

University Study Skills
Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali
www.kfupm.edu.sa

				١ - عندما أضع هدفاً فإني أكتبه
				٢- أضع أهدافي بصفة محددة بكمية وكيفية معينة
				٣- الأهداف التي أضعها لنفسي واقعية
				٤- أحدد وقتاً معقولاً لتحقيق أهدافي
				٥- أجزئ الهدف الكبير إلى وحدات صغيرة
				٦- ألاحظ بعناية معوقات تحقيق الأهداف
				٧- أعرف كيف أواجه المعوقات وأسارع في إزالتها
				٨- أراجع دورياً مدى تحقيقي للأهداف المنشودة



				(×)

بعد الانتهاء من تقييمك لقدراتك، يمكنك الاستفادة من ذلك في التعرف بشكل عام على مهارتك في وضع الأهداف حسب المجموع الكلي الذي حصلت عليه كما يلي:

– من ٢٤- ٣٠ فهذا مؤشر بأن لديك مهارة ممتازة في كيفية وضع الأهداف، استمر عليها.

– من ١٨- ٢٣ فهذا مؤشر بأن لديك بعض المهارات الجيدة لكن تحتاج إلى تحسين في بعضها، راقب الأسئلة التي أجبت عنها ببعض الأحيان أو نادراً.

– أقل من ١٨ فهذا مؤشر بأنك تحتاج إلى تحسين مهاراتك في كيفية وضع الأهداف.