد است، موتورسواری را زودتر یاد می‌گیرد. این پدیده به چه چیزی اشاره دارد؟

- (۱) انتقال (۲) بازیابی (۳) آماده‌سازی (۴) اثر نهفتگی

۳۹۹- کدام روش حل مسئله مورد قبول همه است؟

- (۱) اکتشافی (۲) تضمینی (۳) تحلیلی (۴) شهودی

۴۰۰- «سارا هنگام حل معادلات دیفرانسیل وقتی دید نمی‌تواند آن‌ها را حل کند، کلافه شد و ۲ ساعت حل آن را رها کرد و بعد از ۲ ساعت، دوباره سراغشان

آمد و به راحتی حلشان کرد.» او از کدام روش حل مسئله استفاده کرده است؟

- (۱) نادیده گرفتن حل مسئله (۲) نوع نگاه به مسئله
(۳) نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی خاص (۴) تجربه گذشته

۴۰۱- کدام روش تابع نظر و احساس شخصی است؟

- (۱) اکتشافی (۲) تضمینی (۳) تحلیلی (۴) تجربه گذشته

۴۰۲- برای این‌که یک پیتزای بزرگ را بخوریم باید آن را به تکه‌های کوچک تقسیم کنیم. این عبارت تمثیلی برای کدام روش حل مسئله است؟

- (۱) روش بارش مغزی (۲) روش خرد کردن
(۳) روش شروع از آخر (۴) روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

۴۰۳- در روش خرد کردن عملکرد فرد در حل مسئله چگونه است؟

- (۱) با اهداف فرعی شروع کند تا در نهایت به هدف مورد نظر برسد.
(۲) با اهداف کوچکتر شروع کند و با حل هر مسئله هدف بزرگتری را انتخاب نماید تا در نهایت به هدف اصلی برسد.
(۳) با حل مسائل بزرگتر طریقه رسیدن به اهداف کوچکتر را تمرین کند.
(۴) هدف کلی را به مسائل کوچکتر تقسیم کند و سپس اقدام به حل هر یک از این مسائل نماید.

۴۰۴- کدام یک درباره نوع نگاه به مسئله صحیح نیست؟

- (۱) نوع نگاه حل‌کننده مسئله باعث می‌شود که فرد در حافظه خودش اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد.
- (۲) راه خروج از بن‌بست حل مسئله، تغییر نگاه فرد و بازنمایی آن مسئله است.
- (۳) بن‌بست زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد.
- (۴) اقدامات احتمالی فرد جهت حل مسئله موردنظر تحت الشعاع نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان طولانی است.

۴۰۵- به وضعیت عاطفی ناخوشایندی که در اثر ناتوانی در حل مسئله به افراد دست می‌دهد، چه می‌گویند؟

- (۱) پرخاشگری (۲) شکست (۳) فشار روانی (۴) ناکامی

۴۰۶- اثر نهفتگی به عنوان یک روش حل مسئله دلالت بر کدام یک از گزینه‌های زیر دارد؟

- (۱) مهندسی معکوس (۲) بارش مغزی (۳) خرد کردن (۴) نادیده گرفتن

۴۰۷- چرا بعضی افراد دائماً تحت تأثیر فشار روانی هستند؟

- (۱) پرخاشگر هستند.
- (۲) روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.
- (۳) احساس ناکامی می‌کنند.
- (۴) از روش‌های تهاجمی استفاده می‌کنند.

۴۰۸- چه زمانی بن‌بست ایجاد می‌شود؟

- (۱) وقتی نگاهمان را تغییر می‌دهیم.
- (۲) وقتی بازنمایی می‌کنیم.
- (۳) وقتی احساس ناکامی می‌کنیم.
- (۴) وقتی مسئله با نگاه فعلی حل نشود.

