

แบบทดสอบหลังเรียน (Post-Test)

Topic ปัญหาสุขภาพจิต

ชื่อ _____ นามสกุล _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. เพราะเหตุใดการสอบตกจึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

- ① เพราะเพื่อนจะไม่สนใจและคบด้วย
- ② เพราะผิดหวังจากเป้าหมายที่ตั้งใจไว้
- ③ เพราะจะไม่ได้รับรางวัลจากพ่อแม่
- ④ เพราะทำให้ปวดศีรษะ

2. บุคคลใดสำคัญที่สุดในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- ① ผู้ปกครอง
- ② ครู-อาจารย์
- ③ ตนเอง
- ④ จิตแพทย์

3. อาการทางกายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตตรงกับข้อใด

- ① ท้องเสีย
- ② ง่วงนอนบ่อย
- ③ ผมแตกปลาย
- ④ นอนไม่หลับ

4. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตอย่างรุนแรง

- ① ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สีกตัว
- ② ย้ำคิดย้ำทำเกี่ยวกับการเปิด-ปิดประตูบ้าน
- ③ พุดคุยกับเพื่อนเป็นประจำ
- ④ เจาะเบียดในเรื่องการแต่งกาย

5. ข้อใดสรุปประโยชน์ของการศึกษาลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพจิตได้ถูกต้อง

- ① เพื่อสังเกตตนเองและบุคคลใกล้ชิดและหาทางป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
- ② เพื่อรักษาตนเองให้หายจากอาการทางจิต
- ③ เพื่อใช้ข้อมูลทำรายงานส่งครู
- ④ เพื่อบอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง

6. วิธีการผ่อนคลายความเครียดในข้อใดเหมาะสมที่สุดที่จะทำให้จิตใจสงบ

- ① ฝึกสมาธิ
- ② เดินแอโรบิก
- ③ ดูภาพยนตร์ตลก
- ④ ร้องเพลง

7. ข้อใดเป็นผลดีของความเครียด

- ① ทำให้เกิดความตื่นตัว เลือดยุบยั้ง
- ② ทำให้มีความคิดริเริ่มในการทำงาน
- ③ ทำให้มีสมาธิ จิตใจสงบ เขียวเข่น
- ④ ทำให้ไม่เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

8. ความเครียดในระดับปานกลางจะทำให้บุคคลมีลักษณะอย่างไร

- ① แยกตัวจากคนอื่น เกิดความกังวล
- ② กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
- ③ เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา
- ④ ผ่อนคลาย สบายใจ

9. เพราะเหตุใดจึงต้องจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- ① เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ② เพื่อให้คนรอบข้างมีความสุขใจ
- ③ เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ
- ④ เพื่อให้สภาพแวดล้อมรอบตัวดีขึ้น

10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เหมาะสม

- ① นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ๆ
- ② อยู่ในห้องคนเดียวเงียบ ๆ ไม่ยุ่งกับใคร
- ③ ดูละครที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับความผิดหวัง
- ④ ร้องออกกำลังภายในตอนเช้าเป็นประจำทุกวัน