* الوحدة الأولى: الأهداف الحياتية.
* الأمر المهم بالنسبة لك والذي تسعى لتحقيق انجاز فيه:

1. محتوى التعلم
2. طريقة التعلم
3. الهدف
4. تقويم

* اول ركن من اركان التخطيط هو:

1. الامر الهام
2. تحديد الوسيلة
3. تحديد الهدف
4. تحديد المعيار

* يرى العلماء ان الهدف هو:

1. امر هام بالنسبة لك وتسعي لتحقيقه
2. امر يرغب الانسان فيه ولكن لا يضع له برنامجا لتحقيقه
3. امر مهم بالنسبة للإنسان ولكن يستبعد حدوثه
4. الأكثر الامور غموضا بالنسبة للإنسان

* اعلى درجات الأهداف والاكثرها طموحاً:

1. الامنية
2. الحلم
3. الغاية
4. هدف

* الامر الذي يرغب الانسان في تحقيقه ولكن لا يضع له برنامجا

1. الامنية
2. الحلم
3. الهدف
4. الغاية

* يرى فيصل ان تحديد الأهداف يعطيه ثقة بالنفس وقدرة على التركيز في جمع المعلومات وتنظيم الوقت وقياس الإنجاز، ان ما يراه فيصل يمكن ان يندرج تحت ماذا؟:

1. أنواع الاهداف
2. أهمية تحديد الهدف
3. معنى الهدف
4. خطوات تحقيق الهدف

* الأهداف المستقبلية وهيا التي يزيد زمن تحقيقها على العشر سنوات هيا؟:

1. الأهداف قصيرة المدى
2. الأهداف طويلة المدى
3. الأهداف متوسطة المدى
4. الأهداف الإجرائية التشغيلية

* وضع أحد المدربين بجامعة طيبة مجموعة من الأهداف كانت مجرد أنشطة شهرية أسبوعية يومية، هذه اهداف؟:

1. قصيرة
2. طويلة
3. اجرائية
4. متوسطة

* الفرق بين الأهداف متوسطة المدى وقصيرة المدى ان الأخيرة ماذا؟:

1. يزيد زمن تحقيقها على عشر سنوات
2. يقل زمن تحقيقها عن ٣ سنوات
3. تتراوح بين ٣-١٠
4. مجرد أنشطة يومية

* فهد موظف في أحد البنوك العالمية وكان هدف عمره ان يكون مدير لاحد فروع البنك في وطنه من وجهة نظرك هذا هدف:

1. طويل
2. قصير
3. متوسط
4. اجرائي

* يعتبر خطوة استخدام أدوات صياغة الهدف الفعال SMART هيا الخطوة من الخطوات.....:

1. الأولى
2. الثانية
3. الرابعة
4. الأخيرة

* عندما أراد عبدالله ان يضع اهداف لحياته نصحه خالد صديقه بان تجيب هذه الأهداف على الأسئلة الخمس: لماذا، متى اين، من وكيف، إن ما نصح به خالد صديقه تشير إلى ان الهدف:

1. واقعي
2. قابل للقياس
3. محدد
4. قابل للتنفيذ

* الأهداف الكمية والتي تستخدم الأرقام غالبًا هي اهداف:

1. محددة
2. واقعية
3. قابلة للقياس
4. قابلة للتحقيق

* عندما تضع في اعتبارك الظروف الخارجية التي يمكن ان تؤثر على تحقيق الهدف فإن ذلك يعد من سمات الهدف الفعال والتي تدل على ان الهدف:

1. واقعي
2. مرتبط بوقت
3. قابل للتحقيق
4. محدد

* وضع أحد معلمي العلوم في المرحلة الابتدائية هدفا لاحد الدروس لتعميده وهو ان يجري التلاميذ تجرب\ لمعرفة مكونات الخلية النباتية، وبالطبع هذا الهدف ليس من سمات الهدف الفعال وهو:

1. غير واقعي
2. غير مرتبط بوقت
3. غير قابل للقياس
4. غير محدد

* نصح أحد المدربين لمهارات الحياة الجامعية أحد الطلاب عندما أراد هذا الطالب تحديد أهدافه ان يضع أهدافه في جملة واحدة وان لا يستعمل صيغة النفي وان يرتب أولوياته، هذه النصيحة التي قدمها تعتبر من:

