

۱۱۹۸۱

السلامة

تفکر خلاق و ارتباط آن با مهارت حل مسئله
و مقابله با استرس

مؤلف :

فاطمه لشگری

سرشناسه	لشگری، فاطمه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	تفکر خلاق و ارتباط آن با مهارت حل مسئله و مقابله با استرس / مولف فاطمه لشگری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات راه دکتري: سنجش و دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري	۲۴۵ ص.: جدول، نمودار.
شابک	978-600-465-484-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	اندیشه و تفکر خلاق -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Creative thinking -- Iran -- Case studies
موضوع	حل مساله در کودکان -- نمونه پژوهی
موضوع	Problem solving in children -- Case studies
موضوع	اضطراب در کودکان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Anxiety in children -- Iran -- Case studies
موضوع	شاگردان ابتدایی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	School children -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	LB۱۰۶۲/۵۷۱۳۹۷
رده بندی دیوید	۳۷۰/۱۵۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۰۸۱۰۸

تفکر خلاق و ارتباط آن با مهارت حل مسئله و مقابله با استرس

مولف: فاطمه لشگری

ناشر: انتشارات راه دکتري (ه. خ. ج. و دانش)

تیراژ: ۸۰۰ نسخه

نوبت چاپ: ۱۳۹۷-اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۵-۴۸۴-۵

توجه: ۱۸۰۰۰

*** کپی های متون ملای و مسونی این اثر برای مولف محفوظ می باشد ***

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول
۱	کلیات
۲	مقدمه
۱۱	تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها
۱۱	تعاریف مفهومی
۱۱	تفکر خلاق
۱۱	مهارت حل مسئله
۱۱	سیک مقابله با استرس
۱۲	مهارت مقابله ای مسائل مدار
۱۲	مهارت مقابله ای هیجان مدار
۱۲	مهارت مقابله اجتنابی
۱۲	تعاریف عملیاتی
۱۲	تفکر خلاق
۱۳	مهارت حل مسئله
۱۳	سیک مقابله با استرس
۱۳	مهارت مقابله ای مسئله مدار
۱۳	مهارت مقابله ای هیجان مدار
۱۳	مهارت مقابله اجتنابی
۲	فصل دوم
۲	ادبیات و پیشینه
۱۱	مبانی نظری
۱۱	مفهوم خلاقیت
۱۱	چرایی خلاقیت
۱۳	ماهیت خلاقیت
۱۶	ویژگیهای تفکر واگرا
۱۶	سبالی
۱۶	انعطاف پذیری

- ۱۶..... بسط
- ۱۷..... موانع و عوامل خلاقیت
- ۱۷..... موانع شناختی
- ۱۷..... عادت
- ۱۷..... عدم انعطاف پذیری
- ۱۷..... رویگردانی از ابهامات
- ۱۷..... انکاء بر مفروضات
- ۱۸..... تفکر منفی
- ۱۹..... موانع عاطفی
- ۱۹..... ترس از شکست و اشتباه
- ۱۹..... عدم اعتماد به نفس
- ۲۰..... موانع اجتماعی
- ۲۰..... مطابقت
- ۲۰..... تأیید طلبی و ترس از عدم استقبال اجتماعی
- ۲۰..... سنت ها
- ۲۰..... موانع خلاقیت در مدرسه
- ۲۱..... عوامل مؤثر در رشد خلاقیت
- ۲۶..... شیوه های عملی در پرورش فرزندانی خلاق و سازنده
- ۲۶..... برای کودکان الگویی خلاق باشید
- ۲۷..... استقلال فکری و عملی را تقویت کنید
- ۲۷..... اعتماد به نفس فرزندانتان را تقویت کنید
- ۲۸..... برای آموختن و تجربه نمودن مسائل فرصتی مناسب ایجاد کنید
- ۲۸..... انگیزهی درونی ایجاد کنید
- ۲۸..... کنجکاوی کودکان را تقویت کنید
- ۲۹..... از قضاوت، انتقاد و مقایسه دوری کنید
- ۲۹..... کودکان را به اجبار به کاری وادار نکنید
- ۲۹..... وسایل مورد نیاز آن ها را تهیه کنید
- ۳۰..... سعی کنید تا کارهای ساده ی زیر را در منزل انجام دهید
- ۳۰..... محل وقت تلف کنی
- ۳۰..... مکان آهنگساز
- ۳۰..... پیوستگی

