

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتك

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا



المهارات الحياتية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة: موقع واجباتي
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
ثالث ثانوي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الاولى	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٣
------------	-------------	---

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			
٧ درجات			
١- أي مما يلي يُعد من مسببات الصراع المتعلقة بالتواصل؟			
(أ) تعارض المصالح	(ب) سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل	(ج) ضغط العمل	(د) سوء التنظيم
٢- عندما يواجه الفرد خيارين كلاهما مرغوب فيهما بالدرجة نفسها، يسمى هذا النوع من الصراع:			
(أ) صراع إجمام - إجمام	(ب) صراع إقدام - إجمام	(ج) صراع إقدام - إقدام	(د) صراع الدور
٣- وفقاً لرحلة تحديد الأهداف، ما هي الخطوة التي تأتي مباشرة بعد (تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية)؟			
(أ) تحديد الأهداف	(ب) التحقق والمتابعة والتقييم	(ج) إعادة ترتيب الأهداف	(د) تحديد الإجراءات والوسائل
٤- ما هو الأثر الذي تتركه ممارسة الرياضة على المخ حسب ما ورد في الدرس؟			
(أ) تقليل تدفق الدم	(ب) زيادة إمداد المخ بالأكسجين	(ج) زيادة التشتت في التفكير	(د) خفض كفاءة عمل القلب
٥- تُعرف مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به للوصول إلى تحقيق هدف عام مشترك بـ:			
(أ) العمل ضمن فريق	(ب) العمل الفردي	(ج) التخطيط الشخصي	(د) إدارة الوقت
٦- ما هو المستوى الذي يتمثل في النشاطات العقلية غير المعقدة التي تتطلب ممارسة مهارات التفكير الأساسية؟			
(أ) التفكير المركب	(ب) التفكير الناقد	(ج) التفكير الإبداعي	(د) التفكير الأساسي
٧- يقصد بمصطلح (التجانس) كأحد عوامل نجاح فريق العمل:			
(أ) أن يكون للأعضاء نفس الأسماء	(ب) أن يعمل كل عضو بشكل منفصل	(ج) وحدة الأهداف والتوجهات والرؤى	(د) أن يتشابه الأعضاء في المظهر الخارجي

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):			
٦ درجات			
#	العبرة	الإجابة	
١	زيادة التركيز وتطوير الأداء لا علاقة لهما بمهارة تحديد الأهداف.	()	
٢	يُعد الصراع ظاهرة اجتماعية تحدث نتيجة مجموعة من الضغوط النفسية والاجتماعية.	()	
٣	يعد الوصول إلى راحة نفسية واكتشاف القوانين الاجتماعية من المنافع النفسية للتفكير.	()	
٤	مهارة التركيب تعني ترتيب المعلومات حسب الموضوع الأساسي وكأنها ملفات يحتفظ بها الدماغ.	()	
٥	العلاج النفسي هو استخدام أساليب عشوائية وغير علمية للتغلب على المشكلات النفسية.	()	
٦	إحدى مراحل المرونة النفسية هي تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي للتخفيف من حدة المشكلة.	()	

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الخطوة الأولى تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف	
٢. الخطوة الثانية تحديد الأهداف	
٣. الخطوة الثالثة إعادة ترتيب الأهداف	
٤. الخطوة الرابعة التحقق والمتابعة والتقييم	
٥. الخطوة الخامسة تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية	

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:		٥ درجات
١	للتعامل مع الصراع ينبغي استخدام ____ لتقريب وجهات النظر.	
٢	قال سقراط: حتى تكتشف ذاتك، ابدأ ب ____ في نفسك.	
٣	من أهم مسببات الصراع ____ للرأي دون قبول وجهات النظر الأخرى.	
٤	قال جون لوك: 'القراءة تمد العقل فقط بلوازم المعرفة، أما ____ فيجعلنا نملك ما نقرأ'.	
٥	من عوامل نجاح فريق العمل ____، ويعني أن يكون كل عضو قائداً في مجاله.	

