**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