



# SoCrATest



ΓΛΩΣΣΑΡΙ



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων



Το παρόν έργο χορηγείται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Μπορείτε να:

- μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο
- προσαρμόσετε - αναμείξετε, τροποποιήσετε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό

υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στον δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.
- Μη Εμπορική Χρήση - Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

## Εισαγωγή

Το γλωσσάρι του έργου **Socratest** είναι ένα έγγραφο που καταγράφει και ορίζει τους βασικούς όρους και τα ακρωνύμια που χρησιμοποιούνται στο έργο Socratest. Χρησιμεύει ως σημείο αναφοράς για τους τελικούς δικαιούχους και τα ενδιαφερόμενα μέρη για να διασφαλιστεί μια κοινή κατανόηση της ορολογίας που χρησιμοποιείται σε όλο το περιεχόμενο του εργαλείου για την αναγνώριση και την αξιολόγηση των ήπιων δεξιοτήτων και της δημιουργικότητας του έργου. Το γλωσσάρι όρων του έργου περιλαμβάνει ορισμούς όρων και κάθε μοναδικό ή εξειδικευμένο λεξιλόγιο που χρησιμοποιήθηκε στις δέσμες δεξιοτήτων και την περιγραφή αυτών.

Στο γλωσσάρι μας, έχουμε διαιρέσει τους όρους όσο πιο ξεκάθαρα γίνεται με αλφαβητική σειρά, με **τρόπο φιλικό προς τον αναγνώστη και τον χρήστη**. Βοηθά τους χρήστες που μπορεί να μην έχουν εξειδικευμένες γνώσεις ή κατανόηση του θέματος να κατανοήσουν γρήγορα και εύκολα σημαντικούς όρους. Σκοπός του είναι να βελτιώσει την επικοινωνία και την κατανόηση μεταξύ εκείνων που έχουν διαφορετικά επίπεδα τεχνογνωσίας και γνώσης. Με την παροχή σαφών και συνοπτικών ορισμών, το γλωσσάρι συμβάλλει στην αποφυγή σύγχυσης και παρανοήσεων και διευκολύνει επίσης την αποδοτικότερη και αποτελεσματικότερη επικοινωνία. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα για να βοηθήσει τους χρήστες να κατανοήσουν νέες έννοιες και ορολογία.

## Όροι Γλωσσάριου

### A

Όρος	Περιγραφή
Αίσθημα(τα)	Τα αισθήματα είναι υποκειμενικά, και ανεξάρτητα από τις αισθήσεις, τις σκέψεις ή τις εικόνες που τα προκαλούν. Αξιολογούνται αναπόφευκτα ως ευχάριστα ή δυσάρεστα, αλλά μπορεί να έχουν πιο συγκεκριμένες ενδοψυχικές ιδιότητες (π.χ. ο συναισθηματικός τόνος του φόβου βιώνεται ως διαφορετικός από αυτόν του θυμού). Επομένως, το συναίσθημα είναι απλώς ένα νοητικό πορτρέτο του τι συμβαίνει στο σώμα μας ενώ βιώνουμε συναισθήματα.
Αισιοδοξία	Η αισιοδοξία είναι μια διανοητική στάση που χαρακτηρίζεται από ελπίδα και εμπιστοσύνη στην επιτυχία και ένα θετικό μέλλον. Οι αισιόδοξοι τείνουν να βλέπουν τις δυσκολίες ως μαθησιακές εμπειρίες ή προσωρινές αποτυχίες. Πρόκειται για ένα σύνολο πεποιθήσεων και χαρακτηριστικών που βοηθούν τα άτομα να σκεφτούν τις θετικές πτυχές της ζωής και όχι τις αρνητικές.
Ακεραιότητα	Η πρακτική του να είστε ειλικρινής και να επιδεικνύετε μια συνεπή και ασυμβίβαστη προσήλωση σε ήθος και ισχυρές ηθικές αρχές και αξίες. Στην ηθική, η ακεραιότητα θεωρείται ως η τιμιότητα και η ειλικρίνεια ή η ακρίβεια των πράξεων του ατόμου.
Αλλαγή συμπεριφοράς	Να είναι κάποιος σε θέση να προσαρμόσει τη μέθοδο ή το στυλ εργασίας για να καλύψει τις ανάγκες της κατάστασης. Θεωρείται γενικά ως η διαδικασία αλλαγής των προτύπων της ανθρώπινης συμπεριφοράς με τη χρήση διαφόρων τεχνικών παρακίνησης, όπως η αρνητική και θετική ενίσχυση, η εξάλειψη, η εξασθένιση, η διαμόρφωση και οι αλυσιδωτές αντιδράσεις. Μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την ενθάρρυνση επιθυμητών συμπεριφορών.

Αλληλεπίδραση	Σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων συστημάτων, ανθρώπων ή ομάδων που οδηγεί σε αμοιβαία ή αντίστροφη επιρροή.
Αμοιβαιότητα	Η ποιότητα μιας πράξης, διαδικασίας ή σχέσης κατά την οποία ένα άτομο λαμβάνει οφέλη από ένα άλλο και, σε αντάλλαγμα, παρέχει ισοδύναμο όφελος.
Ανάθεση αρμοδιοτήτων	Ανάθεση είναι η ανάθεση εξουσιών σε άλλο πρόσωπο για την εκτέλεση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων. Πρόκειται για τη διαδικασία διανομής και ανάθεσης εργασίας σε άλλο πρόσωπο.
Αναλυτικές Δεξιότητες	Οι αναλυτικές δεξιότητες είναι τα χαρακτηριστικά και οι ικανότητες που σας επιτρέπουν να παρατηρείτε, να ερευνάτε και να ερμηνεύετε ένα θέμα για να αναπτύξετε σύνθετες ιδέες και λύσεις.
Αναλυτική σκέψη	Αναλυτική σκέψη είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διαδικασία σκέψης του αφηρημένου διαχωρισμού μιας ολόκληρης οντότητας στα συστατικά της μέρη, προκειμένου να μελετηθούν τα μέρη και οι σχέσεις τους. Είναι ένα χαρακτηριστικό που είναι πιο επιθυμητό στους υποψηφίους θέσεων εργασίας, καθώς τους βοηθά να εντοπίζουν και να ορίζουν προβλήματα, να εξάγουν βασικές πληροφορίες από τα δεδομένα και να αναπτύσσουν εφαρμόσιμες λύσεις για τα προβλήματα, προκειμένου να ελέγξουν και να επαληθεύσουν την αιτία του προβλήματος και στη συνέχεια να αναπτύξουν λύσεις για την επίλυσή τους.
Ανατροφοδότηση	Απαντήσεις που ενημερώνουν ένα άτομο σχετικά με την ορθότητα, τις φυσικές επιπτώσεις ή τον κοινωνικό ή συναισθηματικό αντίκτυπο της συμπεριφοράς ή της σκέψης του. Στις διαπροσωπικές σχέσεις και τη θεραπεία, η ανατροφοδότηση πληροφοριών δίνει σε ένα άτομο μια εικόνα της εμπειρίας άλλων ανθρώπων για αυτόν. Στη συμπεριφορική θεραπεία, η ανατροφοδότηση πληροφοριών προορίζεται να βοηθήσει στην άμεση αλλαγή και διαμόρφωση της συμπεριφοράς.
Ανθεκτικότητα	Η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ειδικά μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και