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:		٣ درجات
--	--	---------

اذكر اثنين من مستويات التفكير المذكورة في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

اذكر اثنين من المصادر الخارجية للضغوط الحياتية.

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

عرف مفهوم العمل ضمن فريق كما ورد في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

المهارات الحياتية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة: موقع واجباتي
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
ثالث ثانوي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الاولى	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٣
------------	-------------	---

نموذج الإجابة

٧ درجات	السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:		
١- أي مما يلي يُعد من مسببات الصراع المتعلقة بالتواصل؟			
(أ) تعارض المصالح	(ب) سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل	(ج) ضغط العمل	(د) سوء التنظيم
٢- عندما يواجه الفرد خيارين كلاهما مرغوب فيهما بالدرجة نفسها، يسمى هذا النوع من الصراع:			
(أ) صراع إجمام - إجمام	(ب) صراع إقدام - إجمام	(ج) صراع إقدام - إقدام	(د) صراع الدور
٣- وفقاً لرحلة تحديد الأهداف، ما هي الخطوة التي تأتي مباشرة بعد (تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية)؟			
(أ) تحديد الأهداف	(ب) التحقق والمتابعة والتقييم	(ج) إعادة ترتيب الأهداف	(د) تحديد الإجراءات والوسائل
٤- ما هو الأثر الذي تتركه ممارسة الرياضة على المخ حسب ما ورد في الدرس؟			
(أ) تقليل تدفق الدم	(ب) زيادة إمداد المخ بالأكسجين	(ج) زيادة التنشيط في التفكير	(د) خفض كفاءة عمل القلب
٥- تُعرف مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به للوصول إلى تحقيق هدف عام مشترك بـ:			
(أ) العمل ضمن فريق	(ب) العمل الفردي	(ج) التخطيط الشخصي	(د) إدارة الوقت
٦- ما هو المستوى الذي يتمثل في النشاطات العقلية غير المعقدة التي تتطلب ممارسة مهارات التفكير الأساسية؟			
(أ) التفكير المركب	(ب) التفكير الناقد	(ج) التفكير الإبداعي	(د) التفكير الأساسي
٧- يقصد بمصطلح (التجانس) كأحد عوامل نجاح فريق العمل:			
(أ) أن يكون للأعضاء نفس الأسماء	(ب) أن يعمل كل عضو بشكل منفصل	(ج) وحدة الأهداف والتوجهات والرؤى	(د) أن يتشابه الأعضاء في المظهر الخارجي

٦ درجات	السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	
#	العبرة	الإجابة
١	زيادة التركيز وتطوير الأداء لا علاقة لهما بمهارة تحديد الأهداف.	(X)
٢	يُعد الصراع ظاهرة اجتماعية تحدث نتيجة مجموعة من الضغوط النفسية والاجتماعية.	(✓)
٣	يعد الوصول إلى راحة نفسية واكتشاف القوانين الاجتماعية من المنافع النفسية للتفكير.	(✓)
٤	مهارة التركيب تعني ترتيب المعلومات حسب الموضوع الأساسي وكأنها ملفات يحتفظ بها الدماغ.	(X)
٥	العلاج النفسي هو استخدام أساليب عشوائية وغير علمية للتغلب على المشكلات النفسية.	(X)
٦	إحدى مراحل المرونة النفسية هي تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي للتخفيف من حدة المشكلة.	(✓)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
ه درجات	
(ب)	(أ)
تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية
تحديد الأهداف
إعادة ترتيب الأهداف
التحقق والمتابعة والتقييم
تحديد الإجراءات والوسائل: لتحقيق الهدف
	١. الخطوة الأولى
	٢. الخطوة الثانية
	٣. الخطوة الثالثة
	٤. الخطوة الرابعة
	٥. الخطوة الخامسة
الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-ج، 4-هـ، 5-د	