۳۰	جشن با جعبه ی بزرگ
۳۰	ثبت وسیع تر
۳۱	دنیا سازی
۳۱	ماریچ مضحك
۳۱	سؤال های غیر عادی
۳۱	داستان های تلویزیون
۳۱	تصاویر لکه
۳۲	تقویت قدرت تحلیل
۳۲	تخیل و خرافیت
۳۳	شیوه های پرورش خلاق در مدرسه
۳۴	اصول توریس در خفایت
۳۴	تفکر خلاق را با ارزش بدید
۳۴	بچه ها را به محرک های محیطی - احساسی سازیم
۳۵	دستکاری اشیاء و عقاید را تشویق کنید
۳۵	چگونگی آزمایش منظم عقاید را یاد دهید
۳۵	تحمل عقاید تازه را توسعه دهید
۳۶	از تحمیل یک الگوی خاص اجتناب کنید
۳۶	در کلاس جوئی خلاق ایجاد کنید
۳۶	به کودک یاد بدهید تفکر خلاق را رزشمند بدانند
۳۶	مهارت هایی رایه منظور اجتناب از بدآموزی همسالان آموزش دهیم
۳۶	اطلاعات لازم راجع به فرایند خلاق را ارائه دهیم
۳۷	احساس ضعف در برابر شاهکارها را دور کنید
۳۷	یادگیری خودانگیز را تشویق و ارزیابی کنید
۳۷	خار در پای ایجاد کنید
۳۷	برای تفکر خلاق ضرورت هایی ایجاد نمایم
۳۸	موقعیت هایی برای فعللیت و فرصت هایی برای آرامش ایجاد کنید
۳۸	برای رسیدن به عقاید، منابع قابل دسترسی فراهم کنید
۳۸	عادت رسیدن به کاربرد کامل عقاید را تشویق کنیم
۳۸	انتقاد سازنده را توسعه دهید
۳۸	کسب شناخت در رشته های مختلف را تقویت کنید
۳۹	معلمانی با روح حادثه جویی باشید

۳۹	الگوی پرورش خلاقیت ویلیامز
۴۰	استفاده از مغایرت ها
۴۰	استفاده از تمثیل یا تعدادی موقعیت های مشابه
۴۰	نمایان ساختن نواقص و خلأ موجود در دانش
۴۱	اجازه تفکر درباره امکانات، احتمالات، حدسیات یا فرضیات
۴۱	استفاده از روش سؤالهای محرک
۴۱	استفاده از روش فهرست صفات استفاده
۴۱	ایجاد فرصت هایی برای دانش آموزان برای جستجوی رمز هر چیز
۴۲	تقویت تفکر ابتکاری (اصیل)
۴۲	گوشزد کردن ادبیت تغییر و استفاده از مثال های متغیر
۴۲	طراحی جستجوی تضادفی سازمان یافته ای
۴۲	آموزش دقت، تثبیت و عادت
۴۲	آموزش مهارت ها
۴۳	ایجاد مانع با هدف برای ایجاد تحمل
۴۳	ایجاد فرصتهایی برای حالت شهوش
۴۳	آموزش فرایند ابداع و نوآوری با استفاده از تجربه ها، برنامه ریزی شده
۴۳	هماهنگی با توسعه
۴۳	مطالعه زندگی افراد خلاق و فرایند خلاقیت
۴۴	تعامل دانش آموزان با اطلاعات قبلی
۴۴	ارزیابی راه حلها و جوابها بر حسب نتایج و کاربردها
۴۴	توسعه مهارت ها، پذیرش پاسخ ها، عقاید، راه حل های غیرمنتظره و سخت نگین
۴۴	توسعه مهارت های مطالعه خلاق
۴۵	توسعه مهارت های گوش کردن خلاق
۴۵	تأکید بر مهارت ادراکی
۴۵	خلاقیت شناختی
۴۶	تعریف مقابله
۴۸	دو راهبرد مقابلهای عمومی
۴۹	مقیاسهای مقابله
۵۰	عوامل مؤثر بر انتخاب سبک های مقابله
۵۰	تحول من
۵۰	کارآمدی

۵۱	خوش بینی
۵۱	احساس یکپارچگی
۵۲	شناخت
۵۳	مکانیسمهای دفاعی
۵۴	توانایی حل مسئله
۵۴	سبکهای مقابلهای
۵۵	منابع مقابله شخصی
۵۵	فرایندهای مقابله
۵۶	انواع سبکهای مقابله
۵۸	روشهای مسئله مدار
۵۸	روشهای هیجان مدار
۵۹	تدابیر و منابع مقابلهای
۶۰	انواع مقابله
۶۱	شاخص راهبردهای مقابلهای
۶۵	مقابله سازش یافته
۶۵	مقابله سازش نیافته
۶۶	جنبههای سازش نیافته مقابله گرایشی
۶۶	جنبههای سازش یافته مقابله اجتنابی
۶۷	مقابله غیر مؤثر
۶۸	هشت مهارت مقابلهای
۶۸	استفاده از سیستمهای حمایتی
۶۸	فواید سیستمهای حمایتی
۷۰	استفاده از کمک متخصصان بهداشت روان
۷۵	حفظ کنترل درونی
۷۸	آماده شدن برای مواجهه با مشکلات
۷۸	مواجهه شدن با مشکلات
۷۹	استفاده از شوخ طبعی
۸۱	ورزش کردن
۸۴	پاداش دادن به موفقیت های خود
۸۴	سبکهای مقابله و نقش آن در بروز بیماریها
۸۶	مفهوم استرس