۴۰۹- این سینا از کدام سنت معمول برای حل مسئله استفاده می‌کرده است؟

- (۱) تجربه گذشته
- (۲) شروع از آخر
- (۳) نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص
- (۴) روش خرد کردن

۴۱۰- در کدام گزینه مسئله خوب تعریف نشده است؟

- (۱) کوچکترین عدد ۳ رقمی کدام است؟
- (۲) کانی‌های ثانویه کدام است؟
- (۳) علت افسردگی چیست؟
- (۴) چرا آب در ۱۰۰ درجه می‌جوشد؟

۴۱۱- کدام یک از ویژگی‌های مسئله کمک می‌کند تا موانع احتمالی را شناسایی کنیم؟

- (۱) شناسایی موقعیت فعلی در جریان حل مسئله
- (۲) پذیرفتن این‌که توانایی محدودی داریم
- (۳) هدفمند بودن
- (۴) در نظر گرفتن مسئله به عنوان یک فرآیند تحت کنترل

۴۱۲- وضعیت عاطفی ناخوشایند حاصل از ناتوانی در حل مسئله را می‌نامند که باعث می‌شود.

- (۱) فشار روانی - پرخاشگری
- (۲) ناکامی - مشکلات عاطفی
- (۳) فشار روانی - مشکلات عاطفی
- (۴) ناکامی - پرخاشگری

۴۱۳- نخستین و آخرین قدم در حل مسئله به ترتیب کدام‌اند؟

- (۱) تشخیص دقیق مسئله - ارزیابی راه‌حل
- (۲) تشخیص دقیق مسئله - بازبینی و اصلاح
- (۳) ارزیابی راه‌حل - بازبینی و اصلاح
- (۴) ارزیابی راه‌حل - تشخیص دقیق مسئله

۴۱۴- اتخاذ راه حل‌های غیرمنطقی پیامد نادیده گرفتن کدام یک از ویژگی‌های مسئله است؟

- (۱) محدود بودن توانمندی‌ها
- (۲) فهرست نکردن موانع و مشکلات
- (۳) اهمیت مشخص کردن موقعیت فعلی
- (۴) هدفمند بودن

۴۱۵- درک ناقص از مسئله پیامد نادیده گرفتن کدام یک از ویژگی‌های مسئله است؟

- (۱) اهمیت مشخص کردن موقعیت فعلی
- (۲) هدفمند بودن
- (۳) محدود بودن توانمندی‌ها
- (۴) فهرست موانع



۴۱۶- در رابطه با شاخص‌های تقسیم‌بندی مسئله‌ها به دو دسته «خوب تعریف شده» و «بد تعریف شده» چه تعداد از گزاره‌های زیر صحیح است؟

- (الف) تعریف دقیق هدف (ب) شناسایی موقعیت اولیه (ج) فهرست موانع (د) امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- (۱) یک (۲) دو (۳) سه (۴) چهار

۴۱۷- انواع روش‌های حل مسئله در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

- (۱) روش تضمینی - روش تحلیلی
(۲) روش احتمالی - روش اکتشافی
(۳) روش اکتشافی - روش تحلیلی
(۴) روش تحلیلی - روش منطقی

۴۱۸- کدام یک از روش‌های کلی حل مسئله با ضمانت بیشتری همراه است؟

- (۱) روش تحلیلی
(۲) روش احتمالی
(۳) روش اکتشافی
(۴) روش شهودی

۴۱۹- کدام یک از روش‌های کلی حل مسئله با خطای کم‌تری روبه‌رو است؟

- (۱) روش تحلیلی
(۲) روش احتمالی
(۳) روش اکتشافی
(۴) روش تضمینی

۴۲۰- چه تعداد از گزاره‌های زیر درباره ویژگی‌های مسئله و توضیح آن‌ها اطلاعات صحیحی ارائه می‌دهند؟

(الف) هدفمند است — زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست. وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود. یکی از دلایل این‌که برخی از افراد راه حل مسئله را نمی‌دانند این است که «هدف» را به صراحت تعریف نکرده‌اند.

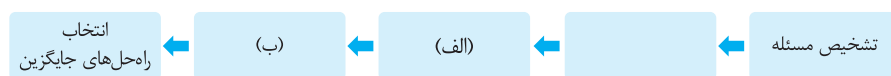
(ب) حل مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است — وقتی فرد در حال حل مسئله است، کاملاً درگیر موضوع است و به آن چه انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد. در جریان حل مسئله، هرچه جدی‌تر باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتر، بیشتر است.

