ข้อสอบรายวิชาสมดุลสุข
ข้อสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ
สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมดุลสุข

1. *(ความจำ)* ข้อใดอธิบายความหมายของ “สมดุลสุข” ตามแนวคิดของรายวิชานี้ได้ถูกต้องที่สุด

1) การแบ่งเวลาให้ชีวิตทุกด้านเท่ากันในแต่ละวัน
2) ภาวะและกระบวนการจัดชีวิตด้านกาย ใจ สังคม และปัญญาให้เหมาะกับสถานการณ์และคุณค่าของตน
3) การมีอารมณ์ทางบวกและหลีกเลี่ยงความเครียดให้ได้มากที่สุด
4) การประสบความสำเร็จด้านการเรียนและมีความมั่นคงทางการเงิน
5) การดำเนินชีวิตโดยไม่เผชิญปัญหาหรือความขัดแย้ง

2. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* ในสัปดาห์ก่อนสอบ นักศึกษาจำเป็นต้องใช้เวลาอ่านหนังสือมากกว่าปกติ การปฏิบัติข้อใดสอดคล้องกับหลักสมดุลสุขมากที่สุด

1) งดนอนบางคืนและวางแผนพักผ่อนหลังสอบ
2) ทำกิจกรรมทุกอย่างตามตารางเดิมเพื่อให้แต่ละด้านมีเวลาเท่ากัน
3) หยุดอ่านหนังสือเมื่อรู้สึกเครียดและเลือกทำกิจกรรมที่สบายใจแทน
4) งดพบปะเพื่อนทั้งหมดเพื่อให้มีเวลาอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น
5) เพิ่มเวลาอ่านหนังสือชั่วคราว โดยยังนอนให้เพียงพอและทบทวนการจัดชีวิตหลังสอบ

3. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* อาจารย์ต้องการจัดงานกลุ่มให้สอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง วิธีใดเหมาะสมที่สุด

1) เปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกรับบทบาทที่เหมาะกับตน ให้ข้อมูลย้อนกลับ และสร้างบรรยากาศที่สมาชิกช่วยเหลือกัน
2) ให้นักศึกษาทุกคนทำหน้าที่เหมือนกันเพื่อป้องกันความขัดแย้ง
3) ให้คะแนนเฉพาะกลุ่มที่มีผลงานดีที่สุดเพื่อกระตุ้นการแข่งขัน
4) ให้อาจารย์ตัดสินใจทุกขั้นตอนเพื่อให้งานมีมาตรฐานเดียวกัน
5) ให้สมาชิกเลือกทำเฉพาะงานที่ตนชอบโดยไม่ต้องรับผิดชอบเป้าหมายของกลุ่ม

4. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนด้วยความสมัครใจ รู้สึกสนุกและจดจ่อกับงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เห็นว่างานมีคุณค่า และภูมิใจที่ทำงานสำเร็จ สถานการณ์นี้สะท้อนข้อใดมากที่สุด

1) การมีอารมณ์ทางบวกโดยไม่เกี่ยวข้องกับด้านอื่น
2) การตอบสนองความต้องการด้านความสัมพันธ์เพียงด้านเดียว
3) ความสุขที่เกิดจากความสำเร็จและการได้รับรางวัล
4) การเกิดสุขภาวะจากองค์ประกอบหลายด้านตามแนวคิด PERMA
5) การลดอารมณ์ทางลบด้วยการทำกิจกรรมเพื่อสังคม

5. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาผ่อนคลายด้วยการเล่นเกมในเวลาที่กำหนด และใช้เวลาบางส่วนสอนการบ้านให้น้องเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งมีคุณค่า ข้อใดอธิบายสถานการณ์นี้ได้เหมาะสมที่สุด

1) ความสุขจากความเพลิดเพลินไม่มีส่วนช่วยให้ชีวิตมีคุณภาพ
2) ความสุขที่มีความหมายต้องเกิดจากการเสียสละเท่านั้น
3) ความสุขเชิงความเพลิดเพลินและความสุขจากการดำเนินชีวิตที่มีความหมายสามารถอยู่ร่วมกันได้
4) บุคคลต้องเลือกความสุขเพียงประเภทเดียวจึงจะเกิดสมดุล
5) การเล่นเกมและการช่วยเหลือผู้อื่นไม่เกี่ยวข้องกับสมดุลสุข

6. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษารู้สึกด้อยค่าเมื่อเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ วิธีใดสอดคล้องกับแนวคิดความสุขในพุทธศาสนามากที่สุด

1) ลบแอปพลิเคชันทั้งหมดเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกทางลบ
2) รู้เท่าทันความคิดเปรียบเทียบและความยึดติด แล้วเลือกใช้สื่ออย่างมีสติ
3) สร้างเนื้อหาที่แสดงว่าตนประสบความสำเร็จมากกว่าผู้อื่น
4) ห้ามตนเองรู้สึกอิจฉาเพราะเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
5) ยอมรับว่าความทุกข์เกิดจากสื่อออนไลน์และตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

7. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาสองคนมีผลการเรียนและฐานะทางครอบครัวใกล้เคียงกัน แต่คนหนึ่งพึงพอใจในชีวิต ส่วนอีกคนรู้สึกว่าตนไม่มีความสุข ข้อใดวิเคราะห์ได้เหมาะสมที่สุด