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	
ه درجات	
١	للتعامل مع الصراع ينبغي استخدام ____ لتقريب وجهات النظر. الإجابة: الحوار
٢	قال سقراط: حتى تكتشف ذاتك، ابدأ ب ____ في نفسك. الإجابة: التفكير
٣	من أهم مسببات الصراع ____ للرأي دون قبول وجهات النظر الأخرى. الإجابة: التعصب
٤	قال جون لوك: 'القراءة تمد العقل فقط بلوازم المعرفة، أما ____ فيجعلنا نملك ما نقرأ'. الإجابة: التفكير
٥	من عوامل نجاح فريق العمل ____، ويعني أن يكون كل عضو قائداً في مجاله. الإجابة: تقاسم القيادة

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	
٣ درجات	
الأول.	
اذكر اثنين من مستويات التفكير المذكورة في الدرس.	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
الإجابة النموذجية: 1. التفكير الأساسي. 2. التفكير المركب.	

الثاني.	
اذكر اثنين من المصادر الخارجية للضغوط الحياتية.	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
الإجابة النموذجية: المشكلات المالية، المشكلات الأسرية (أو الازدحام، مشكلات العمل).	

عرف مفهوم العمل ضمن فريق كما ورد في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به؛ للوصول إلى تحقيق هدف عام مشترك.

المادة:	مهارات حياتية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية القرن
الصف:	ثالث ثانوي		
السنة الدراسية:	١٤٤٥		

اسم الطالبة	رقم الجلوس
-------------	------------

اختبار الفصل الدراسي (الأول) الفترة الأولى – ١٤٤٥ هـ

أجبي على الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة:

١. س/ مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة :			
أ	الصراع	ب	العمل ضمن الفريق
ج	تحديد الأهداف	د	الضغوط الحياتية
٢. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :			
أ	الأولى	ب	الثانية
ج	الثالثة	د	الرابعة
٣. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعداً للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :			
أ	التعاون	ب	الصراع
ج	المرونة	د	التكيف
٤. س/ إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها هي :			
أ	تحديد الهدف	ب	الاستبصار
ج	الضغوط الحياتية	د	المرونة النفسية
٥. س/ تستطيع أن تواجه الضغوط الحياتية بأقل قدر ممكن من الخسائر إذا التزمت بالآتي :			
أ	العلاج النفسي	ب	ممارسة الرياضة
ج	الإيمان بالقدر خيره وشره	د	جميع ماسبق صحيح
٦. س/ مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ماكلف به للوصول إلى تحقيق هدف مشترك :			
أ	إدارة المشاعر	ب	العمل ضمن الفريق
ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
٧. س/ هي التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة :			
أ	إدارة الصراع	ب	الابداع والتفكير
ج	تحديد الأهداف الشخصية	د	التفكير السلبي
٨. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :			
أ	التعلم من الأخطاء	ب	قبول النقد البناء
ج	أوب	د	جميع ماذكر غير صحيح
٩. س/ تعارض المصالح ، سوء التنظيم ، تعارض المصالح ، التعصب للرأي وضغط العمل من :			
أ	أسباب الصراع	ب	مظاهر الصراع
ج	مهارات الصراع	د	أنواع الصراع
١٠- س/ هي القدرة على إدراك لمشاعره وكذلك فهم مشاعر الآخرين والسيطرة عليها بنجاح وإظهار المشاعر بشكل صحيح			
أ	الابداع والتحدي	ب	الاحجام
ج	الاقدام	د	إدارة المشاعر
١١/ س/ صرع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي هو صراع			
أ	الأحجام – الأحجام	ب	الإقدام – الإقدام
ج	إقدام – إقدام	د	إحجام – إقدام

السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال	صح	خطأ
--------	----	-----

خ	ص	١١- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية
خ	ص	١٢- القدرة على صنع القرار واتخاذها من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف
خ	ص	١٣- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي
خ	ص	١٤- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق
خ	ص	١٥- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف
خ	ص	١٦- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته و إمكاناته وظروفه

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظلل في نموذج الإجابة فيما يلي :-

