

التعريفات

الجلسة 1

نظرية معالجة المعلومات : إعطاء المعلومات معاني خاصة بك، تفهمها بطريقتك الخاصة

الذاكرة الحسية : الذاكرة التي تعالج المعلومات من ترميز وتحليل

الذاكرة طويلة المدى : خزان يضم كمًا كبيرًا من المعلومات

الانتباه : القدرة على التعامل مع كميات محدودة عملية نقل عكسية للمعلومات من الذاكرة طويلة المدى إلى قصيرة المدى

مفهوم مهارة الاستدكار : الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب لاستيعاب المواد .. وهي أنماط سلوكية متعلمة

الجلسة 2

تذويت المعرفة : (أن تصبح المعلومات جزءا من ذاتك) أو (أن تصبح المعرفة التي يتعلمها جزءا ذاته فيتمثلها في حياته)

صندوق أدوات التعلم : مجموعة من الأدوات تفيد الطالب في دراسته الجامعية

مهارة التلخيص : إيجاز وتنظيم وتركيز

الإيجاز : إعادة صياغة النص الأصلي بكلمات أقل مع المحافظة على الأفكار الرئيسية

التنظيم : الاحتفاظ بمحتويات النص الأساسية باستخدام أسلوب الكاتب الخاص

التركيز : إظهار الأفكار الرئيسية في صورة مركزة دون الإخلال بالمعنى

المسح : قراءة النص الأصلي قراءة سريعة للتعرف على المضمون

مفهوم مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر : القدرة على متابعة المحاضر وكتابة المعلومات الأساسية التي يذكرها .

الخريطة الذهنية: أداة بسيطة في تنظيم التفكير وتعتمد نفس الطريقة المتسلسلة للخلايا العصبية

الجلسة 3

التكيف : ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات المختلفة ردًا على التغير فيّ المواقف التي يمر بها

الإتصال : عملية نقل هادفة للأفكار والمعلومات والمشاعر من شخص لآخر

المرسل : نقطة انطلاق عملية الإتصال

الرسالة: المادة أو المحتوى في عملية الإتصال

المستقبل: مستلم الرسالة

الوسيلة: الأداة التي تنتقل عبرها الرسالة إلى المستقبل

التغذية الراجعة : الاستجابة التي يستدل بها المرسل على تأثير رسالته في المستقبل

الجلسة 4

مفهوم البحث العلمي: جهد منظم يقوم به الفرد من أجل تقصي الحقائق في مسألة وذلك باتباع طريقة علمية منظمة بغية الوصول لحلول ملائمة للعلاج

أدوات البحث العلمي: الوسائل التي تستخدم في جمع المعلومات ذات العلاقة بمشكلة البحث وتساعد الباحث في الوصول إلى إجابات وتفسيرات للافتراضات العلمية أو الأسئلة البحثية

الملاحظة : توجيه الانتباه والحواس والعقل إلى الظواهر والوقائع المقصودة لإدراك ما بينها من علاقات وروابط

المقابلة : محادثة يقوم بها الباحث مع فرد أو مجموعة أفراد ممن تجرى عليهم الدراسة بهدف جمع المعلومات عن الظاهرة المدروسة.

الاستبانة : أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة يعيئها المستجيب

جلسة 5

محركات البحث على الإنترنت : عبارة عن برامج حاسوبية تعمل من أجل استرجاع المعلومات المتاحة على صفحات الانترنت

محرك البحث : الوسيط بين مستخدم الإنترنت والمعلومات المتاحة في هذه الشبكة

جلسة 6

مفهوم الأمانة العلمية : إرجاع الأفكار أو الأعمال أو الكتابات كلها أو جزء منها إلى أصحابها وذلك بتوثيق ما اقتبس من مصادره الأصلية

الاقتباس المباشر : نقل الباحث للنص كما هو دون إجراء أي تعديل عليه أو حذف

الاقتباس غير المباشر : نقل الفكرة أو المعلومة من مصدرها الأصلي معنى وليس نصاً

الجلسة 7

الملخص : تلخيص البحث بشكل مختصر ودقيق يتمكن القارئ من خلاله تكوين فكرة جيدة عن محتوى البحث

منهج البحث: الطريقة الموضوعية التي يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة ما للوصول لنتائج عامة يمكن تطبيقها

المنهج الوصفي: منهج يهتم بدراسة الظواهر السلوكية والطبيعية في بيئة معينة لمعرفة أسبابها ووضع الحلول المناسبة لها

المنهج التاريخي : منهج يعتمد على الوثائق ونقدها و تحديد الحقائق التاريخية

المنهج التجريبي: منهج يعتمد على التجربة العلمية في إثبات أو نفي تساؤلات البحث

المنهج المقارن: منهج يستخدم المقارنة بين جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر من أجل الكشف عنها

حدود البحث : طريقة اختيار عينة البحث أو مفردات الدراسة وأدوات جمع بياناتها وأساليب تحليلها

أدوات البحث : الأدوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته لموضوع بحثه

مجتمع البحث : كل شي يكون له علاقة بموضوع مشكلة البحث (بشر - مكان - زمان - حيوان - إلخ)

الأساليب الإحصائية : الأساليب المستخدمة في معالجة المعلومات التي تم الحصول عليها من أجل تفسيرها من صورتها الكمية إلى صورتها الكيفية

نتائج البحث : الإجابة عن تساؤلات الدراسة التي انطلق منها الباحث

التوصيات : مقترحات يصيغها الباحث

الجلسة 8

اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي : هو نوع من المخاوف غير المبررة تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس

العرض التقديمي: نشاط لنقل المعلومات أو الإثراء أو الأفكار أو المقترحات أو الاعمال من مرسل إلى متلقي أو أكثر بغرض يتحقق من خلاله تحقيق الأهداف من العرض