	<p>συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής στις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις. Ένας αριθμός παραγόντων συμβάλλουν στο πόσο καλά οι άνθρωποι προσαρμόζονται στις αντιξοότητες, που κυριαρχούν ανάμεσά τους: α) οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και συνεργάζονται με τον κόσμο, β) η διαθεσιμότητα και η ποιότητα των κοινωνικών πόρων, και γ) ειδικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Η ψυχολογική έρευνα δείχνει ότι οι πόροι και οι δεξιότητες που συνδέονται με πιο θετική προσαρμογή (δηλαδή, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα) μπορούν να καλλιεργηθούν και να εξασκηθούν.</p>
Ανθρώπινες ανάγκες	<p>Μια κατάσταση έντασης σε έναν οργανισμό που προκύπτει από τη στέρηση από κάτι που απαιτείται για την επιβίωση, την ευημερία ή την προσωπική ολοκλήρωση. Οι ανάγκες διακρίνονται από τις επιθυμίες. Σε περίπτωση ανάγκης, μια ανεπάρκεια προκαλεί ένα ξεκάθαρο αρνητικό αποτέλεσμα: μια δυσλειτουργία.</p> <p>Οι ανθρώπινες ανάγκες χρησιμοποιούνται συνήθως για να αναφερθούν στους οδηγούς των πράξεων των ανθρώπων, στα κίνητρα πίσω από την ανθρώπινη συμπεριφορά.</p>
Ανθρώπινες σχέσεις	<p>Αναφέρεται στην ικανότητα αλληλεπίδρασης με υγιή τρόπο με τους άλλους και οικοδόμησης ισχυρών σχέσεων. Από τη σκοπιά των διευθυντών σε μια εταιρεία, περιλαμβάνει τη διαδικασία δημιουργίας συστημάτων και καναλιών επικοινωνίας για να επιτρέψει τις σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων του ομίλου, καθώς και ισχυρές σχέσεις ένας προς έναν.</p>
Ανικανότητα/Αδυναμία	<p>Η αδυναμία είναι <b>η πεποίθηση ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορεί να κάνει κάποιος για να βελτιώσει μια κακή κατάσταση</b> (όπως να διαγνωστεί με μια ασθένεια). Με πολλούς τρόπους, λοιπόν, η αδυναμία είναι μια πεποίθηση ότι ο έλεγχος της κατάστασης ή των αποτελεσμάτων της είναι αδύνατος. Όπως όλες οι πεποιθήσεις, η αδυναμία μαθαίνεται.</p>
Αντικομφορμιστής	<p>Ένα άτομο που δεν συμμορφώνεται με τις επικρατούσες ιδέες ή πρακτικές στη συμπεριφορά ή τις απόψεις του</p>

Αντίληψη	Η διαδικασία ή το αποτέλεσμα της συνειδητοποίησης αντικειμένων, σχέσεων και γεγονότων μέσω των αισθήσεων, που περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η αναγνώριση, η παρατήρηση και η διάκριση. Οι δραστηριότητες αυτές επιτρέπουν στους οργανισμούς να οργανώνουν και να ερμηνεύουν τα ερεθίσματα που λαμβάνονται σε ουσιαστική γνώση και να ενεργούν με συντονισμένο τρόπο.
Αντιπαράθεση	Η αντιπαράθεση είναι ένα στοιχείο σύγκρουσης όπου τα μέρη αντιμετωπίζουν το ένα το άλλο, εμπλέκοντας άμεσα το ένα το άλλο κατά τη διάρκεια μιας διαμάχης μεταξύ τους.
Αξίες	Με ψυχοκοινωνικούς όρους, οι αξίες είναι αρχές ή πρότυπα συμπεριφοράς· η προσωπική μας κρίση για το τι είναι σημαντικό στη ζωή. Είναι ατομικές πεποιθήσεις που παρακινούν τους ανθρώπους να ενεργούν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Οι βασικές ανθρώπινες αξίες αναφέρονται σε εκείνες τις αξίες που βρίσκονται στον πυρήνα του να είσαι άνθρωπος. Οι αξίες που θεωρούνται βασικές εγγενείς αξίες στους ανθρώπους περιλαμβάνουν την αλήθεια, την ειλικρίνεια, την πίστη, την αγάπη, την ειρήνη κ.λπ. επειδή αναδεικνύουν τη θεμελιώδη καλοσύνη των ανθρώπων και της κοινωνίας γενικότερα.
Αξιοπιστία	Η ποιότητα του να σας εμπιστεύονται και να σας πιστεύουν. Η ποιότητα του να γίνεστε αποδεκτοί ως αληθινοί, πραγματικοί ή τίμιοι.
Αποκλίνουσα σκέψη	Είναι μια διαδικασία σκέψης ή μια μέθοδος που οδηγεί σε διάφορες κατευθύνσεις. Μερικά από αυτά είναι συμβατικά και μερικά πρωτότυπα. Συνήθως εμφανίζεται με έναν αυθόρμητο, με ελεύθερη ροή, «μη γραμμικό» τρόπο. Επειδή ορισμένες από τις ιδέες που προκύπτουν είναι πρωτότυπες, η αποκλίνουσα σκέψη αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα για δημιουργικής σκέψη και επίλυση προβλημάτων.
Αποτελεσματικότητα	Είναι η ικανότητα παραγωγής ενός επιθυμητού αποτελέσματος ή η ικανότητα παραγωγής του επιθυμητού προϊόντος. Είναι η ικανότητα να κάνουμε τα πράγματα καλά, με επιτυχία και χωρίς σπατάλη.

Αυθεντικότητα	<p>Η ποιότητα του να είστε πραγματικοί ή αληθινοί. Η καθημερινή πρακτική του να εγκαταλείπουμε αυτό που νομίζουμε ότι πρέπει να είμαστε και να αγκαλιάζουμε αυτό που είμαστε. Ένας κοινός ορισμός είναι ότι το να είσαι αυθεντικός είναι να ζεις τη ζωή σου σύμφωνα με τις δικές σου αξίες και στόχους.</p>
Αυτο-αντίληψη	<p>Η περιγραφή και αξιολόγηση του εαυτού μας, συμπεριλαμβανομένων των ψυχολογικών και σωματικών χαρακτηριστικών, των ιδιοτήτων, των δεξιοτήτων, των ρόλων και ούτω καθεξής. Οι αυτό-αντιλήψεις συμβάλλουν στην αίσθηση της ταυτότητας του ατόμου με την πάροδο του χρόνου. Η συνειδητή αναπαράσταση της αυτοαντίληψης εξαρτάται εν μέρει από τη μη συνειδητή σχηματοποίηση του εαυτού. Αν και οι αυτοαντιλήψεις είναι συνήθως διαθέσιμες σε κάποιο βαθμό στη συνείδηση, μπορεί να παρεμποδιστούν από την παρουσίαση, αλλά εξακολουθούν να επηρεάζουν την κρίση, τη διάθεση και τα πρότυπα συμπεριφοράς.</p>
Αυτο-αποτελεσματικότητα	<p>Αναφέρεται στην πίστη ενός ατόμου στην ικανότητά του να εκτελεί συμπεριφορές που είναι απαραίτητες για την παραγωγή συγκεκριμένων επιδόσεων. Αντανακλά την εμπιστοσύνη στην ικανότητα άσκησης ελέγχου στα κίνητρα, τη συμπεριφορά και το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου.</p>
Αυτο-αρμονία Συμφωνία με τον εαυτό	<p>Ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι επιδιώκουν προσωπικούς στόχους με αισθήματα εγγενούς ενδιαφέροντος και συμφωνία με την ταυτότητα τους. Οι αυτοσυμβατοί στόχοι είναι στόχοι που ευθυγραμμίζονται με το ποιοι είμαστε, τον αυθεντικό εαυτό μας και με αυτό που πραγματικά θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας.</p>
Αυτογνωσία	<p>Η ικανότητα να επικεντρώνεστε στον εαυτό σας και στο πώς οι πράξεις, οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σας ταιριάζουν ή δεν ταιριάζουν με τα εσωτερικά σας πρότυπα. Αν κάποιος έχει μεγάλη αυτογνωσία, μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτό του αντικειμενικά, να ελέγξει τα συναισθήματά του, να ευθυγραμμίσει τη συμπεριφορά του με τις αξίες του και να κατανοήσει σωστά πώς οι άλλοι τα αντιλαμβάνονται.</p>



<p>Αυτο-έκφραση</p>	<p>Ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, των σκέψεων, των ταλέντων, των στάσεων ή των παρορμήσεων κάποιου με μέσα όπως η λεκτική επικοινωνία· οι εικαστικές, διακοσμητικές, λογοτεχνικές και παραστατικές τέχνες· και άλλες συνήθεις δραστηριότητες (π.χ. κηπουρική, αθλητισμός). Η αυτοέκφραση είναι, στον πυρήνα της, η δράση της έκφρασης του εαυτού σας και μπορεί να πάρει μια μεγάλη ποικιλία μορφών.</p>
<p>Αυτοπειθαρχία</p>	<p>1. Ο έλεγχος των προσωπικών παρορμήσεων και επιθυμιών, παραίτηση από την άμεση ικανοποίηση υπέρ μακροπρόθεσμων στόχων. 2. Αποφασιστική τήρηση ενός σχήματος ή πορείας δράσης για την επίτευξη των προσωπικών στόχων.</p>
<p>Αυτοπεποίθηση</p>	<p>Περιγράφεται ως αυτο-διαβεβαίωση: εμπιστοσύνη στις ικανότητες, τις δυνατότητες και την κρίση κάποιου. Είναι <b>μια στάση σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας</b>. Αυτό σημαίνει ότι αποδέχεστε και εμπιστεύεστε τον εαυτό σας και έχετε μια αίσθηση ελέγχου στη ζωή σας. Γνωρίζετε καλά τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας και έχετε μια θετική άποψη για τον εαυτό σας.</p>
<p>Αυτο-πραγμάτωση</p>	<p>Η πλήρης συνειδητοποίηση αυτού για το οποίο κάποιος είναι ικανός, που περιλαμβάνει τη μέγιστη ανάπτυξη ικανοτήτων και την πλήρη συμμετοχή και εκτίμηση για τη ζωή, ιδιαίτερα όπως εκδηλώνεται στις <u>εμπειρίες αιχμής</u>. Ο όρος συνδέεται ιδιαίτερα με τον Abraham Maslow, ο οποίος θεωρούσε τη διαδικασία της προσπάθειας προς το πλήρες δυναμικό ως θεμελιώδη αλλά εφικτή μόνο αφού εκπληρωθούν οι βασικές ανάγκες της σωματικής επιβίωσης, της ασφάλειας, της αγάπης, του ανήκειν και της αποδοχής/σεβασμού.</p>
<p>Αυτορρύθμιση</p>	<p>Ο έλεγχος της συμπεριφοράς ενός ατόμου μέσω της χρήσης αυτοπαρακολούθησης (τηρώντας ένα αρχείο συμπεριφοράς), αυτοαξιολόγησης (αξιολόγηση των πληροφοριών που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της αυτοπαρακολούθησης) και αυτοενίσχυσης (προσωπική επιβράβευση για την κατάλληλη συμπεριφορά ή για την επίτευξη ενός στόχου).</p>

