**แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test)**



ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

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

**นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง**

1. เด็กชายอานนท์เป็นเด็กช่างสังเกต เมื่อเขานั่งรถไปโรงเรียนมักจะมีคำถามมาถามพ่อเขาเสมอในทุกเช้า พฤติกรรมของอานนท์แสดงถึงการมีทักษะชีวิตด้านใดที่ดี

1 ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2 ทักษะการตระหนักรู้ในตน

3 ทักษะความคิดสร้างสรรค์

4 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5 เป็นการตัดสินใจ

2. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการปฏิเสธ

1 เป็นการระงับความขัดแย้ง

2 เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรม

3 เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่

4 ตัดความสัมพันธ์กับคนที่เราไม่อยากคบ

5 เกิดความปลอดภัยหรือป้องกันความสูญเสีย

3. ดรีมและแอนเป็นพี่น้องที่มักแย่งกันดูทีวีรายการที่ตนเองชอบจนทำให้เกิดการทะเลาะโต้เถียงกัน บ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าควรเลือกทักษะใดมาแก้ปัญหานี้มากที่สุด

1 ทักษะการตัดสินใจ

2 ทักษะการแก้ปัญหา

3 ทักษะการคิดวิเคราะห์

4 ทักษะการควบคุมอารมณ์

5 ทักษะการตระหนักรู้ในตน

4. หากต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเอื้ออาทรห่วงใยซึ่งกันและกัน ทักษะใดในชีวิตสำคัญที่สุด

1 ทักษะการต่อรอง

2 ทักษะการสื่อสาร

3 ทักษะการตัดสินใจ

4 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

5. ข้อใดแสดงถึงการเป็นผู้ฟังที่**ไม่ดี**

1 พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย เพื่อให้กำลังใจผู้พูด

2 แสดงออกทางสีหน้า เมื่อไม่พอใจผู้พูด

3 ติดตามเนื้อเรื่องที่กำลังฟัง

4 สบตาผู้พูดในบางจังหวะ

5 ซักถามเมื่อผู้พูดพูดจบ

6. บุคคลใดต่อไปนี้ขาดทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

1 เอมรู้ว่าตนเองนั้นถนัดและชอบในการวาดภาพมาก

2 อาร์ตส่งงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมายเสมอ

3 หินยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของเพื่อน

4 บีใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

5 วินรู้ว่าตนเองไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์

7. ข้อใดแสดงออกถึงการใช้ทักษะการต่อรอง

1 ฉันจะไปกับนาย เพราะนายเป็นเพื่อนฉัน

2 ฉันไม่ไปกับนาย เพราะฉันไม่ชอบนาย

3 ฉันคิดว่าไปพรุ่งนี้ดีกว่า วันนี้มืดแล้ว

4 ฉันคิดว่าสิ่งที่นายทำไม่ถูกต้อง

5 ฉันจะปรับปรุงตัว เลิกเกเร

8. ทักษะชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยการประเมินทางเลือก คือทักษะใด

1 ทักษะความคิดสร้างสรรค์

2 ทักษะการควบคุมอารมณ์

3 ทักษะการคิดวิเคราะห์

4 ทักษะการตัดสินใจ

5 เป็นการแก้ปัญหา

9. พฤติกรรมใด**ไม่**เหมาะสมในการระบายอารมณ์เศร้าของตนเอง

1 ระบายความรู้สึกโดยการเขียน

2 เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น

3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

4 ร้องไห้ออกมาหากรู้สึกเก็บกดมาก ๆ

5 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือไปพักต่างจังหวัด

10. ในการวางแผนจัดการความเครียด นักเรียนควรเริ่มจากการกระทำสิ่งใดก่อน

1 ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิต

2 ทราบว่าตอนนี้ตนเองกำลังเครียด

3 ทบทวนสาเหตุของความเครียด

4 หลีกเลี่ยงจากความเครียด

5 ผ่อนคลายความเครียด