

แบบทดสอบ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะเป็นเช่นไรขอบคุณกับเพื่อนๆ

☐ ใบหน้าเฉยๆ

☐ ขอบคุณกับเพื่อนๆ

☐ ทำงานอยู่ตลอดเวลา

☐ เก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ

2. การฝึกจิตวิธีใดเหมาะสมที่สุด

☐ การนั่ง

☐ การทำสมาธิ

☐ การนับ ๑ - ๑๐

☐ การออกกำลังกาย

3. เมื่อเกิดความเครียดควรหาวิธีการแก้ไขอย่างไร

☐ หาคนที่ไวใจได้และขอคำปรึกษา

☐ หาคนที่ไวใจได้และขอคำปรึกษา

☐ พยายามไม่นึกถึงปัญหานั้น

☐ พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง

4. เมื่อเกิดอาการเครียดระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงเนื่องมาจากอวัยวะใด

☐ ต่อมใต้สมอง

☐ ต่อมหมวกไต

☐ ตับอ่อน

☐ ปอด

5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการนั่งสมาธิขั้นสูงสุดคือข้อใด

☐ มีสุขภาพจิตดี

☐ มีสุขภาพกายและจิตดี

☐ การทำงานมีประสิทธิภาพดี

☐ พบกับความสุขที่แท้จริง

6. การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ให้ผลระยะยาวคือวิธีใด

- ☐ การฝึกจิต
- ☐ การใช้จินตนาการ
- ☐ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ☐ การใช้เทคนิคคลายเครียด

7. ปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์น้อยที่สุด

- ☐ พันธุกรรม
- ☐ สิ่งแวดล้อม
- ☐ สภาพร่างกาย
- ☐ สภาพทางเศรษฐกิจ

8. ข้อใดจัดเป็นการมองปัญหาเชิงบวก

- ☐ การมองแต่แง่ดี
- ☐ การมองถึงกำไร
- ☐ การมองถึงผลประโยชน์
- ☐ การมองเฉพาะปัญหาที่สำคัญ

9. เมื่อเกิดความเครียดควรปฏิบัติตนตามแบบใดจึงเหมาะสมที่สุด

- ☐ สมพลนัดเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
- ☐ สมพลนัดเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
- ☐ เสรีเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้พ่อแม่ฟัง
- ☐ สนธิผ่อนคลายด้วยการเล่นเกมออนไลน์

10. ข้อใดจัดเป็นการมองโลกในแง่ดี

- ☐ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี
- ☐ มองว่าโลกนี้น่าอยู่
- ☐ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี
- ☐ มีการระบายความเครียดที่เหมาะสม