Αυτο-φροντίδα	Ορίζεται ως η παροχή επαρκούς προσοχής στη σωματική και ψυχολογική ευεξία του ατόμου. Είναι η ικανότητα να φροντίζουμε τον εαυτό μας μέσω της επίγνωσης, του αυτοελέγχου και της αυτάρκειας, προκειμένου να επιτύχουμε, να διατηρήσουμε ή να προωθήσουμε τη βέλτιστη υγεία και ευημερία.
---------------	--

**B**

Δεν υπάρχουν όροι.

**Γ**

Όρος	Περιγραφή
Γνωστικές Δεξιότητες	Οι γνωστικές δεξιότητες, που ονομάζονται επίσης γνωστικές λειτουργίες, γνωστικές δυνατότητες ή γνωστικές ικανότητες, είναι δεξιότητες βασισμένες στον εγκέφαλο που απαιτούνται για την απόκτηση γνώσεων, τον χειρισμό πληροφοριών και τη συλλογιστική. Οι βασικές δεξιότητες που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός σας για να σκέφτεται, να διαβάζει, να μαθαίνει, να θυμάται, να συλλογίζεται και να δίνει προσοχή.

**Δ**

Όρος	Περιγραφή
Δεξιότητες Ακρόασης	Είναι δεξιότητες που συμβάλλουν στην ικανότητα ενός ατόμου να λαμβάνει με ακρίβεια πληροφορίες όταν επικοινωνεί με άλλους. Ακρόαση είναι η ικανότητα να λαμβάνει και να ερμηνεύει με ακρίβεια μηνύματα κατά τη διαδικασία επικοινωνίας. Χωρίς την ικανότητα αποτελεσματικής ακρόασης, τα μηνύματα εύκολα παρεξηγούνται. Ως αποτέλεσμα, η επικοινωνία διακόπτεται και ο αποστολέας του μηνύματος μπορεί εύκολα να απογοητευτεί ή να εκνευριστεί. Εάν υπάρχει μία επικοινωνιακή δεξιότητα που θα πρέπει να στοχεύσετε να κατακτήσετε, τότε αυτή είναι η ακρόαση.
Δεκτικότητα	Η ποιότητα του να είστε πρόθυμοι να ακούσετε ή να δεχτείτε νέες ιδέες, εντυπώσεις ή προτάσεις.

	Μάθηση που διευκολύνεται μέσω κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα.
Δέσμευση	Η κατάσταση ή η ποιότητα της αφοσίωσης σε έναν σκοπό, δραστηριότητα κ.λπ.· δέσμευση ή υποχρέωση που <u>περιορίζει</u> την ελευθερία δράσης.
Δημιουργικότητα	Η ικανότητα παραγωγής ή ανάπτυξης πρωτότυπου έργου, θεωριών, τεχνικών ή σκέψεων. Ένα δημιουργικό άτομο τυπικά επιδεικνύει πρωτοτυπία, φαντασία και εκφραστικότητα.
Διαίσθηση	Άμεση γνώση ή αντίληψη, σε αντίθεση με τον συνειδητό συλλογισμό ή τον προβληματισμό. Μια ικανότητα να καταλαβαίνετε ή να γνωρίζετε κάτι άμεσα με βάση τα συναισθήματά σας και όχι τα γεγονότα.
Διαπραγμάτευση	Μια διαδικασία αμοιβαίας επικοινωνίας κατά την οποία δύο ή περισσότερα μέρη σε μια διαφορά εξετάζουν συγκεκριμένα ζητήματα, εξηγούν τις θέσεις τους και ανταλλάσσουν προτάσεις και αντιπροτάσεις σε μια προσπάθεια να εντοπίσουν μια λύση ή ένα αποτέλεσμα που είναι αποδεκτό από όλα τα μέρη.
Διαπροσωπική σχέση	Οι διαπροσωπικές σχέσεις δημιουργούνται από τις αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων μεταξύ τους σε κοινωνικές καταστάσεις. Αυτή η συσχέτιση μπορεί να βασίζεται σε συμπεράσματα, αγάπη, αλληλεγγύη, υποστήριξη, τακτικές επιχειρηματικές αλληλεπιδράσεις ή κάποιο άλλο είδος κοινωνικής σύνδεσης ή δέσμευσης.
Διαπροσωπικές δεξιότητες	Οι συμπεριφορές και οι τακτικές που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με τους άλλους. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις διαπροσωπικές δεξιότητες συνεχώς όταν ασχολούνται με άλλους, είτε στο χώρο εργασίας, είτε σε κοινωνικές καταστάσεις, είτε μέσα σε μια οικογένεια.
Διάσπαση προσοχής / Περισπασμός	Ένα ερέθισμα ή μια εργασία που αποσπά την προσοχή από την εργασία πρωταρχικού ενδιαφέροντος.
Διαφάνεια	Είναι μια δεξιότητα που απαιτεί να είστε ένας ειλικρινής και ευθύς υπάλληλος.

	<p>Ως ηθική, η διαφάνεια λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι εύκολο για τους άλλους να δουν ποιες ενέργειες εκτελούνται. Η διαφάνεια συνεπάγεται διαφάνεια, επικοινωνία και λογοδοσία/ ανάληψη ευθυνών. Ίσως χρησιμοποιείται πιο συχνά με μεταφορικό τρόπο για να αναφέρεται σε μια κατάσταση στην οποία τα πράγματα είναι απαλλαγμένα από κάθε προσπάθεια απόκρυψης κάτι. Είναι μια δεξιότητα που απαιτεί να είστε ένας ειλικρινής και ευθύς υπάλληλος.</p>
Διαχείριση/Διοίκηση	<p>Η διαδικασία της αντιμετώπισης ή του ελέγχου των πραγμάτων ή των ανθρώπων. Ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων που προκαλεί και επιβλέπει ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων κατά την προσπάθεια για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων και σκοπών. Επιπλέον, ο ορισμός της διαχείρισης/διοίκησης περιλαμβάνει την ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης, παρακολούθησης και καθοδήγησης ατόμων.</p>
Διαχείριση κινδύνων	<p>Είναι μια δομημένη προσέγγιση για τη διαχείριση της αβεβαιότητας που σχετίζεται με μια απειλή, μια ακολουθία ανθρώπινων δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει: εκτίμηση κινδύνου, ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείρισή του και μετριασμός του κινδύνου με τη χρήση διαχειριστικών πόρων.</p>
Δυναμισμός/Αυτοπεποίθηση	<p>Ένα προσαρμοστικό στυλ επικοινωνίας στο οποίο τα άτομα εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους άμεσα, διατηρώντας παράλληλα τον σεβασμό προς τους άλλους. Η έλλειψη δυναμισμού και αυτοπεποίθησης μπορεί να συμβάλει στην κατάθλιψη και το άγχος, ενώ οι «δυσπροσαρμοστικές» προσεγγίσεις στον δυναμισμό μπορεί να εκδηλωθούν ως επιθετικότητα.</p>