المقدمة : كلام مجمل يوضح الصورة الشاملة للموضوع

التحدث : فن ومهارة وموهبة

الموضوعية : عدم التحيز للأفكار والآراء الشخصية

الاتزان الانفعالي: قدرة المتحدث على التحكم بانفعالاته

الجلسة 9

مستقبل سوف يأتي حتمًا : المستقبل الذي يعتمد على انتظام حدوث الأشياء وفق قوانين الطبيعة

مستقبل نرغب في مجيئة : المستقبل المعبر عن طموحاتنا وميولنا وما يجب أن نكون عليه

التخطيط : تصور عقلي لموقف مستقبلي تتخذ اتجاهه مجموعة إجراءات لتحقيق أهداف معينة

التنبؤ : بدء العمل على صناعة المستقبل

تنظيم الوقت : طريقتك في الاستفادة من الوقت والسيطرة عليه

الجلسة 10

التفكير : سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما من أجل حل مشكلة معينة متخذًا صورًا من

الاستنباط والتحليل و التركيب والتقويم

القبعة: رمز للدور الذي يمارسه كل شخص

الجلسة 11

التفكير الناقد "له تعريفين" : (قدرة الإنسان على استخدام قواعد الاستدلال المنطقي لتجنب الأخطاء الشائعة في الحكم وتمييز

أوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر وكذلك التمييز بين الحقائق والآراء والتعميمات) أو (إصدار الأحكام العقلية بشكل يتسم

بالتحليل والوضوح والدقة)

الافتراض : الشيء الذي يعد مبررا أو منطقيًا لأقوال الإنسان وأفعاله وكتابات

التعرف على الافتراض : قدرة الفرد على تحديد المسلمات التي ينطلق منها الآخرون في أقوالهم أفعالهم وكتاباتهم

الاستقراء : انتقال العقل من الحوادث الجزئية إلى القواعد والأحكام الكلية التي تنظم الحوادث والحالات

الاستقراء العلمي: الاستقراء المبني على الأسس و الحقائق العلمية

الاستقراء غير العلمي : الاستقراء غير الموضوعي المبني على الآراء الذاتية والتصورات الفردية

الاستقراء التام : استقراء يشمل جميع الحالات الظاهرة التي استقرت

الاستقراء الناقص : استقراء لا يغطي جميع حالات الظاهرة التي تم استقراؤها .. وإنما عينة منه
الاستنباط "عكس الاستقراء" : استخلاص الفرد نتائج جزئية في ضوء قاعدة أو مبدأ عام .
التفكير الإبداعي : قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو أفعال تُعد جديدة وغير مألوفة للآخرين.
الطلاقة: القدرة على توليد أكبر عدد من الأفكار أو البدائل أو التصورات في أقصر مدة ممكنة
المرونة: القدرة على تحويل مسار الأفكار بحسب ما يقتضيه الموقف والتخلي عن الأفكار القديمة أو الجامدة إذا ثبت بطلانها وقبول
الأفكار الجديدة إذا ثبت صحتها
الأصالة: القدرة على إنتاج الأفكار غير المألوفة والماهرة أكثر من الأفكار الشائعة والواضحة أي أنها التميز والتفرد في الفكرة ورفض
الحلول الجاهزة
الفكرة الأصيلة: الفكرة غير المألوفة وغير المتكررة وتتسم بالحدثة
الحساسية للمشكلات: القدرة على إدراك مواطن الضعف أو النقص في الموقف المثير
التفاصيل: القدرة على تقديم تفصيلات متعددة لأشياء محدودة وتوسيع فكرة ملخصة أو تفصيل موضوع غامض

الجلسة 12

الذات الإنسانية: مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه
الذات: إدراكنا لأنفسنا ولتفكيرنا ولخصائصنا الجسمية والعقلية والشخصية في ضوء علاقاتنا بالآخرين
نافذة جوهاري: هي تقنية تستخدم لمساعدة الناس على فهم علاقاتهم بأنفسهم والآخرين بصورة أفضل
المنطقة المكشوفة: هي المنطقة التي يعرفها الفرد عن نفسه ويعرفها الآخرون عنه وهي تحوي معلومات لا يمكن للفرد إخفاؤها عن
الآخرين
منطقة الأسرار: هي المنطقة التي يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه وهي تحوي معلومات يتعمد الفرد إخفاؤها عن
الآخرين

المنطقة العمياء: هي المنطقة التي يعرفها الآخرون عن الفرد ولا يعرفها الفرد عن ذاته وهي تحوي معلومات لا نعلمها عن أنفسنا لكنها ظاهرة للآخرين

المنطقة المجهولة: هي المنطقة التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه وهي منطقة غير معروفة من الجميع وتمثل جميع أبعاد شخصيتنا التي لم تُكتشف حتى الآن

مفهوم الثقة بالنفس: إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وإمكاناته

تسويق الذات أو التسويق الشخصي (السيرة الذاتية): كافة الاجراءات والأنشطة التي يقوم بها شخص ما لتسويق نفسه أو أفكاره أو سماته أو خصائصه بهدف تحقيق ما يرنو إليه من أهداف تحقق له طموحاته الحالية والمستقبلية

تقرير شخصي: بيان أو تقرير شخصي موجز يستعرض بعض المعلومات الشخصية عن تاريخ عمل ومؤهلات شخص يرغب في الحصول على وظيفة معينة وهي المفتاح للوصول إلى المقابلة الشخصية

أرجو من الله التوفيق والسداد للجميع

لا تنس أن التوفيق بيد الله سبحانه

أخوكم عبدالرحمن الرشود