1) ผู้ที่ไม่มีความสุขน่าจะมีความสามารถทางการเรียนน้อยกว่า
2) ความสุขขึ้นอยู่กับฐานะและผลการเรียนเป็นสำคัญ
3) ผู้ที่พึงพอใจในชีวิตย่อมไม่มีปัญหาในด้านอื่น
4) การรับรู้ ความคาดหวัง คุณค่าชีวิต และคุณภาพความสัมพันธ์ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน
5) สภาพแวดล้อมภายนอกไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคคล

8. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาคนหนึ่งมีผลการเรียนดี มีเพื่อนหลายคน และมีสุขภาพแข็งแรง แต่รู้สึกว่าชีวิตไม่มีทิศทาง และสิ่งที่ทำส่วนใหญ่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น ปัญหาสำคัญที่สุดคือข้อใด

1) ขาดกิจกรรมที่สร้างอารมณ์ทางบวก
2) ขาดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
3) ขาดความสามารถในการจัดการด้านการเรียน
4) ขาดโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
5) ขาดความเป็นเจ้าของการเลือกและความชัดเจนเกี่ยวกับความหมายของชีวิต

9. *(การประเมินค่า)* มีผู้กล่าวว่า “ชีวิตที่สมดุลต้องแบ่งเวลาให้การเรียน ครอบครัว เพื่อน และการพักผ่อนเท่ากันทุกวัน” ข้อใดประเมินข้อความนี้ได้เหมาะสมที่สุด

1) ไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะสมดุลต้องปรับตามหน้าที่ สถานการณ์ และความจำเป็นในแต่ละช่วง
2) ถูกต้อง เพราะการแบ่งเวลาเท่ากันเป็นวิธีที่วัดสมดุลได้ชัดเจนที่สุด
3) ถูกต้องสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่ไม่เหมาะกับวัยอื่น
4) ไม่ถูกต้อง เพราะควรให้ความสำคัญกับการเรียนมากกว่าทุกด้าน
5) เหมาะสมเฉพาะผู้ที่สามารถวางแผนชีวิตล่วงหน้าได้อย่างแน่นอน

10. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* ข้อใดเป็นแผนพัฒนาสมดุลสุขของนักศึกษาที่บูรณาการแนวคิดสำคัญของบทที่ 1 ได้ดีที่สุด

1) เพิ่มกิจกรรมที่สร้างความสุขและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
2) ตั้งเป้าหมายผลการเรียนเป็นหลัก แล้วพัฒนาด้านอื่นหลังเรียนจบ
3) ประเมินชีวิตด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ตั้งเป้าหมายจากคุณค่าของตน และทบทวนปรับแผนตามสถานการณ์
4) แบ่งเวลาให้ทุกกิจกรรมเท่ากันตลอดภาคเรียน
5) เปรียบเทียบวิถีชีวิตของตนกับนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จแล้วทำตาม

บทที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

11. *(ความจำ)* ข้อใดอธิบายบทบาทของระบบลิมบิกและเปลือกสมองส่วนหน้าได้ถูกต้องที่สุด

1) ระบบลิมบิกควบคุมการใช้เหตุผล ส่วนเปลือกสมองส่วนหน้าควบคุมอารมณ์
2) ระบบลิมบิกทำงานขณะหลับ ส่วนเปลือกสมองส่วนหน้าทำงานขณะตื่น
3) ทั้งสองส่วนเกี่ยวข้องกับการเก็บความจำระยะยาวเป็นหลัก
4) ระบบลิมบิกเกี่ยวข้องกับอารมณ์และระบบรางวัล ส่วนเปลือกสมองส่วนหน้าช่วยวางแผนและยับยั้งพฤติกรรม
5) ทั้งสองส่วนทำหน้าที่แยกจากกันและไม่มีผลต่อการตัดสินใจ

12. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาตั้งใจเข้านอนเวลา 23.00 น. แต่ดูคลิปสั้นต่อเนื่องจนถึงเวลา 02.00 น. เกือบทุกคืน แนวทางใดเหมาะสมที่สุด

1) ปิดการแจ้งเตือน วางโทรศัพท์ห่างจากเตียง และเตรียมกิจกรรมผ่อนคลายอื่นก่อนนอน
2) ใช้โทรศัพท์ต่อไปจนเกิดความเบื่อและลดการใช้งานได้เอง
3) ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในตอนเช้าเพื่อชดเชยการนอนน้อย
4) นอนชดเชยในวันหยุดโดยคงพฤติกรรมเดิมในวันเรียน
5) กำหนดให้ตนเองหยุดใช้เครื่องมือดิจิทัลทุกชนิดตลอดภาคเรียน

13. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษารู้สึกเหนื่อย สมาธิลดลง และอารมณ์แปรปรวนจากการนอนดึกและรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ควรเริ่มแก้ไขอย่างไร

1) เพิ่มเวลานอนในวันหยุดและเรียนตามตารางเดิม
2) ใช้อาหารหวานหรือเครื่องดื่มกระตุ้นเมื่อรู้สึกเหนื่อย
3) ปรับเวลานอน รับประทานอาหารให้สม่ำเสมอ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง
4) ลดการออกกำลังกายเพื่อเก็บพลังงานไว้ใช้ในการเรียน
5) สนใจเฉพาะการปรับความคิด เพราะสุขภาพกายมีผลต่ออารมณ์เพียงเล็กน้อย

14. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาพบข้อความในสื่อออนไลน์อ้างว่า การซื้อวัตถุมงคลตามที่กำหนดจะทำให้สอบผ่านโดยไม่ต้องเตรียมตัว นักศึกษาควรพิจารณาอย่างไร

1) เชื่อไว้บางส่วน เพราะเรื่องความศรัทธาไม่จำเป็นต้องใช้เหตุผล
2) ปฏิเสธกิจกรรมทางศาสนาทุกประเภทเพื่อป้องกันการหลงเชื่อ
3) ทดลองลดเวลาอ่านหนังสือเพื่อดูว่าคำกล่าวดังกล่าวเป็นจริงหรือไม่
4) ซื้อวัตถุมงคลและอ่านหนังสือตามปกติเพื่อเพิ่มโอกาสสำเร็จ
5) ตรวจสอบเจตนาและหลักฐาน แยกหลักศรัทธาออกจากคำกล่าวอ้าง และยึดการเตรียมสอบตามความเป็นจริง

15. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาสอบไม่ผ่านวิชาหนึ่ง ข้อใดเป็นการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้อย่างเหมาะสม

1) คิดว่าผลสอบไม่สำคัญเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ทางลบ
2) ยอมรับความผิดหวัง สำรวจจุดแข็ง วิเคราะห์สาเหตุ และปรับวิธีเรียน
3) เปรียบเทียบคะแนนกับผู้ที่ได้ต่ำกว่าเพื่อเพิ่มความพึงพอใจ
4) หลีกเลี่ยงการทบทวนข้อผิดพลาดและเริ่มต้นใหม่ในวิชาอื่น
5) เชื่อว่าหากคิดบวกมากพอจะไม่ประสบความล้มเหลวอีก

16. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาต้องเดินทางไกลมาเรียนทุกวัน ทำให้เหนื่อยและไม่ค่อยมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน แนวทางใดเหมาะสมที่สุด

1) ลดการเข้าร่วมชั้นเรียนเพื่อให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น
2) ใช้สื่อสังคมออนไลน์ระหว่างเดินทางเพื่อทดแทนความสัมพันธ์ทั้งหมด
3) เข้าร่วมกิจกรรมหลายประเภทเพื่อเร่งสร้างเครือข่ายเพื่อน
4) ปรับตารางเดินทางและการพัก พร้อมสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มเล็กที่สามารถช่วยเหลือกันได้
5) ยอมรับว่าสถานการณ์การเดินทางเป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

17. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาหยิบโทรศัพท์ทุกครั้งที่มีเสียงแจ้งเตือน และยิ่งพักผ่อนน้อยก็ยิ่งหยุดตนเองได้ยาก สถานการณ์นี้อธิบายได้ดีที่สุดด้วยข้อใด

1) เสียงแจ้งเตือนและรางวัลที่เกิดซ้ำสร้างพฤติกรรมเคยชิน ขณะที่ความเหนื่อยล้าลดความสามารถในการยับยั้งตนเอง
2) นักศึกษาขาดแรงจูงใจในการเรียนจึงไม่สามารถจดจ่อได้
3) ความต้องการได้รับการยอมรับทำให้นักศึกษาต้องตอบทุกข้อความ
4) โทรศัพท์ทำให้การทำงานของสมองส่วนหน้าหยุดลงชั่วคราว
5) พฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากสารสื่อประสาทชนิดเดียวและแก้ไขไม่ได้ด้วยการปรับสิ่งแวดล้อม

18. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาคนหนึ่งนอนน้อยเพราะเดินทางไกล ถูกครอบครัวคาดหวังสูง และเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนในสื่อออนไลน์ ข้อใดวิเคราะห์สถานการณ์ได้เหมาะสมที่สุด

1) ปัญหาหลักเกิดจากความคาดหวังของครอบครัว
2) การเปรียบเทียบตนเองเป็นสาเหตุสำคัญกว่าปัจจัยอื่น
3) ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเชื่อมโยงกันและร่วมส่งผลต่อสุขภาวะ
4) นักศึกษาควรแก้ไขด้วยการปรับความคิดเพียงด้านเดียว
5) ความเหนื่อยล้าเป็นปัญหาทางกายที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และสื่อดิจิทัล

19. *(การประเมินค่า)* มหาวิทยาลัยต้องการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โครงการใดมีความครอบคลุมมากที่สุด

1) จัดการอบรมเรื่องการนอนและการออกกำลังกายหนึ่งครั้ง
2) พัฒนาการดูแลสุขภาพ กลุ่มเพื่อน พื้นที่พักผ่อน การรู้เท่าทันสื่อ และช่องทางให้คำปรึกษาที่เข้าถึงได้
3) ส่งข้อความสร้างแรงบันดาลใจให้นักศึกษาทุกเช้า
4) จัดกิจกรรมสันทนาการขนาดใหญ่ในช่วงเปิดภาคเรียน
5) ให้นักศึกษาประเมินความเครียดด้วยตนเองโดยไม่มีกิจกรรมติดตาม

20. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* ข้อใดเป็นแผนดูแลความสุขที่บูรณาการปัจจัยในบทที่ 2 ได้เหมาะสมที่สุด

1) มุ่งออกกำลังกายและรับประทานอาหารให้ดี โดยลดกิจกรรมทางสังคม
2) ใช้การคิดเชิงบวกและหลีกเลี่ยงข้อมูลที่ทำให้ไม่สบายใจ
3) ปฏิบัติตามหลักศาสนาเป็นประจำโดยไม่ต้องปรับสิ่งแวดล้อม
4) จัดการเวลาหน้าจอและเพิ่มกิจกรรมบันเทิงเพื่อผ่อนคลาย
5) ดูแลการนอนและอาหาร ทบทวนคุณค่าชีวิต ใช้จุดแข็ง สร้างความสัมพันธ์ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูล

บทที่ 3 การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข

21. *(ความจำ)* การเมตตาตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญข้อใด

1) ความอ่อนโยนต่อตนเอง การตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และการมีสติ
2) การยอมรับตนเอง การแข่งขัน และการพัฒนาความสามารถ
3) การพักผ่อน การคิดทางบวก และการหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
4) การเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับ และความสำเร็จ
5) การให้อภัยตนเอง การลดความรับผิดชอบ และการทำตามความต้องการ

22. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาสอบได้คะแนนต่ำกว่าที่คาด วิธีคิดใดสะท้อนการเมตตาตนเองมากที่สุด

1) “ฉันไม่เหมาะกับการเรียนในมหาวิทยาลัยและคงปรับปรุงไม่ได้”
2) “ผลสอบไม่สำคัญ จึงไม่จำเป็นต้องทบทวนหรือแก้ไข”
3) “ฉันผิดหวังได้ ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ และฉันจะวิเคราะห์ว่าควรปรับตรงไหน”
4) “ฉันต้องอ่านหนังสือโดยไม่พักเพื่อชดเชยความผิดพลาด”
5) “ฉันควรดูคะแนนของเพื่อนเพื่อประเมินว่าตนเองมีคุณค่าหรือไม่”

23. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาทำงานส่งครบและมีผลการเรียนดี แต่ปวดศีรษะบ่อย รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อน แนวทางใดเหมาะสมที่สุด

1) รักษารูปแบบเดิมไว้เพราะความรับผิดชอบด้านการเรียนเป็นจุดแข็ง
2) ลดรายวิชาที่เรียนทันทีเพื่อให้มีเวลาพักเพิ่มขึ้น
3) เพิ่มกิจกรรมทางสังคมโดยยังคงตารางการนอนและอาหารเดิม
4) ให้ความสำคัญกับสุขภาพกายก่อนและพักเรื่องความสัมพันธ์ไว้
5) ปรับการดูแลด้านกาย ใจ ความสัมพันธ์ และการเรียนให้สัมพันธ์กันอย่างค่อยเป็นค่อยไป

24. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* เมื่อนักศึกษารู้สึกโกรธเพื่อนร่วมงานกลุ่ม การปฏิบัติข้อใดแสดงถึงการรู้เท่าทันอารมณ์

1) เก็บความโกรธไว้และทำงานต่อเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง
2) หยุดสังเกตและตั้งชื่ออารมณ์ ตรวจสอบสาเหตุ แล้วเลือกวิธีสื่อสารที่เหมาะสม
3) ส่งข้อความบอกความรู้สึกทันทีเพื่อให้เพื่อนเข้าใจ
4) บอกตนเองว่าความโกรธเป็นอารมณ์ที่ไม่ควรเกิดขึ้น
5) ถอนตัวจากกลุ่มชั่วคราวโดยไม่แจ้งให้สมาชิกทราบ

25. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษารู้สึกหมดคุณค่าต่อเนื่องหลายสัปดาห์ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อย และไม่สามารถเข้าเรียนได้ตามปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร

1) พักการเรียนด้วยตนเองจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น
2) ใช้กิจกรรมบันเทิงเพื่อช่วยให้ไม่ต้องคิดถึงปัญหา
3) จัดตารางชีวิตให้แน่นขึ้นเพื่อไม่ให้มีเวลาวิตกกังวล
4) บอกบุคคลที่ไว้วางใจและติดต่ออาจารย์ หน่วยให้คำปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญ
5) รอดูอาการจนสิ้นภาคเรียนแล้วจึงพิจารณาขอความช่วยเหลือ

26. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาได้รับคำชวนให้รับหน้าที่จัดกิจกรรมใหญ่ในช่วงใกล้สอบ วิธีตัดสินใจใดเหมาะสมที่สุด

1) ตรวจสอบข้อเท็จจริงและอารมณ์ พิจารณาทางเลือก ผลกระทบ และความสอดคล้องกับคุณค่าของตนก่อนตัดสินใจ
2) ตอบรับเพื่อรักษาความสัมพันธ์ แล้วค่อยแก้ปัญหาเรื่องเวลาในภายหลัง
3) ปฏิเสธทันทีเพราะการเรียนควรมีความสำคัญกว่ากิจกรรมเสมอ
4) ให้เพื่อนตัดสินใจแทนเพื่อลดความกังวล
5) เลือกตามความรู้สึกแรก เพราะเป็นความต้องการที่แท้จริงของตน

27. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาคนหนึ่งใช้คำว่า “รักตัวเอง” เป็นเหตุผลในการไม่ส่งงาน ไม่รับผิดชอบงานกลุ่ม และหลีกเลี่ยงการพูดคุยเมื่อเกิดปัญหา ข้อใดวิเคราะห์ได้เหมาะสมที่สุด

1) เป็นการตั้งขอบเขตที่เหมาะสมเพื่อรักษาสุขภาพใจ
2) เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับผลการเรียน
3) เป็นการพักจากความรับผิดชอบเพื่อฟื้นฟูพลังใจ
4) เป็นการยอมรับข้อจำกัดของตนตามความเป็นจริง
5) เป็นการตามใจและหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบมากกว่าการรักตนเองอย่างมีสุขภาวะ

28. *(การวิเคราะห์)* ข้อใดแสดงถึง “การปรับตัว” มากกว่าการยอมตามสภาพแวดล้อม

1) ทำตามความเห็นของเพื่อนส่วนใหญ่เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
2) ไม่ถามคำถามในชั้นเรียนเพราะเกรงว่าจะต่างจากผู้อื่น
3) เปลี่ยนเป้าหมายของตนเพื่อให้ตรงกับความคาดหวังของครอบครัว
4) ปรับวิธีเรียน เรียนรู้กติกาใหม่ และสื่อสารขอบเขตโดยยังรักษาคุณค่าของตน
5) อดทนต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจโดยไม่บอกใคร

29. *(การประเมินค่า)* เพื่อนแนะนำนักศึกษาที่กำลังมีความทุกข์ว่า “อย่าเล่าให้ใครฟัง ต้องแก้ปัญหาด้วยตนเองจึงจะแข็งแกร่ง” ข้อใดประเมินคำแนะนำนี้ได้เหมาะสมที่สุด

1) เหมาะสม เพราะการขอความช่วยเหลืออาจทำให้บุคคลพึ่งพาผู้อื่น
2) เหมาะสมเมื่อปัญหายังไม่กระทบผลการเรียน
3) ไม่เหมาะสม เพราะการขอความช่วยเหลือเมื่อเกินกำลังเป็นการดูแลตนเองอย่างรับผิดชอบ
4) ไม่เหมาะสม เพราะทุกปัญหาควรส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญทันที
5) เหมาะสมเฉพาะนักศึกษาที่มีเพื่อนและครอบครัวคอยสนับสนุน

30. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* นักศึกษายังไม่แน่ใจว่าสาขาที่เรียนเหมาะกับตนหรือไม่ แนวทางใดเป็นแผนจัดการความไม่แน่นอนที่เหมาะสมที่สุด

1) ตัดสินใจเปลี่ยนสาขาทันทีเพื่อลดความกังวล
2) แยกสิ่งที่รู้และยังไม่รู้ ดูแลอารมณ์ รวบรวมข้อมูล ทดลองทางเลือก และทบทวนเมื่อมีข้อมูลใหม่
3) รอจนกว่าจะมีความมั่นใจเต็มที่ก่อนดำเนินการใด ๆ
4) ปฏิบัติตามคำแนะนำของครอบครัวเพราะมีประสบการณ์มากกว่า
5) หลีกเลี่ยงการคิดเรื่องนี้และให้เวลากับการเรียนปัจจุบันเท่านั้น

บทที่ 4 แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย

31. *(ความจำ)* ข้อใดอธิบายความหมายของวัฒนธรรมได้ครอบคลุมที่สุด

1) ประเพณีที่ปฏิบัติในวันสำคัญของชาติและท้องถิ่น
2) ผลงานศิลปะ โบราณสถาน และสิ่งของที่สืบทอดจากอดีต
3) กฎเกณฑ์ที่ผู้ใหญ่กำหนดให้คนรุ่นใหม่ปฏิบัติตาม
4) รูปแบบอาหาร การแต่งกาย และภาษาของแต่ละภูมิภาค
5) ระบบความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ภาษา ประเพณี ศิลปะ และวิถีชีวิตที่ถ่ายทอดและปรับเปลี่ยนได้

32. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* ครอบครัวต้องการให้นักศึกษาเลือกอาชีพหนึ่ง แต่นักศึกษามีความสนใจและความสามารถอีกด้านหนึ่ง วิธีใดสะท้อนความกตัญญูอย่างมีสมดุล

1) ยอมทำตามความต้องการของครอบครัวเพื่อไม่ให้ผู้ใหญ่ผิดหวัง
2) รับฟังความห่วงใย อธิบายข้อมูลและเป้าหมายของตน แล้วร่วมกันพิจารณาทางเลือก
3) ตัดสินใจตามความต้องการของตนโดยไม่จำเป็นต้องอธิบาย
4) ชะลอการตัดสินใจจนกว่าครอบครัวจะยอมรับความคิดของตน
5) ให้บุคคลอื่นช่วยตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง

33. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษามีงานหลายชิ้น แต่เพื่อนขอให้รับภาระงานกลุ่มเพิ่ม นักศึกษาเกรงใจและไม่กล้าปฏิเสธ วิธีใดเหมาะสมที่สุด