(ج) در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است — اصولاً زمانی با مسئله مواجه می‌شویم که امکانات ما محدود باشد. بسیاری از افراد توانایی‌های خود را نمی‌شناسند. عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود.

(د) در جریان حل مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد — اگر قرار باشد در آینده نزدیک در یک آزمون مهم شرکت کنید، شناخت میزان دانش فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه‌حل‌های بهتری ارائه دهید.

- (۱) یک (۲) دو (۳) سه (۴) چهار

۴۲۱- کدام گزینه درباره «الف» و «ب» صحیح است؟



(۱) الف) باید راه حل انتخاب شده را ارزیابی کرد؛ این کار باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم. ب) قدم نهایی و مهم در حل مسئله، بازبینی و اصلاح راه‌حل‌هاست. افرادی که مسئله را به خوبی حل می‌کنند، دوست دارند روش‌های قبلی را بهبود بخشند و از راه‌حل‌های جدید استفاده کنند.

(۲) الف) باید راه حل انتخاب شده را ارزیابی کرد؛ این کار باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم. ب) کسی که با به‌کارگیری روش‌های متفاوت و جدید نتوانست در مسئله‌ای پیشرفت کند باید به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند.

(۳) الف) در این مرحله بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود آن را شناسایی کند. مشخص کردن بسیاری از مسائلی که در زندگی واقعی وجود دارند، چندان آسان نیست. ب) قدم نهایی و مهم در حل مسئله، بازبینی و اصلاح راه‌حل‌هاست. افرادی که مسئله را به خوبی حل می‌کنند، دوست دارند روش‌های قبلی را بهبود بخشند و از راه‌حل‌های جدید استفاده کنند.

(۴) الف) در این مرحله بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود آن را شناسایی کند. مشخص کردن بسیاری از مسائلی که در زندگی واقعی وجود دارند، چندان آسان نیست. ب) کسی که با به‌کارگیری روش‌های متفاوت و جدید نتوانست در مسئله‌ای پیشرفت کند باید به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند.

۴۲۲- هریک از موارد زیر به کدام یک از روش‌های اکتشافی حل مسئله اشاره دارد؟

(الف) آرام که زنی مسن است، برای طی کردن پله‌های خانه خود دچار سختی است؛ وی تلاش می‌کند در هر پاگرد، چند دقیقه توقف کند تا فشاری که به پاهایش وارد می‌شود را کاهش دهد.

(ب) سعید درست پشت در خانه متوجه شد که کلید خود را گم کرده است وی در ابتدا سعی کرد با مادرش تماس بگیرد در همان حین فکر کرد که بهتر است به کلیدساز مراجعه کند یا زنگ یکی از همسایه‌ها را بزند.

(۱) روش خرد کردن - روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

(۲) روش خرد کردن - بارش مغزی

(۳) روش شروع از آخر - بارش مغزی

(۴) روش شروع از آخر - روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

۴۲۳- چه تعداد از عبارات زیر درباره «ناتوانی در حل مسئله» نادرست است؟

(الف) موفقیت در حل مسئله، خوشایند و لذت‌بخش است. افرادی که در حل مسئله، دانش و تجربه لازم را دارند، نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت‌تری دارند؛ آنان زندگی را شیرین می‌دانند و از بودن با دیگران ابراز رضایت می‌کنند.

(ب) ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که «ناکامی» نام دارد. ناکامی‌های مکرر، پیامدهای ناگواری را به دنبال دارد. بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند، مشکلات عاطفی جدی ندارند، بلکه مهارت‌های حل مسئله را نمی‌دانند.

(ج) ناکامی باعث پرخاشگری می‌شود. هر قدر شهروندان جامعه از مهارت‌های حل مسئله آگاه باشند، احتمال استفاده از روش‌های تهاجمی و پرخاشگری کمتر خواهد بود. مثلاً هواداران تیم مغلوب در مسابقات ورزشی به جای به‌کارگیری روش‌های درست مقابله با شکست، وسایل و تجهیزات عمومی را تخریب می‌کنند.