1. ضوابط الاهداف
2. أنواع الاهداف
3. سمات الاهداف
4. خطوات الاهداف

* عندما تريد تحويل الهدف الى نشاط لتحقيق اهدافك فإن اول خطوة هيا:

1. تجزئة الهدف
2. استخدام العصف الذهني
3. اكتساب طاقة للتنفيذ
4. البحث عن مرشد

* الوحدة الثانية: مهارة إدارة الوقت وتنظيمه.
* أي مما يلي يعتبر التعبير الصحيح للوقت:

1. الاستخدام الأفضل للوقت.
2. استخدام الإمكانيات المتاحة لتطبيق الهدف.
3. مقدار من الزمن قدر لأمر ما.
4. جزء من الزمن لا قيمة له.

* (الاستخدام الأفضل للوقت بالإمكانيات المتاحة بطريق تؤدي إلى تحقيق الأهداف): العبارة السابقة تدل على؟:

1. الوقت
2. إدارة الوقت.
3. طبيعة الوقت
4. استقرار الوقت.

* كل مما يلي يندرج تحت طبيعة الوقت ما عدا:

1. الوقت غالي.
2. الوقت محدود.
3. نمو الوقت.
4. مضيعة الوقت.

* في مصفوفة الوقت يلعب ملعب الاحتراق في:

1. مهم غير عاجل
2. مهم عاجل
3. غير مهم عاجل
4. غير مهم غير عاجل

* كل ما أديت عملك في أول وقته بإتقان ومهارة فأنت تلعب في ملعب؟:

1. مهم عاجل
2. غير مهم غير عاجل
3. غير مهم عاجل
4. مهم غير عاجل

* في مصفوفة الوقت يلعب ملعب الرنين في:

1. مهم غير عاجل
2. مهم عاجل
3. غير مهم غير عاجل
4. غير مهم عاجل

|  |  |
| --- | --- |
| ٢ | ١ |
| ٣ | ٤ |

* الشكل الذي أمامك يشير الى مصفوفة ويشير المربع رقم ٤ إلى؟:

1. الأولويات
2. الهروب
3. الاحتراق
4. الرنين

* في الشكل السابق يشير المربع رقم ١ إلى؟:

1. مهم عاجل
2. غير مهم غير عاجل
3. مهم غير عاجل
4. غير مهم عاجل

* عبدالعزيز انسان ينجز بعض الأعمال لإرضاء الآخرين، او لعدم ادراكه لضالة قيمتها او لأنه غير مدرب على إدارة الوقت: في هذا الوصف السابق فإن عبدالعزيز يقع ضمن ماذا؟:

1. غير مهم عاجل
2. غير مهم غير عاجل
3. مهم عاجل
4. مهم غير عاجل

* كل مما يلي من صفات الإنسان المضيع لوقته ماعدا:

1. الانشغال بثانويات الأمور.
2. إعطاء العمل البسيط فوق ما يستحق.
3. مسوف ولا يكمل أعماله.
4. يحدد أولوياته اول بأول.

* مشاهدة برنامج تليفزيوني قد يكون مفيد لكنه غير مرتب له:

مهم غير عاجل

غير مهم عاجل

غير مهم غير عاجل

مهم عاجل

* أحلام اليقظة:

1. مهم عاجل
2. غير مهم غير عاجل
3. غير مهم عاجل
4. مهم غير عاجل

* الوحدة الخامسة: البحث العلمي.
* كل ممايلي من اهداف البحث العلمي ماعدا:

1. التكيف
2. الوصف
3. التفسير
4. الاستكشاف

* لا يتميز البحث العلمي بأحد الخصائص الآتية:

1. الموضوعية
2. التحقق
3. الدقة
4. القابلية للتخصيص

* أراد عبد العزيز كتابة بحث يقدمه ضمن متطلبات مقرر مهارات الحياة الجامعية للسنة التحضيرية، فكانت أول خطوة من الخطوات هيا:

1. القراء الاستطلاعية للمصادر
2. تحديد المشكلة واختيار الموضوع
3. الموضوعية والحيادية
4. جمع المعلومات وتحليلها

