**แบบทดสอบหลังเรียน (Post-Test)**



ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

**ชื่อ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_**

**นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง**

1. ข้อใดแสดงถึงการเป็นผู้ฟังที่**ไม่ดี**

 1 พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย เพื่อให้กำลังใจผู้พูด

 2 แสดงออกทางสีหน้า เมื่อไม่พอใจผู้พูด

 3 ติดตามเนื้อเรื่องที่กำลังฟัง

 4 สบตาผู้พูดในบางจังหวะ

 5 ซักถามเมื่อผู้พูดพูดจบ

2. หากต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเอื้ออาทรห่วงใยซึ่งกันและกัน ทักษะใดในชีวิตสำคัญที่สุด

 1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

 2 ทักษะการคิดวิเคราะห์

 3 ทักษะการตัดสินใจ

 4 ทักษะการสื่อสาร

 5 ทักษะการต่อรอง

3. ข้อใดแสดงออกถึงการใช้ทักษะการต่อรอง

 1 ฉันจะไปกับนาย เพราะนายเป็นเพื่อนฉัน

 2 ฉันไม่ไปกับนาย เพราะฉันไม่ชอบนาย

 3 ฉันคิดว่าไปพรุ่งนี้ดีกว่า วันนี้มืดแล้ว

 4 ฉันคิดว่าสิ่งที่นายทำไม่ถูกต้อง

 5 ฉันจะปรับปรุงตัว เลิกเกเร

4. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการปฏิเสธ

 1 เป็นการระงับความขัดแย้ง

 2 เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรม

 3 เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่

 4 ตัดความสัมพันธ์กับคนที่เราไม่อยากคบ

 5 เกิดความปลอดภัยหรือป้องกันความสูญเสีย

5. ทักษะชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยการประเมินทางเลือก คือทักษะใด

 1 เป็นการแก้ปัญหา

 2 ทักษะการตัดสินใจ

 3 ทักษะการคิดวิเคราะห์

 4 ทักษะการควบคุมอารมณ์

 5 ทักษะความคิดสร้างสรรค์

6. เด็กชายอานนท์เป็นเด็กช่างสังเกต เมื่อเขานั่งรถไปโรงเรียนมักจะมีคำถามมาถามพ่อเขาเสมอในทุกเช้า พฤติกรรมของอานนท์แสดงถึงการมีทักษะชีวิตใดที่ดี

 1 ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

 2 ทักษะการตระหนักรู้ในตน

 3 ทักษะความคิดสร้างสรรค์

 4 ทักษะการคิดวิเคราะห์

 5 เป็นการตัดสินใจ

7. ในการวางแผนจัดการความเครียด นักเรียนควรเริ่มจากการกระทำสิ่งใดก่อน

 1 ผ่อนคลายความเครียด

 2 หลีกเลี่ยงจากความเครียด

 3 ทบทวนสาเหตุของความเครียด

 4 ทราบว่าตอนนี้ตนเองกำลังเครียด

 5 ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิต

8. บุคคลใดต่อไปนี้ขาดทักษะการตระหนักรู้ในตน

 1 วินรู้ว่าตนเองไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์

 2 บีใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

 3 หินยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของเพื่อน

 4 อาร์ตส่งงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมายเสมอ

 5 เอมรู้ว่าตนเองนั้นถนัดและชอบในการวาดภาพมาก

9. ดรีมและแอนเป็นพี่น้องที่มักแย่งกันดูทีวีรายการที่ตนเองชอบจนทำให้เกิดการทะเลาะโต้เถียงกัน บ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าควรเลือกทักษะใดมาแก้ปัญหานี้มากที่สุด

 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตน

 2 ทักษะการควบคุมอารมณ์

 3 ทักษะการคิดวิเคราะห์

 4 ทักษะการตัดสินใจ

 5 ทักษะการแก้ปัญหา

10. พฤติกรรมใด**ไม่**เหมาะสมในการระบายอารมณ์เศร้าของตนเอง

 1 เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น

 2 ระบายความรู้สึกโดยการเขียน

 3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

 4 ร้องไห้ออกมาหากรู้สึกเก็บกดมาก ๆ

 5 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือไปพักต่างจังหวัด