**E**

Όρος	Περιγραφή
Εγγενές/Εσωτερικό κίνητρο	Το εγγενές κίνητρο περιλαμβάνει την εκτέλεση μιας εργασίας επειδή σας ανταμείβει προσωπικά. Ορίζεται ως η εκτέλεση μιας δραστηριότητας για την εγγενή ικανοποίηση της και όχι για κάποια διαχωρίσιμη συνέπεια. Όταν ένα άτομο έχει εγγενή κίνητρα υποκινείται να ενεργήσει για τη διασκέδαση ή την πρόκληση που συνεπάγεται και όχι λόγω εξωτερικών προϊόντων, πιέσεων ή ανταμοιβών.
Εκτίμηση/Αξιολόγηση	Μια συστηματική, σκόπιμη και δομημένη ερμηνευτική διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων (ποσοτικών και ποιοτικών). Εξετάζει τους αρχικούς στόχους και τι προβλέπεται ή τι επιτεύχθηκε και πώς επιτεύχθηκε.
Εμπιστοσύνη	Εμπιστοσύνη ή πίστη στην αξιοπιστία ατόμου ή σε κάτι. Στις διαπροσωπικές σχέσεις, η εμπιστοσύνη αναφέρεται στην εμπιστοσύνη που έχει ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων στην αξιοπιστία άλλου προσώπου ή ομάδας. Συγκεκριμένα, είναι ο βαθμός στον οποίο κάθε μέρος αισθάνεται ότι μπορεί να εξαρτάται από το άλλο μέρος για να κάνει αυτό που λέει ότι θα κάνει. Ο βασικός παράγοντας δεν είναι η εγγενής ειλικρίνεια των άλλων ανθρώπων, αλλά η προβλεψιμότητα τους. Η εμπιστοσύνη θεωρείται από τους περισσότερους ψυχολόγους ως πρωταρχικό συστατικό στις ώριμες σχέσεις με τους άλλους, είτε οικείες, κοινωνικές ή θεραπευτικές.
Ενδυνάμωση	Η διαδικασία του να γίνεται κάποιος πιο δυνατός και πιο σίγουρος, ειδικά στον έλεγχο της ζωής του και τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων του. Η προώθηση των δεξιοτήτων, της γνώσης και της αυτοπεποίθησης που είναι απαραίτητες για να αποκτήσει κανείς μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής του.
Ενεργός ακρόαση	Μια αμφίδρομη διαδικασία επικοινωνίας. Το να ακούει κάποιος ενεργά δεν σημαίνει απλώς να ακούει, αλλά να κατανοεί, να ερμηνεύει και να αξιολογεί αυτό που ακούει.

Ενθουσιασμός	Ένα αίσθημα ενθουσιασμού ή πάθους για μια δραστηριότητα, αιτία ή αντικείμενο.
Ενσυναίσθηση	Κατανοώντας ένα άτομο από το δικό του πλαίσιο αναφοράς και όχι από το δικό μας, ή βιώνοντας τα συναισθήματα, τις αντιλήψεις και τις σκέψεις αυτού του ατόμου. Η ενσυναίσθηση δεν συνεπάγεται, από μόνη της, κίνητρο για βοήθεια, αν και μπορεί να μετατραπεί σε <b>συμπάθεια</b> ή προσωπική αγωνία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε δράση. Η ενσυναίσθηση για το άτομο (πελάτης, χρήστης, ασθενής) μπορεί να είναι μια διαδρομή προς την κατανόηση των γνωστικών λειτουργιών, των συναισθημάτων, των κινήτρων ή των συμπεριφορών του ασθενή.
Ενσυνειδητότητα	Μια ψυχική κατάσταση που επιτυγχάνεται με την εστίαση της επίγνωσης του ατόμου στην παρούσα στιγμή, αναγνωρίζοντας και αποδεχόμενος με ηρεμία τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις σωματικές του αισθήσεις, που χρησιμοποιείται ως θεραπευτική τεχνική.
Εξουσία	Η ικανότητα να επηρεάζετε τους άλλους. Η <b>δύναμη να δίνετε εντολές ή να παίρνετε αποφάσεις</b> , το δικαίωμα να κατευθύνετε ή να ελέγχετε κάποιον ή κάτι.
Εξωγενές/Εξωτερικό κίνητρο	Τα εξωγενή κίνητρα περιλαμβάνουν την ολοκλήρωση μιας εργασίας ή την επίδειξη μιας συμπεριφοράς λόγω εξωτερικών αιτιών, όπως η αποφυγή τιμωρίας ή η λήψη ανταμοιβής. Ένα κίνητρο που καθοδηγείται από εξωτερικές επιβραβεύσεις.
Επαγωγικός συλλογισμός	Μια διαδικασία συλλογισμού που κινείται από το γενικό στο ειδικό, κατά την οποία ένα συμπέρασμα προκύπτει κατ' ανάγκη από ένα σύνολο υποθέσεων, έτσι ώστε το συμπέρασμα να μην μπορεί να είναι ψευδές εάν οι προϋποθέσεις είναι αληθείς. Η ίδια η διαδικασία της συμπερασματικής συλλογιστικής.
Επεξεργασία δεδομένων	Η εκτέλεση πράξεων σε δεδομένα, ειδικά από υπολογιστή, για την ανάκτηση, μετατροπή ή ταξινόμηση πληροφοριών.
Επίγνωση της κατάστασης	Συνειδητή γνώση του άμεσου περιβάλλοντος και των γεγονότων που συμβαίνουν σε αυτό. Η επίγνωση της κατάστασης περιλαμβάνει την αντίληψη των στοιχείων

	του περιβάλλοντος, την κατανόηση του τι σημαίνουν και πώς σχετίζονται μεταξύ τους, και την προβολή των μελλοντικών τους καταστάσεων.
Επικοινωνία	Η μετάδοση ή η <u>ανταλλαγή</u> πληροφοριών με ομιλία, γραφή ή χρήση κάποιου άλλου μέσου.
Επίλυση προβλημάτων	Η επίλυση προβλημάτων είναι η πράξη καθορισμού ενός προβλήματος· ο προσδιορισμός της αιτίας του προβλήματος· ο προσδιορισμός, η ιεράρχηση προτεραιοτήτων και η επιλογή εναλλακτικών λύσεων για μια λύση· και η εφαρμογή μιας λύσης.
Επίλυση συγκρούσεων	Η επίλυση συγκρούσεων είναι μια διαδικασία με την οποία δύο ή περισσότερα μέρη καταλήγουν σε ειρηνική επίλυση μιας διαφοράς.
Επιχείρηση	Είναι η πρακτική του να κερδίζει κανείς τα προς το ζην ή να κερδίζει χρήματα με την παραγωγή ή την αγορά και την πώληση προϊόντων. Είναι επίσης «κάθε δραστηριότητα ή επιχείρηση που δημιουργείται με σκοπό το κέρδος»
Ερμηνεία	Η δράση της εξήγησης του νοήματος ενός πράγματος. Στον τομέα της κοινωνικής πρόνοιας (π.χ. εθελοντική εργασία) η ερμηνεία μπορεί να προσφέρει στο άτομο έναν εναλλακτικό τρόπο εξέτασης του προβλήματος. Βοηθά στην προσέγγιση των υποκείμενων τάσεων, μοτίβων και ζητημάτων που σχετίζονται με το πρόβλημα.
Ευγνωμοσύνη	Η ποιότητα του να είστε ευγνώμων, η ετοιμότητα να δείξουμε εκτίμηση και να επιστρέψουμε την <u>καλοσύνη</u> . Η ευγνωμοσύνη είναι και κατάσταση και χαρακτηριστικό.
Ευελιξία	Η ευελιξία είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που περιγράφει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει τις αλλαγές στις συνθήκες και να σκεφτεί τα προβλήματα και τα καθήκοντα με καινοτόμους, δημιουργικούς τρόπους.
Ευρύτητα πνεύματος/ Ανοιχτό πνεύμα	Ο ανοιχτός νους περιλαμβάνει την αποδοχή μιας ευρείας ποικιλίας ιδεών, επιχειρημάτων και πληροφοριών. Το να είστε ανοιχτόμυαλοι θεωρείται γενικά μια θετική ιδιότητα. Είναι απαραίτητο για να

	σκέφτεστε κριτικά και ορθολογικά. Η ανοιχτή σκέψη περιλαμβάνει την υποβολή ερωτήσεων και την ενεργό αναζήτηση πληροφοριών που αμφισβητούν τις πεποιθήσεις σας. Περιλαμβάνει επίσης την πεποίθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι θα πρέπει να είναι ελεύθεροι να εκφράσουν τις πεποιθήσεις και τα επιχειρήματά τους, ακόμη και αν δεν συμφωνείτε απαραίτητα με αυτές τις απόψεις.
Ευτυχία	Είναι μια κατάσταση συναισθηματικής ευημερίας (συναίσθημα χαράς, ευχαρίστησης, ικανοποίησης...) που ένα άτομο βιώνει είτε υπό στενή έννοια, όταν τα καλά πράγματα συμβαίνουν σε μια συγκεκριμένη στιγμή, είτε πιο γενικά, ως μια θετική αξιολόγηση της ζωής και των επιτευγμάτων του συνολικά — δηλαδή υποκειμενική ευημερία.
Ευφυΐα	Η ικανότητα να αντλείτε πληροφορίες, να μαθαίνετε από την εμπειρία, να προσαρμόζεστε στο περιβάλλον, να κατανοείτε και να χρησιμοποιείτε σωστά τη σκέψη και τη λογική.