1) รับงานเพิ่มและลดคุณภาพงานส่วนอื่นเพื่อรักษาความสัมพันธ์
2) ไม่ตอบข้อความของกลุ่มเพื่อหลีกเลี่ยงการปฏิเสธโดยตรง
3) แจ้งอาจารย์ว่าเพื่อนแบ่งงานไม่เหมาะสมก่อนพูดคุยกับกลุ่ม
4) ชี้แจงข้อจำกัดอย่างสุภาพ และเสนอรับผิดชอบส่วนงานที่ตนสามารถทำได้จริง
5) รับงานไว้ก่อนแล้วขอให้สมาชิกคนอื่นช่วยเมื่อใกล้กำหนดส่ง

34. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาคิดถึงบ้านและรู้สึกโดดเดี่ยวหลังย้ายมาอยู่หอพัก ข้อใดเป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาและวิถีวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม

1) ร่วมทำอาหารพื้นถิ่นหรือกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างความเชื่อมโยง พร้อมขอความช่วยเหลือหากความทุกข์รุนแรง
2) กลับบ้านทุกครั้งที่รู้สึกเหงาแม้ต้องขาดเรียน
3) เข้าร่วมพิธีกรรมเพื่อทดแทนการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน
4) คบหาเฉพาะเพื่อนที่มาจากท้องถิ่นเดียวกัน
5) ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมแทนการขอคำปรึกษาจากบุคลากรของมหาวิทยาลัย

35. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* ข้อใดแสดงการมองชุมชนในฐานะ “ระบบนิเวศแห่งโอกาสและทุนชีวิต”

1) ศึกษาประเพณีของชุมชนเพื่อจัดทำรายงานส่งอาจารย์
2) เลือกทำงานในท้องถิ่นโดยยึดรูปแบบเดิมที่ชุมชนเคยใช้
3) เชื่อมความรู้ในสาขาของตนกับภูมิปัญญา เครือข่าย และปัญหาจริงของชุมชน
4) ส่งเสริมให้ชุมชนเปลี่ยนแปลงตามวิถีของคนรุ่นใหม่
5) รักษาวัฒนธรรมทุกอย่างไว้โดยไม่ต้องพิจารณาความเหมาะสมกับปัจจุบัน

36. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาต้องการใช้ปัญญาประดิษฐ์เพื่อการเรียน โดยยังรักษาคุณภาพความสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีใดเหมาะสมที่สุด

1) งดใช้ปัญญาประดิษฐ์เพื่อป้องกันการพึ่งพาเทคโนโลยี
2) ใช้ปัญญาประดิษฐ์จัดทำงานทั้งหมดเพื่อให้มีเวลาอยู่กับครอบครัว
3) ใช้เครื่องมือเมื่อมีงานเร่งด่วนและตรวจสอบเฉพาะข้อมูลสำคัญ
4) ใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องเพราะช่วยประหยัดเวลาในการสื่อสาร
5) ใช้เทคโนโลยีตามเป้าหมาย ตรวจสอบข้อมูล รับผิดชอบผลงาน และจัดเวลาสื่อสารกับผู้อื่นโดยตรง

37. *(การวิเคราะห์)* ข้อใดวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขแบบไทยกับแนวคิดความสุขตะวันตกได้เหมาะสมที่สุด

1) ความสุขแบบไทยให้ความสำคัญกับกลุ่ม จึงไม่สนับสนุนความเป็นตัวของตัวเอง
2) ความสุขแบบไทยมักเชื่อมโยงบุคคลกับครอบครัว ชุมชน และคุณธรรม แต่สามารถประสานกับการพัฒนาตนเองได้
3) แนวคิดตะวันตกเน้นความสุขส่วนบุคคล จึงไม่เหมาะกับสังคมไทย
4) แนวคิดทั้งสองมีรากฐานต่างกันและไม่สามารถนำมาใช้ร่วมกันได้
5) การพัฒนาความสุขของนักศึกษาไทยควรใช้แนวคิดไทยเท่านั้น

38. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาคนหนึ่งพยายามปกปิดสำเนียงและวัฒนธรรมบ้านเกิดเพราะกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ ต่อมารู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มั่นใจ ข้อใดวิเคราะห์สถานการณ์นี้ได้เหมาะสมที่สุด

1) การลดคุณค่ารากวัฒนธรรมของตนอาจกระทบความภาคภูมิใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง และความหมายในชีวิต
2) นักศึกษายังขาดทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างวัฒนธรรม
3) สำเนียงท้องถิ่นเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
4) นักศึกษาควรสร้างความสัมพันธ์เฉพาะกับคนที่มีวัฒนธรรมเดียวกัน
5) ความโดดเดี่ยวเกิดจากจำนวนเพื่อนน้อยกว่าที่ต้องการ

39. *(การประเมินค่า)* มหาวิทยาลัยต้องการจัดกิจกรรมวัฒนธรรมเพื่อเสริมสร้างสมดุลสุข รูปแบบใดมีคุณภาพมากที่สุด