(د) ناتوانی در حل مسئله علاوه بر ناکامی، باعث فشار روانی هم می‌شود. ناتوانی در حل مسئله، فرد را از رسیدن به هدف مورد نظر بازمی‌دارد؛ اما یکی از روش‌های کاهش فشار روانی، پرورش روش‌های درست حل مسئله است. افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند، روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.

(۱) یک (۲) دو (۳) سه (۴) چهار

۴۲۴- از میان عواملی که بر حل مسئله تأثیر می‌گذارند، کدام گزینه نادرست است؟

(۱) تجربه گذشته بر توانایی ما در حل مسئله تأثیر می‌گذارد. کسی که روش‌های حل مسئله را می‌داند، در موقعیت‌های جدید از آن‌ها برای حل مسئله استفاده می‌کند. اثر تجربه گذشته همیشه آسان کردن راه حل نیست.

(۲) نوع نگاه حل‌کننده مسئله باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد و اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله، تحت الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.

(۳) وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می‌شود عواملی که مانع حل آن مسئله هستند فراموش می‌شود، در نتیجه هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله می‌شدند، حل مسئله محقق می‌شود.

(۴) به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، آماده‌سازی می‌گویند؛ اگر هنگام حل مسئله قادر به ارائه راه حل فوری نبودید نگران نباشید. مدتی آن را کنار بگذارید و بعد دوباره تلاش کنید.

۴۲۵- «علی که دانش آموز پایه دوازدهم است در آزمون‌های آزمایشی بسیاری شرکت می‌کند؛ وی بعد از هر آزمون به ارزیابی آزمون همان روز و مطابقت

پاسخ‌های خود با پاسخ‌های دفترچه پاسخ می‌پردازد و تأثیر آن را بر روند پیشرفت خود مورد بررسی قرار می‌دهد. دوست او امیر، از برنامه آزمون‌های آزمایشی عقب مانده است. او برای جبران این عقب‌ماندگی برنامه‌ریزی کرده است که هر روز ۶ ساعت درس بخواند و به تدریج روزی نیم‌ساعت به ساعات

مطالعاتی خود اضافه کند.»

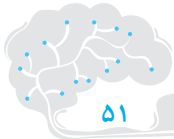
با توجه به مثال بالا، علی و امیر در کدام مرحله حل مسئله قرار دارند؟

(۱) ارزیابی راه حل - تشخیص دقیق مسئله

(۲) ارزیابی راه حل - به‌کارگیری روش‌های مناسب برای حل مسئله

(۳) بازبینی راه حل و اصلاح آن - به‌کارگیری روش‌های مناسب برای حل مسئله

(۴) بازبینی راه حل و اصلاح آن - تشخیص دقیق مسئله



۴۲۶- هر یک از عبارات زیر به کدام عامل مؤثر در حل مسئله اشاره دارد؟

(الف) ساقی چهار سال اول زندگی خود را در آمریکا گذرانده و پس از آن به همراه خانواده‌اش به ایران مهاجرت کرده است؛ ساقی اکنون ۱۸ ساله است و به کلاس زبان می‌رود؛ در میان هم کلاسی‌هایش لهجه او از بقیه زیباتر و سرعت یادگیری او نیز بیشتر است.

(ب) سعید که تعمیرکار ماشین‌های سنگین است برای تعمیر موتور یک خودرو به مأموریت رفت اما هر چه کرد، متوجه نشد ایراد کار از کجاست؛ نزدیک ساعت ۱۲ ظهر او برای به جای آوردن نماز و تناول غذا رفت و اندکی نیز خوابید؛ سعید بعد از آن که سر کار خود برگشت در کمال تعجب دریافت که مشکل چه بوده است. (ج) کیان و ایمان ماه گذشته با هم به سینما رفتند. دیروز زمانی که یکی از دوستانشان درباره نام فیلم از آن‌ها سؤال کرد هر دوی آن‌ها نام فیلم را فراموش کرده بودند و تنها کیان می‌دانست که حرف اول اسم فیلم «ش» است. هرچه آن‌ها تلاش کردند نتوانستند نام فیلم را به خاطر بیاورند و سرانجام موضوع را فراموش کردند؛ پس از گذشت حدود یک ساعت ناگهان ایمان گفت: «درباره‌الی».