## Z

Δεν υπάρχουν όροι.

## H

Όρος	Περιγραφή
Ηγετικές ικανότητες	Οι διαδικασίες που εμπλέκονται στην καθοδήγηση άλλων, συμπεριλαμβανομένης της οργάνωσης, της καθοδήγησης, του συντονισμού και της ενθάρρυνσης των προσπαθειών τους για την επίτευξη ορισμένων ομαδικών ή οργανωτικών στόχων. Η ηγεσία τείνει να έχει χαρακτήρα αμοιβαιότητας (οι ηγέτες επηρεάζουν τους οπαδούς, και οι οπαδοί επηρεάζουν τους ηγέτες), συναλλακτικό (οι ηγέτες και οι οπαδοί ανταλλάσσουν το χρόνο, τις ενέργειες και τις ικανότητές τους για να αυξήσουν τις κοινές ανταμοιβές τους), μετασχηματιστικό (οι ηγέτες εμπνέουν και παρακινούν τους οπαδούς τους) και συνεργατικό και όχι εξαναγκαστικό (οι οπαδοί αποδέχονται οικειοθελώς τις προτάσεις του ηγέτη)



Ηθική	Οι ηθικές αρχές που <u>διέπουν</u> τη συμπεριφορά ενός ατόμου ή τη διεξαγωγή μιας δραστηριότητας. Ο κλάδος της φιλοσοφίας που διερευνά τόσο το περιεχόμενο των ηθικών κρίσεων (δηλαδή, τι είναι σωστό και τι είναι λάθος) όσο και τη φύση τους (δηλαδή, αν τέτοιες κρίσεις πρέπει να θεωρούνται αντικειμενικές ή υποκειμενικές).
Ηθική/Ηθος/Δεοντολογία	Ένα σύστημα πεποιθήσεων ή ένα σύνολο αξιών που σχετίζονται με τη σωστή συμπεριφορά, έναντι των οποίων η συμπεριφορά κρίνεται αποδεκτή ή μη αποδεκτή.
Ήπιες δεξιότητες (μη τεχνικές)	Προσωπικά χαρακτηριστικά που επιτρέπουν σε κάποιον να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά και <u>αρμονικά</u> με άλλους ανθρώπους. Είναι μη τεχνικές δεξιότητες που περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε και αλληλεπιδράτε με τους άλλους. Σε αντίθεση με τις τεχνικές δεξιότητες, δεν είναι απαραίτητα κάτι που θα μάθετε σε ένα μάθημα, όπως η ανάλυση δεδομένων ή ο προγραμματισμός. Αντ' αυτού, αντικατοπτρίζουν το στυλ επικοινωνίας, την εργασιακή ηθική και το στυλ εργασίας σας.

Θ

Όρος	Περιγραφή
Θετική Ψυχολογία	Η θετική ψυχολογία είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας που επικεντρώνεται στα δυνατά σημεία του χαρακτήρα και τις συμπεριφορές που επιτρέπουν στα άτομα να χτίσουν μια ζωή με νόημα και σκοπό — να προχωρήσουν πέρα από την επιβίωση προς την ακμή/επιτυχία.
Θετικότητα	Η πρακτική του είναι κάποιος ή να έχει να την τάση να κρατά θετική η αισιόδοξη στάση.

I

Όρος	Περιγραφή
Ιδεοκαταιγισμός Brainstorming	Είναι μια ομαδική μέθοδος επίλυσης προβλημάτων που περιλαμβάνει την αυθόρμητη συμβολή

	δημιουργικών ιδεών και λύσεων. Αυτή η τεχνική απαιτεί εντατική, ελεύθερη συζήτηση στην οποία κάθε μέλος της ομάδας ενθαρρύνεται να σκεφτεί δυνατά και να προτείνει όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες με βάση τις διαφορετικές γνώσεις του.
Ιεράρχηση προτεραιοτήτων	Ιεράρχηση είναι η δραστηριότητα που οργανώνει αντικείμενα ή δραστηριότητες κατά σειρά σπουδαιότητας μεταξύ τους.
Ικανότητα/Επάρκεια	Η ικανότητα να κάνετε κάτι με επιτυχία ή αποτελεσματικά. Η ικανότητα είναι μια σειρά γνώσεων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων, εμπειριών και συμπεριφορών, η οποία οδηγεί σε αποτελεσματική απόδοση στις δραστηριότητες ενός ατόμου.

## K

Όρος	Περιγραφή
Κάθετη σκέψη	Η επίλυση προβλημάτων με χρήση συμβατικών λογικών διαδικασιών. Είναι ένας τύπος προσέγγισης σε προβλήματα που συνήθως περιλαμβάνει το να είναι κανείς επιλεκτικός, αναλυτικός και διαδοχικός.
Καθοδήγηση	Είναι μια μορφή ανάπτυξης στην οποία ένα έμπειρο άτομο, που ονομάζεται προπονητής/εκπαιδευτής, υποστηρίζει έναν εκπαιδευόμενο ή πελάτη στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου προσωπικού ή επαγγελματικού στόχου παρέχοντας εκπαίδευση και καθοδήγηση. Ο μαθητής μερικές φορές ονομάζεται εκπαιδευόμενος.
Καινοτόμος σκέψη	Η ικανότητα να δημιουργείτε κάτι νέο, απομακρύνοντας τα παραδοσιακά μοτίβα σκέψης. Με τη βοήθεια της καινοτόμου σκέψης, μπορεί κανείς να δημιουργήσει νέες ιδέες, να ενεργήσει διαφορετικά και να βρει νέες λύσεις σε προβλήματα.
Καλές σχέσεις	Στην Ψυχολογία σύνδεσης με τους άλλους με τρόπο που δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης και κατανόησης. Μια ζεστή, χαλαρή σχέση αμοιβαίας κατανόησης, αποδοχής, συμπάθειας και συμβατότητας μεταξύ των ατόμων.
Κίνητρο(α)	Η ώθηση που δίνει σκοπό ή κατεύθυνση στη συμπεριφορά και λειτουργεί στους ανθρώπους σε

	<p>συνειδητό ή ασυνειδητό επίπεδο. Τα κίνητρα συχνά χωρίζονται σε (α) φυσιολογικά, πρωτεύοντα ή οργανικά κίνητρα, όπως η πείνα, η δίψα και η ανάγκη για ύπνο· και β) προσωπικά, κοινωνικά ή δευτερεύοντα κίνητρα, όπως η συμμετοχή/ένταξη, ο ανταγωνισμός και τα ατομικά συμφέροντα και στόχοι.</p>
Κοινωνική αλληλεπίδραση	<p>Κάθε διαδικασία που περιλαμβάνει αμοιβαία διέγερση ή αντίδραση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων. Η κοινωνική αλληλεπίδραση περιλαμβάνει την ανάπτυξη της συνεργασίας και του ανταγωνισμού, την επιρροή της θέσης και των κοινωνικών ρόλων, καθώς και τη δυναμική της ομαδικής συμπεριφοράς, της ηγεσίας και της συμμόρφωσης. Η επίμονη κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ συγκεκριμένων ατόμων οδηγεί στη διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων.</p>
Κοινωνική απόδειξη	<p>Είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο όπου οι άνθρωποι αναλαμβάνουν τις ενέργειες των άλλων σε μια προσπάθεια να αντανακλούν τη σωστή συμπεριφορά για μια δεδομένη κατάσταση. Στην ουσία, είναι η ιδέα ότι, αφού άλλοι το κάνουν, θα έπρεπε να το κάνω κι εγώ. Αποτελεί μερική αντανάκλαση της «νοοτροπίας της αγέλης».</p>
Κρίση	<p>Μια κατάσταση (π.χ. μια τραυματική αλλαγή) που προκαλεί σημαντικό γνωστικό ή συναισθηματικό στρες σε όσους εμπλέκονται σε αυτήν. Οι κρίσεις είναι αρνητικές αλλαγές στις ανθρώπινες ή περιβαλλοντικές υποθέσεις, ειδικά όταν συμβαίνουν απότομα, με ελάχιστη ή καμία προειδοποίηση.</p>