1) ให้นักศึกษาท่องจำข้อมูลประเพณีสำคัญของแต่ละภาค
2) จัดการแสดงทางวัฒนธรรมโดยเชิญนักศึกษามารับชม
3) เน้นให้ผู้เรียนตระหนักว่าวัฒนธรรมดั้งเดิมควรได้รับการรักษาทั้งหมด
4) เปิดโอกาสให้เรียนรู้จากชุมชน ลงมือปฏิบัติ สะท้อนความหมาย และเคารพความหลากหลาย
5) ให้นักศึกษาเลือกศึกษาวัฒนธรรมที่ตนชื่นชอบผ่านสื่อออนไลน์

40. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* ข้อใดเป็นการออกแบบวิถีชีวิตบนฐานวัฒนธรรมไทยในสังคมร่วมสมัยที่เหมาะสมที่สุด

1) รักษาวิถีดั้งเดิมและลดการใช้เทคโนโลยีให้เหลือน้อยที่สุด
2) เน้นความสำเร็จของตนควบคู่กับการช่วยเหลือครอบครัวเมื่อมีเวลา
3) ใช้หลักความพอดี รักษาความสัมพันธ์ เรียนรู้จากชุมชน เคารพความแตกต่าง และใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ
4) ปฏิบัติตามค่านิยมของครอบครัวและชุมชนเพื่อรักษาความกลมเกลียว
5) เลือกใช้คุณค่าทางวัฒนธรรมเฉพาะส่วนที่ได้รับความนิยมในสังคมปัจจุบัน

บทที่ 5 สุนทรียศาสตร์กับการสร้างสุขและการดูแลจิตใจ

41. *(ความจำ)* ข้อใดอธิบายความหมายของสุนทรียศาสตร์ได้ถูกต้องที่สุด

1) การกำหนดมาตรฐานว่าผลงานศิลปะประเภทใดงดงามที่สุด
2) การฝึกทักษะเพื่อสร้างผลงานศิลปะที่มีคุณภาพ
3) การศึกษาความงาม การรับรู้ทางศิลปะ รสนิยม และความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับชีวิตมนุษย์
4) การใช้ผลงานศิลปะรักษาความผิดปกติทางอารมณ์
5) การเข้าร่วมกิจกรรมบันเทิงเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน

42. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษารู้สึกตื่นเต้นก่อนนำเสนองานและต้องการใช้ดนตรีช่วยดูแลอารมณ์ วิธีใดเหมาะสมที่สุด

1) เลือกเพลงหรือจังหวะที่ช่วยปรับการหายใจและความตื่นตัว แล้วกลับไปเตรียมการนำเสนอ
2) เปิดเพลงดังเพื่อกลบความคิดกังวลจนถึงเวลานำเสนอ
3) เลือกเพลงที่ทำให้นึกถึงความผิดพลาดที่ผ่านมาเพื่อเตรียมรับสถานการณ์
4) ฟังเพลงต่อเนื่องแทนการฝึกซ้อมเพื่อรักษาอารมณ์ให้สงบ
5) เลือกเพลงที่ได้รับความนิยมเพราะน่าจะส่งผลเหมือนกันกับผู้ฟังทุกคน

43. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาผิดหวังจากความสัมพันธ์และต้องการใช้การอ่านช่วยทบทวนตนเอง วิธีใดสอดคล้องกับแนวคิดบรรณบำบัดในชีวิตประจำวัน

1) อ่านหนังสือหลายประเภทเพื่อไม่ให้จดจ่อกับความผิดหวัง
2) เลือกอ่านเรื่องที่มีตอนจบทางบวกเพื่อช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
3) อ่านเรื่องที่คล้ายประสบการณ์ของตนและใช้เป็นคำตอบในการตัดสินใจ
4) ใช้การอ่านทดแทนการเล่าความรู้สึกให้บุคคลอื่นฟัง
5) เลือกเรื่องที่เหมาะสม อ่านอย่างมีสติและสะท้อนตน โดยไม่ใช้แทนผู้เชี่ยวชาญเมื่อความทุกข์รุนแรง

44. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษารู้สึกตึงเครียดเมื่อนั่งทำงานในห้องพักที่รกและมีแสงไม่เพียงพอ การปรับใดเหมาะสมที่สุด

1) เพิ่มของตกแต่งหลายประเภทเพื่อสร้างความหลากหลายทางสายตา
2) จัดพื้นที่ให้เป็นระเบียบ เพิ่มแสงที่เหมาะสม และเลือกภาพหรือสิ่งของที่มีความหมายต่อตน
3) ใช้แสงสว่างมากขึ้นตลอดเวลาเพื่อรักษาความตื่นตัว
4) เปลี่ยนสีห้องตามสีที่กำลังได้รับความนิยม
5) ลดสิ่งของและภาพทั้งหมดเพื่อไม่ให้มีสิ่งเร้าทางอารมณ์

45. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาชอบดูซีรีส์เรื่องเดิมซ้ำเมื่อรู้สึกเครียด วิธีใดทำให้กิจกรรมนี้เกื้อกูลสมดุลสุขมากที่สุด