(۱) تجربه گذشته - نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص - نادیده گرفتن مسئله برای مدتی خاص

(۲) تجربه گذشته - نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص - نوع نگاه به مسئله

(۳) نوع نگاه به مسئله - نوع نگاه به مسئله - نادیده گرفتن مسئله برای مدتی خاص

(۴) نوع نگاه به مسئله - نوع نگاه به مسئله - نوع نگاه به مسئله

۴۲۷- هر یک از موارد زیر به کدام یک از روش‌های اکتشافی حل مسئله اشاره دارد؟

(الف) زهرا هر وقت برای حل پرسش‌های چهارگزینه‌ای به مشکل برمی‌خورد، ابتدا گزینه‌هایی را که مطمئن است نادرست‌اند، حذف می‌کند.

(ب) محمد که در شرف اخراج از محل کارش است مدام در این فکر است که می‌تواند از مدیر خود عذرخواهی کند یا به اداره دیگری جهت مصاحبه و استخدام برود یا این‌که از مزایای بیمه بیکاری استفاده کند.

(۱) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب - کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

(۲) روش خرد کردن - کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

(۳) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب - بارش مغزی

(۴) روش خرد کردن - بارش مغزی

۴۲۸- هر یک از موارد زیر به کدام مرحله از مراحل حل مسئله اشاره دارد؟

(الف) سانا پس از استفاد از قرص‌های لاغری و نتیجه نگرفتن از آن‌ها در کلاس ورزشی ثبت‌نام کرد.

(ب) مشاور مدرسه به سارینا گفت که پاسخ اکثر تست‌ها سه یا چهار است؛ برای همین هم سارینا در آزمون تستی مدرسه، همه پاسخ‌های سه یا چهار را علامت زد. بعد از اعلام نتایج او متوجه شد که جواب بسیاری از تست‌هایی که بلد بوده را به دلیل توصیه مشاورش اشتباه زده است و درصدهایش از آزمون قبلی خیلی کمتر شده است.

(۱) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین - انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

(۲) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین - ارزیابی راه‌حل

(۳) به‌کارگیری روش‌های مناسب - ارزیابی راه‌حل

(۴) به‌کارگیری روش‌های مناسب - انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

لب مطلب

۴۲۹- کدام گزینه در ارتباط با مفهوم تفکر، نادرست است؟

(۱) فردی که مشغول اندیشیدن راجع به یک موضوع است، ضمن این‌که از دانش گذشته بهره‌مند می‌شود به آن چه می‌اندیشد نیز آگاهی دارد.

(۲) اطلاعات موجود در حافظه به دلیل این‌که می‌توانند تفکر ما را بسازند بسیار ارزشمند هستند.

(۳) هر چه در حافظه، اطلاعات بیشتری داشته باشیم، برای اندیشیدن و تفکر آمادگی بیشتری خواهیم داشت.

(۴) برخورداری از حافظه قوی مساوی با داشتن اندیشه و تفکر قوی است.

۴۳۰- چه تعداد از گزاره‌های زیر در ارتباط با تعریف روش اکتشافی نادرست است؟

(الف) بدون داشتن دلیل منطقی (ب) عمدتاً همراه با خطا (ج) ضامن دستیابی به راه‌حل (د) مبتنی بر احساس و نظر شخصی

(۴) سه

(۳) یک

(۲) دو

(۱) چهار



۴۳۱- «اتخاذ راه‌های غیرمنطقی» و «درک ناقص از مسئله» از پیامدهای نادیده گرفتن از ویژگی‌های مسئله هستند.

- (۱) محدود بودن توانمندی‌ها - محدود بودن توانمندی‌ها
(۲) اهمیت مشخص کردن موقعیت فعلی - هدفمند بودن
(۳) اهمیت مشخص کردن موقعیت فعلی - محدود بودن توانمندی‌ها
(۴) محدود بودن توانمندی‌ها - هدفمند بودن

۴۳۲- می‌توان گفت هدف از تمرین‌های مختلف آموزشی بلکه مهم آن است که در اثر حل مسئله، به دست یابند که در موقعیت‌های دیگر قابل استفاده باشد.