## Λ

Όρος	Περιγραφή
Λεκτική επικοινωνία	<p>Η λεκτική επικοινωνία είναι η χρήση λέξεων για την ανταλλαγή πληροφοριών με άλλους ανθρώπους. Μπορεί επομένως να περιλαμβάνει τόσο την προφορική όσο και τη γραπτή επικοινωνία. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τον όρο για να περιγράψουν μόνο την προφορική επικοινωνία. Το</p>

	λεκτικό στοιχείο της επικοινωνίας αφορά τις λέξεις που επιλέγετε και πώς ακούγονται και ερμηνεύονται.
Λήψη αποφάσεων	Στην ψυχολογία, η λήψη αποφάσεων θεωρείται ως η γνωστική διαδικασία που καταλήγει στην επιλογή μιας πεποίθησης ή μιας πορείας δράσης μεταξύ διαφόρων πιθανών εναλλακτικών επιλογών. Θα μπορούσε να είναι είτε λογικό είτε παράλογο.
Λογική σκέψη	Αναλύοντας μια κατάσταση ή ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας τη λογική και καταλήγοντας σε πιθανές λύσεις. Οι λογικοί στοχαστές συγκεντρώνουν όλες τις πληροφορίες που μπορούν, αξιολογούν τα γεγονότα και στη συνέχεια αποφασίζουν μεθοδικά τον καλύτερο τρόπο για να προχωρήσουν.

## M

Όρος	Περιγραφή
Μεταβιβάσιμες δεξιότητες	Δεξιότητες πέρα από τα προσόντα. Δεξιότητες και ικανότητες που έχετε αναπτύξει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας, στο σχολείο ή στο πανεπιστήμιο, στο σπίτι, στην κοινωνική σας ζωή, καθώς και μέσω οποιασδήποτε εμπειρίας στον χώρο εργασίας. Συχνά ονομάζονται «ευθύς» επειδή μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις γενικές δεξιότητες σε διάφορους τομείς, εργασιακά περιβάλλοντα και βιομηχανίες (π.χ. συνεργασία, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση χρόνου, δημιουργική σκέψη, προσαρμοστικότητα κ.λπ.).
Μη βίαιη επικοινωνία	Η μη βίαιη επικοινωνία είναι μια προσέγγιση στην επικοινωνία που βασίζεται στις αρχές της μη βίας. Δεν είναι μια τεχνική για τον τερματισμό των διαφωνιών, αλλά μάλλον μια μέθοδος που έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει την ενσυναίσθηση και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής εκείνων που χρησιμοποιούν τη μέθοδο και τους ανθρώπους γύρω τους.
Μη λεκτική επικοινωνία	Η μη λεκτική επικοινωνία είναι η μετάδοση μηνυμάτων ή σημάτων μέσω μιας μη λεκτικής πλατφόρμας, όπως η οπτική επαφή, οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες, η στάση του σώματος και η γλώσσα του σώματος. Περιλαμβάνει τη χρήση

	κοινωνικών συνθημάτων (ατάκες), κινήσεων του σήματος, αποστάσης και φυσικών περιβαλλόντων/εμφανίσεων, του τόνου και της χροιάς της φωνής και της αφή.
--	---

## N

Δεν υπάρχουν όροι.

## Ξ

Δεν υπάρχουν όροι.

## O

Όρος	Περιγραφή
Οπτικοποίηση	Η διαδικασία δημιουργίας μιας οπτικής εικόνας στο μυαλό κάποιου ή νοερής πρόβας μιας προγραμματισμένης κίνησης με σκοπό την εκμάθηση δεξιοτήτων ή τη βελτίωση της απόδοσης. Στον τομέα της δημιουργικότητας, ενθαρρύνουμε και ξεκινάμε τη δημιουργία νέων ιδεών. Επομένως, η οπτικοποίηση είναι ένα αποτελεσματικό δημιουργικό εργαλείο.
Όραμα	Μια νοερή εικόνα ενός πράγματος ή κάποιου που παράγεται από τη φαντασία. Είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο, ένα ξεκάθαρο όραμα θα μας επιτρέψει να καθορίσουμε την πορεία προς την επιτυχία. Ωστόσο, η επίτευξη αυτού του οράματος εξαρτάται από τη δική μας νοοτροπία και στο πόσο έτοιμοι είμαστε να δοκιμάζουμε τους εαυτούς μας σε καθημερινή βάση με τρόπο που θα είναι δυσάρεστος και δύσκολος κατά καιρούς, αλλά απολύτως απαραίτητος για να πραγματοποιηθεί η αλλαγή.
Ορθολογική σκέψη	Η ορθολογική σκέψη ορίζεται ως η χρήση ορθής κρίσης, η ικανότητα να βρίσκει κανείς το νόημα των πραγμάτων και η χρήση της λογικής για τη διαπίστωση και την επαλήθευση γεγονότων.

**Π**

Όρος	Περιγραφή
Παρατήρηση	Η προσεκτική, εις βάθος εξέταση ενός αντικειμένου, μιας διαδικασίας ή άλλου φαινομένου με σκοπό τη συλλογή δεδομένων σχετικά με αυτό ή την εξαγωγή συμπερασμάτων.
Παρερμηνεία/Παρανόηση	Μια άποψη ή γνώμη που είναι λανθασμένη επειδή βασίζεται σε <u>εσφαλμένη</u> σκέψη ή κατανόηση.
Παρόρμηση(εις)	Μια ξαφνική ισχυρή και μη αντανακλαστική παρόρμηση ή επιθυμία για δράση· στην ψυχολογία, η έκφραση της <u>ψυχικής ενέργειας</u> από ενστικτώδεις ορμές.
Πειραματισμός	Η δράση ή η διαδικασία της δοκιμής νέων ιδεών, μεθόδων ή δραστηριοτήτων.
Πεποίθηση(εις)	Η πεποίθηση είναι μια στάση ότι κάτι συμβαίνει ή ότι κάποια πρόταση για τον κόσμο είναι αληθινή. Στην επιστημολογία, οι φιλόσοφοι χρησιμοποιούν τον όρο «πίστη» για να αναφερθούν σε στάσεις για τον κόσμο που μπορεί να είναι είτε αληθινές είτε ψευδείς.
Πλευρική/Πλάγια σκέψη	Η επίλυση προβλημάτων με μια έμμεση και δημιουργική προσέγγιση, συνήθως μέσω της εξέτασης του προβλήματος υπό ένα νέο και ασυνήθιστο πρίσμα.
Πνευματική ευελιξία	Η ηθική ικανότητα να προσαρμόζετε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τα πράγματα — να παραδέχεστε τους περιορισμούς στην αντίληψή σας — να αγκαλιάζετε την ανατροφοδότηση και να μαθαίνετε από την προσωπική εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων των λαθών σας, καθώς και των ιδεών και των εμπειριών των άλλων. Διατηρώντας ανοιχτό μυαλό, ικανότητα ενσωμάτωσης πληροφοριών και μετατόπισης.
Πολυεπιστημονική προσέγγιση	Ένας τρόπος αντιμετώπισης των επαγγελματικών ερωτήσεων όπου άτομα από διαφορετικούς κλάδους ή επαγγέλματα συνεργάζονται για να αποκτήσουν μια πιο εμπειριστατωμένη και λεπτομερή κατανόηση της φύσης των ερωτήσεων και, κατά συνέπεια, να αναπτύξουν πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις.
Προβληματισμός	Εξέταση, στοχασμός και ανάλυση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεων κάποιου. Η συνθήκη