الحرف الصحيح	(أ)
	١٦- من مراحل المرونة النفسية
	١٧- من مظاهر الصراع
	١٨- من فوائد تحديد الأهداف
	١٩- من فوائد التعاون
	٢٠- الاستبصار
(ب)	
	(أ) القدرة على التواصل بين الذات والآخرين .
	(ب) يرتقي با لإنسان بعيدا عن الأنانية وحب الذات
	(ج) يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي
	(د) الشعور بالرضا والسعادة
	(هـ) التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية

السؤال الرابع : عددي كلامنا :

١/ عوامل نجاح الفريق؟

.....

٢/ مصادر الضغوط الحياتية ؟

.....

٣/ أنواع الصراع الذاتي ؟

.....

٤/ أبعاد المرونة النفسية ؟

.....

ب / عللي لما يأتي : تعد العلاقات التي تكونها مع الأشخاص الإيجابيين عاملا مساعدا في بناء المرونة النفسية .

.....

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

معلمتك: سعديه العبود



بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار مادة المهارات الحياتية للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم بجهة
مدرسة بيتي الصغير

المهارات الشخصية والاجتماعية	اليوم: الأربعاء	التاريخ: ١٤٤٥ / ٦ / ٦ هـ
الاسم:	الصف: ثالث ثانوي / مسار العام	الدرجة النهائية:

٢٠

٢٠

السؤال الأول:

١

أ - حددي المهارات الشخصية والاجتماعية من خلال الصور التي أمامك :



إدارة الصراع



تحديد الأهداف الشخصية



التعاون



المرونة النفسية

٢

ب - عللي لما يأتي:

أ - يجب أن يُدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيداً عن التوتر والغضب؟

لأن التوتر والغضب يسهم في تشتت في الفكر - اضطراب بالذاكرة والنوم والطعام - اليأس والتشاؤم - فقدان الإدارة التفكير السلبي وسوء العلاقة بالنفس

ب- لتكوين المرونة النفسية بدرجة مقبولة لابد من الحفاظ و الاهتمام بصحة الجسم؟

لأنه هو الذي يقوم بالوظائف التي يحتاجه الجسم ليكون قادراً على ممارسة نشاطاته وتعزيز جوانب الصحة المختلفة والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية لما لها من تأثير على صحة الجسد

ت - ناقشى السمات التي يجب أن يتحلى بها كلا من :

٢

أعضاء الفريق الواحد - شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

- تحمل المسؤولية
- تقبل النقد لتصحيح الأخطاء

- القدرة على التعاون
- الالتزام والمبادرة
- التعلم والتطوير المستمر

سمات التي يجب
توفرها في أعضاء
الفريق الواحد:

- التصرف مع المواقف بحكمة
- الأخلاق العالية
- إدخال السرور

- التحكم بالانفعال
- التعاون
- الإيجابية

سمات شخصية
تتمتع بالمرونة
النفسية في أسرتك

ث- أدلى برأيك ما التصرف السليم اتجاه موقف حصل من أحد زملائك في المدرسة سبب لك ضغطا في المدرسة؟

٢

الهدوء و التصرف بحكمة لتقييم الموقف بكل موضوعية ومعرفة الأسباب التي دفعت لهذا التصرف
التواصل مع الشخص المعني و التعبير له بمشاعري دون توجيه أي اتهام أو لوم
محاولة إيجاد حلول مناسبة للطرفين أو اللجوء لطلب المساعدة من أحد المعلمين أو المرشدين في المدرسة

ج- اصدرى حكما على العبارات التالية :

٣

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم (✓)
- ٢- المرونة النفسية تكون قصيرة المدى و مرتبطة بحدث معين و غالبا ما تزول بزواله (✓)
- ٣- التعاون يعني إلغاء شخصية الفرد بحيث تجعله أكثر انغلاقا على المجتمع (×)
- ٤- يرى الخبراء في علم النفس أن السلوك المرن ديناميكي يمر بمراحل دفاع عديدة تهدف إلى الوقوف في وجه المسارات السلبية (✓)
- ٥- سر تميز الناجحين في الحياة بأن يجعلوا لكل خطوة غاية معينة (✓)
- ٦- القرار في فرق العمل قرار فردي و ليس جماعي ليسهل تحقيق الهدف و إنجاز الأعمال (×)