- (۱) صرفاً دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص نیست - اصول و قوانین
(۲) صرفاً دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص نیست - نظریه
(۳) صرفاً دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص است - اصول و قوانین
(۴) صرفاً دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص است - نظریه

۴۳۳- به چه علت تشخیص مسئله با تصور مبهم از یک مسئله متفاوت است؟

- (۱) مشخص کردن بسیاری از مسائلی که در زندگی واقعی وجود دارند، چندان آسان نیست.
(۲) تشخیص دقیق مسئله اولین گام حل آن است.
(۳) تصور مبهم از یک مسئله، به راه‌حل‌های منطقی و درست منجر نمی‌شود.
(۴) تصور مبهم از یک مسئله امکان انتخاب راه‌حل‌های جایگزین را فراهم می‌کند.

۴۳۴- کدام عبارت در رابطه با «گام نخست» از مراحل حل مسئله نادرست است؟

- (۱) مشخص کردن بسیاری از مسائلی که در زندگی واقعی وجود دارند، چندان آسان نیست.
(۲) تشخیص مسئله با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.
(۳) با حل مسئله، خود مسئله مشخص می‌شود.
(۴) در تشخیص مسئله، بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود آن را شناسایی کند.

۴۳۵- مریم که در مطالعهٔ دروسش با مشکلاتی روبه‌رو است، پس از مدتی تلاش می‌کند ضمن بررسی راه‌حل‌ها به بهبود آن‌ها بپردازد. این دانش‌آموز در

کدام یک از مراحل حل مسئله قرار دارد؟

- (۱) بازبینی و اصلاح راه‌حل‌ها
(۲) ارزیابی راه‌حل‌ها
(۳) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین
(۴) اتخاذ روش‌های مناسب

۴۳۶- ایجاد تغییر میان دو حالت «دسترسی به راه‌حل» و حالت «وجود مسئله» به کدام روش اکتشافی اشاره دارد؟

- (۱) روش بارش مغزی
(۲) روش شروع از آخر
(۳) روش خرد کردن مسئله
(۴) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

۴۳۷- چه تعداد از عبارات زیر در ارتباط با ناکامی، درست است؟

- (الف) بین افزایش مهارت‌های حل مسئله و استفاده از روش‌های تهاجمی و پرخاشگری رابطهٔ معکوس وجود دارد.
(ب) ناتوانی در حل مسئله علاوه بر ناکامی، باعث فشار روانی می‌شود.
(ج) ناتوانی در حل مسئله وضعیت جسمانی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که ناکامی نام دارد.
(د) یکی از روش‌های کاهش فشار روانی ناشی از ناکامی، پرورش روش‌های درست حل مسئله است.

- (۱) یک (۲) دو (۳) سه (۴) چهار

۴۳۸- بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند، مشکلات عاطفی جدی ندارند، بلکه را نمی‌دانند؛ بنابراین یکی از روش‌های کاهش فشار

روانی، پرورش روش‌های درست است.

- (۱) مهارت حل مسئله - حل مسئله
(۲) مهارت حل مسئله - مقابله با هیجانات عاطفی
(۳) تصمیم‌گیری درست - کنترل هیجانات
(۴) تصمیم‌گیری درست - تصمیم‌گیری