۸۷	سیر تاریخی استرس
۸۸	نشانیگان استرس
۸۹	استرس، علائم و تأثیرات آن
۸۹	تعریف استرس
۹۰	مفهوم استرس سلبیه
۹۲	نظریه ها و الگوهای استرس
۹۲	نظریه روان تحلیل گری
۹۳	نظریه ضعف جسمانی
۹۳	نظریه تکوین و تعادل خودکار
۹۴	نظریه پردازش اطلاعات
۹۴	الگوی فردنگر اجتماعی
۹۵	الگوی مذهبی
۹۷	الگوی روان تنی
۹۸	اثرات استرس
۹۹	تأثیرهای هیجانی
۹۹	تأثیرهای فیزیولوژیکی
۹۹	تأثیرهای شناختی
۹۹	تأثیرهای رفتاری
۱۰۰	عوامل مؤثر در بروز استرس
۱۰۱	منابع استرس
۱۰۲	علائم استرس
۱۰۲	علائم جسمانی
۱۰۲	علائم روانی و رفتاری
۱۰۴	استرس و بیماری
۱۰۴	کنار آمدن با استرس
۱۰۵	حل مسئله
۱۰۷	حل مسئله و انتقال یادگیری
۱۱۰	رابطه بین تفکر انتقادی و حل مسئله
۱۱۰	مراحل حل مساله
۱۱۰	روش آموزش حل مسئله با توجه به مراحل حل مسئله
۱۱۶	روش آموزش حل مسئله با توجه به الگوی عمومی آموزشی

۱۱۷		مراحل آموزش حل مسأله
۱۲۰		پیشنهادهایی برای افزایش تواناییهای حل مسأله در یادگیرندگان
۱۲۳		فراگرد حل مسأله و تصمیم گیری
۱۲۳		انواع مسأله و تصمیم
۱۲۳		تصمیمهای برنامه ریزی شده
۱۲۴		تصمیمهای برنامه ریزی نشده
۱۲۴		موقعیتهای تصمیم گیری
۱۲۵		ضرورت موقت شناسی
۱۲۵		چگونگی اتخاذ تصمیم برای حل مسأله
۱۲۶		تعیین مرجع تصمیمگیری
۱۲۶		ارجاع مسأله به مافوق
۱۲۷		روشهای میان بر حل مسأله
۱۲۷		فراگرد منطقی حل مسأله
۱۲۷		مرحله اول: شناسایی وضعیت
۱۲۸		تعریف مسأله
۱۲۸		تعیین اهداف تصمیم
۱۲۸		مرحله دوم: راه حل یابی
۱۲۹		مرحله سوم: ارزیابی و انتخاب
۱۳۰		مرحله چهارم: اجرای تصمیم و پی گیری آن
۱۳۱		راه کارهای مهارت حل مسأله
۱۳۵		غلبه بر موانع فردی در حل مسأله
۱۳۶		روشها و فنون تصمیم گیری
۱۳۶		تفکر خلاق
۱۳۷		تحقیق در عملیات
۱۳۷		پیشینه پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۱۴۸		پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
۱۵۱		جمع بندی
۱۱		فصل سوم
۱۱		روش اجرا
۱۰۲		مقدمه

۱۰۲	روش
۱۰۳	جامعه آماری
۱۰۳	حجم نمونه و روش نمونه گیری
۱۰۳	طرح
۱۰۳	روش گردآوری اطلاعات
۱۰۳	ابزارهای گردآوری اطلاعات
۱۰۳	پرستشنامه شیوه های حل مسأله
۱۰۳	معرفی پرستشنامه شیوه های حل مسأله
۱۰۴	نحوه نمره گذاری پرستشنامه شیوه های حل مسأله
۱۰۴	اعتبار و روایی پرستشنامه
۱۰۴	پرستشنامه مقابله با موقعیت فشارزا (CISS)
۱۰۴	معرفی پرستشنامه مقابله با موقعیت فشارزا (CISS)
۱۰۵	نمره گذاری پرستشنامه
۱۰۵	پایایی و روایی پرستشنامه
۱۰۶	روش اجرای طرح
۱۰۷	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۰۲	فصل چهارم
۱۰۲	تجزیه و تحلیل داده ها
۱۳۵	تحلیل توصیفی داده ها
۱۴۵	آزمون فرضیه ها
۱۴۵	آزمون کوواریانس برای مقایسه گروه ها در پیش آزمون
۱۴۸	بررسی رعایت مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس
۱۵۰	بررسی خطی بودن رابطه بین متغیرها با استفاده از نمودار پراکندگی
۱۵۵	شرط همسانی واریانس ها با آزمون لون
۱۵۶	شرط همسانی کوواریانس ها با آزمون ام باکس
۱۵۶	تحلیل استنباطی داده ها
۱۶۳	منابع و مآخذ
۱۴۱	فهرست منابع فارسی
۱۵۱	فهرست منابع انگلیسی