



## สัปดาห์ที่ 12

1. ในทางจิตวิทยาแบ่งความรุนแรงของความเครียดไว้กี่ระดับ
  1. 2 ระดับ
  2. 3 ระดับ
  3. 4 ระดับ
  4. 5 ระดับ
2. ข้อใดเป็นการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง
  1. ฝึกการรู้สึกและสำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ
  2. ปลีกตัวหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
  3. ฝึกเก็บกวดการแสดงอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงอารมณ์นั้นอีก
  4. คิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวเศร้าหมอง
3. บุคคลในข้อใดกำลังประสบกับภาวะเครียด  
(Hint : ใช้นวนิทัศน์การตอบสนองแบบเฉพาะที่)
  1. ไล่ชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
  2. เปิดใจสั้น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติทั้งที่อยู่ในสภาพปกติ
  3. ปลาผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ไม่ให้อภัยกับความผิดเล็กน้อย
  4. ปูชอบแสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
4. ข้อใดไม่ใช่สิ่งเร้าความเครียด
  1. เสียงดังของเครื่องจักรไม่หิน
  2. กลิ่นสารเคมีจากโรงงานแบตเตอรี่
  3. นายกประกาศยกเลิก พรก.ฉุกเฉิน
  4. อาการของโรคภูมิแพ้กำเริบ
5. Coping Behavior หมายถึงอะไร
  1. ภาวะเครียดระดับต่ำๆ
  2. แบบประเมินสุขภาพจิต
  3. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด
  4. กลุ่มอาการเมื่อบุคคลเกิดภาวะเครียด