- ۴۲۹۶ وقتی سارا برای بیان و یادآوری کاملش دچار مشکل شده است، یعنی در بازیابی مشکل دارد.
- ۳۲۹۷ حافظه کاری کمک خوبی برای تفکر است.
- ۴۲۹۸ حافظه بلندمدت و حافظه حسی ظرفیت‌شان نامحدود است.
- ۳۲۹۹ ظرفیت حافظه کوتاهمدت — بین ۵ تا ۹ ماده یعنی (2 ± 7)
- ۳۳۰۰ رمزگردانی حافظه بلندمدت عمدتاً معنایی است.
- ۳۳۰۱ حافظه حسی — حدود نیم ثانیه / حافظه کوتاهمدت — چند دقیقه / حافظه بلندمدت — از چند دقیقه تا آخر عمر
- ۱۳۰۲ مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاهمدت، محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.
- ۲۳۰۳ حافظه کاری مثل تخته سیاه.
- ۲۳۰۴ بازگویی و تمرین، مطالب را از حافظه کوتاهمدت به حافظه بلندمدت انتقال می‌دهد.
- ۱۳۰۵ «تعریف جلگه»، «تفاوت شهر و روستا» و «تعریف نظریه» هر سه مربوط به حافظه معنایی ما می‌شوند اما این‌که «ساعت ۹ دیروز کجا بودی؟» یک رویداد خاص است که مربوط به خود شخص است، پس به حافظه رویدادی اشاره دارد.
- ۳۳۰۶ «ساعت ۵ بعد از ظهر کجا بودی؟» مربوط به حوادث خاصی است که برای شخص رخ می‌دهد پس به حافظه رویدادی اشاره دارد و بقیه موارد به حافظه معنایی اشاره دارند.
- ۳۳۰۷ تحریف مربوط به خطای اضافه کردن است.
- ۴۳۰۸ حافظه کاذب یعنی چیزی که اصلاً به وجود نیامده را گزارش کنیم و به غلط ادعا کنیم رویدادی خاص قبلاً رخ داده است.
- ۱۳۰۹ بیشترین مقدار فراموشی در ساعات‌های نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد و هرچه برگذشت زمان افزوده می‌شود، از شدت فراموشی کاسته می‌شود.
- ۱۳۱۰ یکی از رایج‌ترین خطاهای اضافه کردن، بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق افتاده است که فرد به غلط ادعا می‌کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است؛ در چنین حالتی می‌گویند حافظه کاذب شکل گرفته است.
- ۲۳۱۱ دانش عمومی ما در حافظه معنایی مان ذخیره می‌شود.
- ۳۳۱۲ علاقه دانش‌آموز به یک ورزش باعث راهی فقط کردن اسم ورزشکار می‌شه — عوامل عاطفی (کاش در سامونم مثل آهنگ و اسم بازیکنان بتونیم فقط کنیم 😊)
- ۱۳۱۳ حافظه با توجه به نوع اطلاعات به دو نوع رویدادی و معنایی تقسیم می‌شود.
- ۲۳۱۴ اطلاعات شخصی — حافظه رویدادی
- ۳۳۱۵ فراموشی، ناتوانی در یادآوری و بازشناسی است.
- ۴۳۱۶ تقریباً نیمی (۵۰ درصد) از اطلاعات در ۲۴ ساعت اول فراموش می‌شوند. — ۶۰ درصد مطالب در دو روز اول بعد از یادگیری فراموش می‌شوند.
- ۳۳۱۷ برخی از عوامل ایجادکننده فراموشی عبارتند از: ۱) گذشت زمان ۲) تداخل اطلاعات ۳) عوامل عاطفی ۴) رمزگردانی نادرست
- ۱۳۱۸ تبلیغات کنار زمین فوتبال را درست رمزگردانی نمی‌کنیم اما نتیجه بازی را بسیار دقیق و کامل رمزگردانی می‌کنیم.
- ۴۳۱۹ منظور از ساماندهی، نظم‌بخشی و قفسه‌بندی اطلاعات است.
- ۳۳۲۰ حفظ کردن کلمه به کلمه جزء حرکات مفید در هنگام مطالعه به حساب نمی‌آید.
- ۱۳۲۱ موارد پس‌خبا: پیش‌مطالعه — پیش‌خوانی — جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید — به خود پس دادن
- ۲۳۲۲ محمد درس خود را باید چند ساعت بعد مرور کند، نه هفته بعد. گذشت زمان باعث فراموشی می‌شود، پس باید زود مطالب مرور شود.
- ۳۳۲۳ آوردن مثال‌های مختلف از یک موضوع به بسط معنایی که یکی از اصول بهسازی حافظه است، اشاره دارد.
- ۱۳۲۴ اگر اطلاعات را به‌صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده شود، مطالب دیرتر فراموش می‌شوند.
- ۱۳۲۵ روش پس‌خبا شامل فنون زیر است:
- ۱) پیش‌خوانی ۲) سؤال کردن ۳) خواندن ۴) به خود پس دادن ۵) آزمون
- ۱۳۲۶ فراموشی اطلاعات گذشته مربوط به خطای حافظه از نوع حذف کردن است.
- ۱۳۲۷ هدف از داشتن حافظه قوی، شکل‌دهی به تفکر است.