* قام أحد الباحثين بإجراء بحث معين واستهداف فيه منهج البحث العلمي الذي يهتم بجمع المعلومات عن ظاهرة او مجتمع سلوكي معين يهدف الى التعرف على وضعها الحالي، من وجهة نظرك أي منهج؟:

1. مسحي
2. تجريبي
3. وثائقي
4. دراسة الحالة

* أي مما يلي تعتبر من مصادر المعلومات الأولية:

1. القواميس
2. المراجع
3. معاجم
4. رسائل علمية

* إعادة صياغة الأفكار بأسلوب الباحث وكلماته دون تغير في المعنى مع توثيق المعلومات الببليوجرافية الخاصة بالمصدر والمستشهد به، الوصف السابق ينطبق على أحد أشكال الاقتباس وهو:

1. الاقتباس الحرفي
2. إعادة الصياغة
3. التلخيص
4. الاقتباس المباشر

* بعد أن أتم ريان كتابة بحثه في العلوم الاجتماعية وآراد ان يكتب المراجع في نهاية البحث، سأل مدرب المهارات الجامعية عن أي طرق المدارس العلمية الصحيحة التي يكتب بها المراجع؟ فأجاب المدرب بأنه مدرسة:

1. الأمريكية للغات الحديثة
2. الأمريكية لعلم النفس
3. الأمريكية الطبية
4. جامعة شيكاغو

* واحدة من الآتي ليست من المعلومات الأساسية التي يجب ان يحتوي عليها غلاف البحث؟:

1. عنوان البحث
2. الشكر والتقدير
3. اسم الباحث
4. العام الدراسي

* الوحدة السابعة: العرض التقديمي .
* نقل رسالة من شخص مرسل لآخر مستقبل حيث يتم فهمها بشكل صحيح، التعريف السابق هو تعريف؟:

1. الاتصال
2. الحوار
3. التغذية الراجعة
4. وسيلة الاتصال

* الباحث الروسي ذو الجنسية الأمريكية الذي وضع النموذج اللساني الوظيفي التواصلي هو؟:

1. بلوند ادوارد دي بونو
2. رومان جاكبسون
3. جيري وايز مان
4. هنري

* أي من الآتي ليست من العناصر الأساسية للتخاطب اللساني:

1. التغذية الراجعة
2. المرسل
3. المرسل اليه
4. اللغة

* يستخدم أحد مدربي الحياة الجامعية الالفاظ بشكل مباشر للاتصال بالأشخاص الآخرين المستقبلين الذين يفهمون معانيها ودلالاتها، هذا النوع من الاتصال من وجهة نظرك هو:

1. غير لفظي
2. لفظي
3. وظيفي
4. لساني

* كل مما يلي من مهارات الاتصال الجماهيري ماعدا:

1. اشراك المستمع
2. استخدام المرح
3. اتصال العين
4. عدم تنوع الصوت

* لاحظ مدرب مهارات الحياة الجماعية على أحد طلابه عندما يحاول إيصال معلومة معينة عائق من عوائق الاتصال وهي:

1. الارتباك
2. التحيز الذاتي
3. الاسهاب الممل
4. تعمد إخفاء المعنى

* صاحب كتاب الخطيب القوي الذي تضمن السبع خطوات لتطوير الخطاب الجماهيري:

1. جيري وايز مان
2. فلمنق
3. بويل
4. بروس

* قام أحد طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة بإلقاء كلمة عن اليوم الوطني ولكن لوحظ عليه خطأ واضح وهو:

1. تحليل الجمهور
2. التحكم في الوقت
3. فقدان الهدف والتنظيم
4. الخاتمة جيدة التخطيط

* تبدأ عملية مراحل اعداد العرض بمجرد تحديد الهدف من... والتعرف على اتجاهات المستمعين، وتتم هذه العملية على مراحل أولها:

1. اعداد العرض
2. مساعدات مساعدات لعرض
3. تخطيط هيكل العرض
4. اعداد مفتاح العرض

* مهارات الاتصال الأكثر تأثيرا على المستمعين هيا مهارة:

1. تواصل الجسد
2. الوقوف بشكل جيد
3. اتصال العين
4. الصوت المرتفع

* ما يفهمه المستقبل من الأشياء المرتبطة بالمرسل غير جسده هو:

1. الاتصال اللفظي
2. الاتصال غير اللفظي