

ชื่อ: - สกุล

รหัสนักศึกษา

ตำบล

ใบงานที่ 9 เรื่อง การจัดการปัญหาภาวะอารมณ์

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒. เราสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธได้อย่างไร

๓. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และเราสามารถจัดการกับความเครียดทำได้อย่างไร
