**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