۱۳۲۸ در پدیده نوک زبانی فرد می‌گوید من پاسخ این سؤال را می‌دانم ولی نمی‌توانم بگویم. اگر شما چنین وضعیتی را تجربه کرده‌اید بدانید در مرحله بازیابی آن اطلاعات مشکل دارید. در این حالت به فرد مقابل می‌گویید: لطفاً اولین کلمه آن را بگویید! بعد از شنیدن اولین کلمه بلافاصله بقیه اطلاعات به خاطرتان می‌آید. بازیابی اطلاعات از حافظه، به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است.

۴۳۲۹ حافظه کاری: رمزگردانی «حسی همراه با توجه» - زمان «چند دقیقه» - ظرفیت « 2 ± 7 ماده»

۴۳۳۰ اطلاعات حافظه در صورت توجه به حافظه کاری منتقل می‌شود و مدت زمان نگهداری در حافظه کاری چند دقیقه است.

۲۳۳۱ نشانه‌های درونی — معنایی / نشانه‌های بیرونی — حسی یا غیرمعنایی

۳۳۳۲ به زبان خود برگرداندن مطالب از فنون بهسازی حافظه است.

۱۳۳۳ کارکرد حافظه کاری: ۱) مطالبی را که به مدت کوتاهی لازم داریم، ذخیره می‌کند ۲) فضای کار برای فعالیت جاری ذهن فراهم می‌کند.

۴۳۳۴ بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

۴۳۳۵ رنگ موی فروشنده را درست رمزگردانی نکرده‌ایم و به همین خاطر یادمان نمی‌آید.

۳۳۳۶ بیشترین مقدار فراموشی در ساعات نخست اتفاق می‌افتد.

۳۳۳۷ به این علت که درست رمزگردانی نکرده‌ایم، نمی‌توانیم به یاد بیاوریم.

۲۳۳۸ نشانه‌ها را می‌توان به دو گروه درونی و بیرونی تقسیم کرد.

۲۳۳۹ تکلیف اساسی بعد از حافظه پرورش تفکر است.

۲۳۴۰ یکی از فنون پس‌خبا، پیش‌خوانی است که باعث به دست آمدن یک برداشت کلی می‌شود.

۴۳۴۱ منظور از تمایزبخشی، برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.

۳۳۴۲ رضا رمزگردانی معنادار کرده است و تقسیم‌بندی را براساس سال میلادی و شمسی انجام داده تا بهتر حفظ کند.

۳۳۴۳ مراحل حافظه:

۱) رمزگردانی — به حافظه سپردن

۲) ذخیره‌سازی یا اندوزش — مدت زمان نگهداری اطلاعات

۳) بازیابی — به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده

رمزگردانی در کودکان — جزءبه‌جزء

رمزگردانی در بزرگسالان — کلی و خلاصه

۲۳۴۴ نوع رمزگردانی حافظه بلندمدت — عمدتاً معنایی

ظرفیت حافظه حسی — نامحدود

زمان بازیابی حافظه کوتاه‌مدت — چند دقیقه

۱۳۴۵ حافظه معنایی — دانش عمومی ذخیره می‌شود.

حافظه رویدادی — دربرگیرنده تجربه مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می‌شود.

۴۳۴۶ پدیده نوک زبانی — مشکل در مرحله بازیابی اطلاعات می‌باشد.

حافظه کاری — علاوه بر ذخیره‌سازی کوتاه‌مدت، کمک خوبی برای تفکر است.

۳۳۴۷

علامت	ردیابی علامت	ردیابی نشدن علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	از دست دادن محرک هدف
غایب	هشدار کاذب	رد درست

۲۳۴۸ هر چند نوجوانان در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده‌ای در توانایی‌های شناختی دارند، اما در نحوه به‌کارگیری این توانایی‌ها پختگی لازم را ندارند و

تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه‌ای می‌شود.

بررسی سایر گزینه‌ها