السؤال الثاني:

٢

أ - ضعي المصطلح المناسب أمام العبارات التالية :

- ١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة **الضغوط الحياتية**
- ٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها **تحديد الأهداف الشخصية**
- ٣- عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه **الصراع**
- ٤- مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته للوصول إلى تحقيق هدف مشترك **العمل ضمن فريق**

٣

ب - قدمي نصائح إلى زميلاتك من خلال المواقف التالية ثم دوني نصيحة لنفسك قد تفيدك في مواجهة الضغوط الحياتية :

أبادر لإلقاء تحية الإسلام على زملائي فقط دون الآخرين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



تميز مدير الشركة في توزيع الأعمال بين الموظفين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



.....

الإجابة على حسب رأي الطالبة



ت- اختاري الإجابة المناسبة والصحيحة من بين الإجابات الخاطئة فيما يلي:

١	تعتبر من أبرز الممارسات في تميز الأعمال وجودتها وصورة من صور تفعيل مهارة التعاون:	أ	المرونة	ب	التكيف	ج	العمل ضمن فريق	د	إدارة الصراع
٢	تؤثر على طريقة تعامل الإنسان مع الأحداث في الحياة وتلعب دورا مهما في تكوين الشعور الذي يكون أكثر توازنا وواقعية:	أ	المحافظة على صحة الجسم	ب	تعزيز الأفكار الإيجابية	ج	طلب المساعدة المتخصصة	د	اختيار الأهداف متعددة النفع
٣	يحدث نتيجة وجود تعارض في المصالح أو الآراء مما يدفع كل الأطراف للدفاع عن رأيه والعمل على الانتصار له:	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	الانفعال	د	الأزمات
٤	تقوي دافعية المسلم وإرادته وتنقله إلى الأمان و الاطمئنان والأمل :	أ	الصلاة	ب	إدارة المشاعر	ج	العلاج النفسي	د	الاسترخاء
٥	تتطلب عملية تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية :	أ	وضع خطط بديلة	ب	قراءة المطويات توجيهية	ج	تحديد الأوقات الملائمة	د	إعادة ترتيب الأهداف حسب الأولوية
٦	هي عملية نضج فردية نسعى من خلالها معرفة ذاتنا و قدراتنا المتميزة:	أ	الضغوط الحياتية	ب	المرونة النفسية	ج	التعاون	د	إدارة الصراع

ث - مثلي لما يأتي : (مثال واحد فقط)

١- مصادر داخلية للضغوط الحياتية :

الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - التغيرات الفسيولوجية - تغيرات في المزاج - صدام

٢- صراع إقدام - إقدام :

تقدم شاب لخطبة فاطمة و قد شاعت قدرة الله في أن يأتي الشابان في الفترة الزمنية وكلا الشابين له مواصفات إيجابية وقد احتارت حيرة شديدة في أن تختار بين أمرين كلاهما إيجابي ومرغوب

انتهت الأسئلة
تمنيتي لكن بالتوفيق والنجاح



السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع أقدام - أقدام	ج	صراع أقدام - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تششتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	()
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	()
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	()
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	()
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	()

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار	الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية	المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزير الأفكار الإيجابية والصحية	عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس	مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها	مراحل المرونة النفسية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

أ . فهد الغامدي



نموذج الإجابة

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع أقدام - أقدام	ج	صراع أقدام - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص اللين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تششتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	(√)
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	(×)
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	(√)
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	(×)
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	(√)

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار	أ
2	المشكلات الاسرية	ب
3	تعزيز الأفكار الإيجابية والصحية	ج
4	التجانس	د
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها	هـ