	ή η ικανότητα για αυτό ονομάζεται <b>αυτο-στοχασμός / αυτο-ανακλαστικότητα</b> .
Προδιάθεση	Μια προδιάθεση είναι κάθε σύνολο παραγόντων οι οποίοι, αν και δεν είναι άμεση αιτία, καθιστούν πιο πιθανό ένα υποκείμενο να εμφανίσει ένα <u>χαρακτηριστικό της προσωπικότητας</u> ή ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα, ή να αναπτύξει μια συγκεκριμένη <u>διαταραχή</u> ή <u>συμπεριφορά</u> . Για παράδειγμα, οι εθισμοί στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ή ακόμη και οι τύποι προσωπικότητας, μπορεί να είναι γενετικές προδιαθέσεις. Η πραγματική ανάπτυξη της προσωπικότητας μπορεί να ξεκινήσει από την αλληλεπίδραση ορισμένων βιολογικών, ψυχολογικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων.
Προθεσμία	Ένα χρονικό όριο είναι ένα στενό χρονικό διάστημα, ή ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο, μέσα στο οποίο πρέπει να επιτευχθεί ένας στόχος ή μια εργασία.
Προκαθορισμένη αντίληψη/Στερεότυπα	Μια πεποίθηση ή προσδοκία που σχετίζεται με κάποιο <u>αντικείμενο στάσης</u> που διατηρείται πριν από την απόκτηση σημαντικών πληροφοριών σχετικά με το αντικείμενο.
Προκατάληψη	Μια αρνητική στάση απέναντι σε ένα άλλο άτομο ή ομάδα που σχηματίζεται πριν από οποιαδήποτε εμπειρία με αυτό το άτομο ή την ομάδα. Οι προκαταλήψεις περιλαμβάνουν ένα συναισθηματικό συστατικό (συναισθήματα που κυμαίνονται από ήπια νευρικότητα έως μίσος), ένα γνωστικό στοιχείο (υποθέσεις και πεποιθήσεις για ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των <u>στερεοτύπων</u> ), και ένα στοιχείο συμπεριφοράς (αρνητικές συμπεριφορές συμπεριλαμβανομένων των <u>διακρίσεων</u> και της βίας). Τείνουν να αντιστέκονται στην αλλαγή επειδή διαστρεβλώνουν την αντίληψη του προκατειλημμένου ατόμου για τις πληροφορίες που σχετίζονται με την ομάδα. Η προκατάληψη που βασίζεται στη φυλετική ομαδοποίηση είναι ο <u>ρατσισμός</u> · η προκατάληψη που βασίζεται στο φύλο είναι ο <u>σεξισμός</u> · η προκατάληψη που βασίζεται στη χρονολογική ηλικία είναι ο <u>ηλικιακός ρατσισμός</u> · και η προκατάληψη που

	<p>βασίζεται στην αναπηρία είναι ο <u>«ικανοτισμός»/ διακρίσεις υπέρ ατόμων χωρίς αναπηρίες.</u></p>
<p>Προορατικότητα</p>	<p>Η προορατικότητα ή προορατική συμπεριφορά αναφέρεται αναφέρεται σε συμπεριφορά που ξεκινά από τον εαυτό μας και προσπαθεί να λύσει ένα πρόβλημα πριν αυτό εμφανιστεί. Η προορατική συμπεριφορά περιλαμβάνει την ανάληψη δράσης πριν από μια μελλοντική κατάσταση και όχι την αντίδραση.</p>
<p>Προσαρμοστικότητα</p>	<p>Η ικανότητα να δίνονται οι κατάλληλες απαντήσεις σε αλλαγμένες ή μεταβαλλόμενες καταστάσεις· η ικανότητα του ατόμου να τροποποιεί ή να προσαρμόζει τη συμπεριφορά του όταν συναντά διαφορετικές περιστάσεις ή διαφορετικούς ανθρώπους.</p>
<p>Προσοχή</p>	<p>Μια κατάσταση στην οποία οι γνωστικοί πόροι επικεντρώνονται σε ορισμένες πτυχές του περιβάλλοντος παρά σε άλλες και το κεντρικό νευρικό σύστημα είναι σε κατάσταση ετοιμότητας να ανταποκριθεί σε ερεθίσματα.</p>
<p>Προσωπικά Χαρακτηριστικά</p>	<p>Ένα σχετικά σταθερό, συνεπές και διαρκές εσωτερικό χαρακτηριστικό που συνάγεται από ένα μοτίβο συμπεριφορών, στάσεων, συναισθημάτων και συνηθειών στο άτομο.</p>
<p>Προσωπική Ανάπτυξη</p>	<p>Είναι μια διαδικασία ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων, στάσεων, δράσεων ή αντιδράσεων που μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή σας και να αυξήσουν τη συνολική ευημερία σας. Η επιτυχής προσωπική ανάπτυξη απαιτεί κίνητρα, την επιθυμία για βελτίωση και την προθυμία να προσπαθήσουμε να κάνουμε αλλαγές.</p>
<p>Προσωπική Δύναμη</p>	<p>Τα προσωπικά δυνατά σημεία είναι τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, οι γνώσεις και οι ικανότητες. Ορίζονται ως οι ενσωματωμένες ικανότητές μας για συγκεκριμένους τρόπους σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς.</p>
<p>Προσωπικές Αξίες</p>	<p>Είναι «ευρείς επιθυμητοί στόχοι που παρακινούν τις ενέργειες των ανθρώπων και χρησιμεύουν ως κατευθυντήριες αρχές στη ζωή τους. Ο καθένας έχει αξίες, αλλά κάθε άτομο έχει διαφορετικό σύνολο</p>



	αξιών. Αυτές οι διαφορές επηρεάζονται από την κουλτούρα ενός ατόμου, την προσωπική ανατροφή, τις εμπειρίες ζωής και μια σειρά άλλων επιρροών. Είναι οι στόχοι της ηθικής και της προσωπικότητας του καθενός.
--	--

**P**

Όρος	Περιγραφή
Ρύθμιση συναισθημάτων	Είναι η ικανότητα να ασκεί κανείς τον έλεγχο της δικής του συναισθηματικής κατάστασης. Μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως η επανεξέταση μιας δύσκολης κατάστασης για τη μείωση του <u>θυμού</u> ή του <u>άνγχους</u> , η απόκρυψη ορατών σημείων θλίψης ή <u>φόβου</u> ή η εστίαση σε λόγους για να αισθάνονται ευτυχισμένοι ή ήρεμοι.

**Σ**

Όρος	Περιγραφή
Σαφήνεια	Η ποιότητα του να είναι κανείς συνεκτικός και κατανοητός· η <u>ποιότητα</u> του να είναι κάτι <u>σαφές</u> και να είναι <u>εύκολο</u> να το <u>καταλάβουν</u> να το <u>δουν</u> ή να το <u>ακούσουν</u> , η ποιότητα της διαφάνειας
Σεβασμός	Μια στάση ή συμπεριφορά που επιδεικνύει εκτίμηση, τιμή, σεβασμό, ανησυχία και άλλες τέτοιες θετικές ιδιότητες προς ένα άτομο ή οντότητα. Ο σεβασμός μπορεί να εξυπηρετήσει έναν σημαντικό σκοπό στις διαπροσωπικές και δια ομαδικές σχέσεις, βοηθώντας για παράδειγμα στην επικοινωνία.
Σιγουριά-Αυτοπεποίθηση	Η αίσθηση ή η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να έχει πίστη ή να βασίζεται σε κάποιον ή κάτι. Η εμπιστοσύνη προέρχεται από μια λατινική λέξη «fidere» που σημαίνει «να εμπιστεύεσαι». Επομένως, το να έχετε αυτοπεποίθηση σημαίνει να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.
Στρατηγικές αντιμετώπισης	Αναφέρεται σε συνειδητές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για τη μείωση των δυσάρεστων συναισθημάτων. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορεί να είναι γνωστικές λειτουργίες ή συμπεριφορές και μπορεί να είναι ατομικές ή κοινωνικές.

<p>Στρατηγική σκέψη</p>	<p>Είναι απλά μια σκόπιμη και ορθολογική διαδικασία σκέψης που επικεντρώνεται στην ανάλυση των κρίσιμων παραγόντων και μεταβλητών που θα επηρεάσουν. Στην απλούστερη μορφή της, η στρατηγική σκέψη είναι μια ικανότητα σχεδιασμού για το μέλλον. Είναι η ικανότητα να προετοιμάζουμε στρατηγικές και να δημιουργούμε ιδέες που θα αντεπεξέλθουν σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα και θα εξετάσουν τις διάφορες προκλήσεις που βρίσκονται μπροστά.</p>
<p>Στρες</p>	<p>Η φυσιολογική ή ψυχολογική αντίδραση σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Το στρες περιλαμβάνει αλλαγές που επηρεάζουν σχεδόν κάθε σύστημα του σώματος, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Μπορεί να εκδηλωθεί με ταχυκαρδία, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια, νευρική κατάσταση, επιταχυνόμενη ομιλία, αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων (αν ήδη υπάρχουν) και μεγαλύτερη διάρκεια κόπωσης από στρες. Το έντονο στρες εκδηλώνεται με το γενικό σύνδρομο προσαρμογής. Προκαλώντας αυτές τις αλλαγές νου-σώματος, το άγχος συμβάλλει άμεσα σε ψυχολογικές και φυσιολογικές διαταραχές και ασθένειες και επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία, μειώνοντας την ποιότητα ζωής.</p>
<p>Συγκέντρωση</p>	<p>Η δράση ή η δύναμη της εστίασης όλης της προσοχής του ατόμου.</p>
<p>Συγκλίνουσα σκέψη</p>	<p>Επικεντρώνεται στην επίτευξη μιας καλά καθορισμένης λύσης σε ένα πρόβλημα. Γενικά σημαίνει την ικανότητα να δίνεται η «σωστή» απάντηση σε τυπικές ερωτήσεις που δεν απαιτούν σημαντική δημιουργικότητα, για παράδειγμα στα περισσότερα καθήκοντα στο σχολείο και σε τυποποιημένα τεστ πολλαπλής επιλογής για ευφυΐα.</p>
<p>Σύγκρουση</p>	<p>Ένας εκτεταμένος αγώνας, μάχη, πάλη; μια σύγκρουση ή έντονη διαφωνία (όσον αφορά τις ιδέες, τα συμφέροντα ή τους σκοπούς); πνευματική πάλη που προκύπτει από ανάγκες, ορμές, επιθυμίες ή απαιτήσεις που βρίσκονται σε αντίθεση ή δεν είναι συμβατές.</p>

Συλλογιστική	Ο συλλογισμός είναι μια διαδικασία σκέψης κατά την οποία το άτομο γνωρίζει ένα πρόβλημα, εντοπίζει, αξιολογεί και αποφασίζει για μια λύση.
Συμπεριφορά	Ο τρόπος με τον οποίο κάποιος ενεργεί ή συμπεριφέρεται, ειδικά απέναντι στους άλλους.
Σύμπραξη/Συνεργασία	Μια διαδικασία κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συνεργάζονται για την επίτευξη ενός αμοιβαίου στόχου ή συμπληρωματικών στόχων.
Συναίσθημα /Συναισθήματα	Τα συναισθήματα είναι ψυχικές καταστάσεις που προκαλούνται από νευροφυσιολογικές αλλαγές, που συνδέονται ποικιλοτρόπως με σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορικές αντιδράσεις και έναν βαθμό ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας (χαρά, θλίψη, θυμός, φόβος, αηδία). Το συναίσθημα συνήθως περιλαμβάνει <u>αίσθημα</u> , αλλά διαφέρει από το αίσθημα στο ότι έχει μια εμφανή ή έμμεση δέσμευση με τον κόσμο.
Συναισθηματική νοημοσύνη	Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) είναι η ικανότητα αντίληψης, ερμηνείας, επίδειξης, ελέγχου και χρήσης συναισθημάτων για την επικοινωνία και τη σχέση με τους άλλους αποτελεσματικά και εποικοδομητικά. Αυτή η ικανότητα έκφρασης και ελέγχου των <u>συναισθημάτων</u> είναι απαραίτητη, αλλά το ίδιο και η ικανότητα κατανόησης, ερμηνείας και ανταπόκρισης στα συναισθήματα των άλλων.
Συναισθηματικός συλλογισμός	Ο συναισθηματικός συλλογισμός είναι μια γνωστική διαδικασία με την οποία ένα άτομο καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η συναισθηματική του αντίδραση αποδεικνύει ότι κάτι ισχύει, παρά τα αντίθετα εμπειρικά στοιχεία. Ο συναισθηματικός συλλογισμός δημιουργεί μια «συναισθηματική αλήθεια», η οποία μπορεί να βρίσκεται σε άμεση σύγκρουση με την αντίστροφη «αντιληπτική αλήθεια».
Συνεργασία	Εργαστείτε από κοινού με άλλους ή μαζί, ειδικά σε μια πνευματική προσπάθεια.
Συντονισμός	Η ικανότητα των διαφόρων μερών να λειτουργούν μαζί, η οργάνωση των διαφόρων στοιχείων των δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να συνεργάζονται αποτελεσματικά, π.χ. ομάδες ανθρώπων

	συνεργάζονται με αποτελεσματικό και οργανωμένο τρόπο.
--	---

## T

Όρος	Περιγραφή
Τεχνικές δεξιότητες	Είναι συγκεκριμένες ικανότητες, δυνατότητες και σύνολα δεξιοτήτων που ένα άτομο μπορεί να κατέχει και να επιδεικνύει με μετρημένο τρόπο. Συνήθως επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες εργασίες που απαιτούνται για την ολοκλήρωση μιας εργασίας, όπως η χρήση συγκεκριμένου λογισμικού, εργαλείων ή άλλου εξοπλισμού. Πολλές σκληρές δεξιότητες είναι τεχνικές και περιζήτητες.
Τιμιότητα/Εντιμότητα	Σε γενικές γραμμές, ειλικρίνεια, ευθύτητα και ακεραιότητα. Η τιμιότητα, το να μιλάτε και να ενεργείτε με ειλικρίνεια, είναι κάτι περισσότερο από το να μην λέτε ψέματα, να εξαπατάτε, να κλέβετε ή να απατάτε. Συνεπάγεται την επίδειξη σεβασμού προς τους άλλους, την ακεραιότητα και την αυτογνωσία.

## Υ

Όρος	Περιγραφή
Υλοποίηση	Η διαδικασία εκπλήρωσης μιας απόφασης ή σχεδίου εκτέλεση. Ως εκ τούτου, η υλοποίηση είναι η ενέργεια που πρέπει να ακολουθήσει κάθε προκαταρκτική σκέψη για να συμβεί κάτι στην πραγματικότητα.
Υπευθυνότητα	<i>Ανάληψη</i> ευθύνης είναι η αναγνώριση και η αποδοχή των επιλογών που έχετε κάνει, των ενεργειών που έχετε κάνει και των αποτελεσμάτων στα οποία οδήγησαν. Η πραγματική αυτονομία οδηγεί τόσο στο να έχετε την <i>ευθύνη</i> όσο και στην <i>ανάληψη</i> ευθυνών. Η υπευθυνότητα αποτελεί ουσιώδες στοιχείο ακεραιότητας είναι η συμφωνία αυτού που σκέφτεστε, αυτού που λέτε και αυτού που κάνετε. Η υπευθυνότητα είναι απαραίτητη για την αμοιβαιότητα, την εμπιστοσύνη και τη διατήρηση συμμετρικών σχέσεων.
Υπόθεση	Μία εικασία ή προτεινόμενη εξήγηση βάσει περιορισμένων αποδεικτικών στοιχείων ως αφετηρία

	για περαιτέρω έρευνα. Σε ένα επιστημονικό πλαίσιο, είναι μια δόκιμη δήλωση σχετικά με τη σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων μεταβλητών ή <u>μια</u> προτεινόμενη <u>εξήγηση</u> για κάποιο παρατηρούμενο φαινόμενο. Στη Φιλοσοφία μια πρόταση που γίνεται ως βάση για συλλογισμό, χωρίς καμία υπόθεση για την αλήθεια της.
Υπομονή	Η ικανότητα αποδοχής ή ανοχής <u>καθυστερήσεων</u> , προβλημάτων ή ταλαιπωρίας χωρίς να εκνευρίζεστε ή να <u>αγχώνεστε</u> .

### Φ

Όρος	Περιγραφή
Φερεγγυότητα/Αξιοπιστία	Είναι η ικανότητα να είστε ειλικρινείς, αξιόπιστοι και άτομα εμπιστοσύνης. Σχετίζεται άμεσα με την ηθική σε δύο συγκεκριμένες διαστάσεις: ακεραιότητα και καλοσύνη. Σε επαγγελματικά περιβάλλοντα, είναι η διαβεβαίωση ότι κάποιος θα κάνει τα πράγματα. Αποτελεί ζωτικό στοιχείο ενός αποτελεσματικού και αποδοτικού εργασιακού περιβάλλοντος.

### Χ

Όρος	Περιγραφή
Χαλάρωση	Μείωση της έντασης, του σθένους, της ενέργειας ή της πίεσης, με αποτέλεσμα την ηρεμία του νου, του σώματος ή και των δύο.

### Ψ

Όρος	Περιγραφή
Ψυχική Ισορροπία	Η ψυχολογική κατάσταση κάποιου που λειτουργεί σε ικανοποιητικό επίπεδο συναισθηματικής και συμπεριφορικής προσαρμογής.

### Ω

Δεν υπάρχουν όροι.

### Πηγές/Παραπομπές:

1. APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/>
2. Cambridge Dictionary: <https://dictionary.cambridge.org/>
3. Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/topic/>
4. Oxford Learner's Dictionaries: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
5. Wikipedia, The Free Encyclopedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Main\\_Page](https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page)