1) ดูจนรู้สึกง่วงเพื่อช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น
2) เลื่อนงานที่ไม่เร่งด่วนออกไปเพื่อให้มีเวลาพักใจ
3) เลือกดูเฉพาะตอนที่ทำให้รู้สึกสบายใจและคุ้นเคย
4) กำหนดเวลา สังเกตผลต่ออารมณ์ และตรวจสอบว่าหลังดูแล้วกลับไปจัดการชีวิตจริงได้หรือไม่
5) ดูร่วมกับเพื่อนเพื่อให้กิจกรรมมีประโยชน์ด้านความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น

46. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมแฟนคลับโดยไม่ให้กระทบสมดุลชีวิต ควรปฏิบัติอย่างไร

1) เลือกซื้อสินค้าเฉพาะรายการสำคัญและลดค่าใช้จ่ายด้านอื่น
2) เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อมีเพื่อนร่วมไปเพื่อสร้างความสัมพันธ์
3) กำหนดเวลาและงบประมาณ รักษาหน้าที่และความสัมพันธ์จริง และใช้ความชื่นชอบอย่างสร้างสรรค์
4) ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้พลาดกิจกรรมสำคัญ
5) ลดเวลาพักผ่อนบางส่วนในช่วงที่มีกิจกรรมพิเศษ

47. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาตั้งใจดูซีรีส์หนึ่งตอน แต่ระบบเล่นตอนถัดไปอัตโนมัติ เนื้อเรื่องทิ้งปม และนักศึกษาดูต่อจนเช้า ข้อใดวิเคราะห์ได้เหมาะสมที่สุด

1) นักศึกษายังขาดความรับผิดชอบในการจัดเวลา
2) การออกแบบแพลตฟอร์ม ความอยากรู้ ระบบรางวัล และความเหนื่อยล้าทำงานร่วมกัน
3) เนื้อเรื่องมีความน่าสนใจมากเกินกว่าบุคคลจะควบคุมตนเองได้
4) พฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากความต้องการหลีกเลี่ยงการนอน
5) การดูต่อเนื่องเกิดจากความชื่นชอบส่วนบุคคลเป็นหลัก

48. *(การวิเคราะห์)* เพลงเดียวกันทำให้นักศึกษาคนหนึ่งรู้สึกสงบ แต่ทำให้อีกคนเศร้ามากขึ้น ข้อใดอธิบายความแตกต่างนี้ได้ดีที่สุด

1) ผู้ฟังแต่ละคนมีความไวต่อเสียงและจังหวะแตกต่างกัน
2) เพลงมีคุณสมบัติทางอารมณ์ไม่แน่นอนจึงให้ผลต่างกัน
3) ผู้ที่รู้สึกเศร้าน่าจะมีอารมณ์ไม่มั่นคงมากกว่าอีกคน
4) ประเภทของเพลงเป็นตัวกำหนดอารมณ์ได้มากกว่าประสบการณ์ของผู้ฟัง
5) ความทรงจำ ความหมายส่วนบุคคล บริบท และสภาวะใจมีผลต่อประสบการณ์ทางสุนทรียะ

49. *(การประเมินค่า)* มหาวิทยาลัยต้องการใช้กิจกรรมศิลปะส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษา โครงการใดเหมาะสมที่สุด

1) เปิดทางเลือกกิจกรรมหลายรูปแบบ เน้นการสังเกตและสะท้อนตน มีขอบเขต และมีช่องทางส่งต่อเมื่อจำเป็น
2) ให้นักศึกษาทุกคนสร้างผลงานในรูปแบบเดียวกันเพื่อประเมินผลได้ง่าย
3) ให้คะแนนจากความสวยงามและความสามารถทางเทคนิคของผลงาน
4) ใช้กิจกรรมศิลปะแทนบริการให้คำปรึกษาเพื่อลดความกังวลของนักศึกษา
5) รับเฉพาะนักศึกษาที่มีความสนใจหรือความสามารถด้านศิลปะ

50. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* ข้อใดเป็นแผนใช้สุนทรียศาสตร์เพื่อดูแลสมดุลสุขที่สมบูรณ์ที่สุด

1) เลือกกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินมากที่สุดและทำเมื่อรู้สึกเครียด
2) เลือกสื่อประเภทเดียวที่ตนคุ้นเคยและใช้เป็นกิจวัตรประจำวัน
3) ลดการใช้สื่อบันเทิงและเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะที่มหาวิทยาลัยจัด
4) ผสมผสานการอ่าน ภาพ ดนตรี การเคลื่อนไหว และสื่อ โดยกำหนดเป้าหมาย ขอบเขต และสะท้อนผลต่อชีวิตจริง
5) ใช้ศิลปะเพื่อปรับอารมณ์ก่อน แล้วจึงพิจารณาปัญหาเมื่อรู้สึกพร้อมเต็มที่

บทที่ 6 การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง

51. *(ความจำ)* การประเมินสมดุลสุขส่วนบุคคลในรายวิชานี้ให้ความสำคัญกับมิติใด

1) การเรียน การเงิน อาชีพ และครอบครัว
2) กาย ใจ สังคม และปัญญา
3) สุขภาพ รายได้ ที่อยู่อาศัย และเทคโนโลยี
4) ความรู้ ทักษะ คุณธรรม และผลสัมฤทธิ์
5) อารมณ์ ความจำ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพ

52. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาประเมินตนเองแล้วพบว่า มิติกายอยู่ในระดับต่ำเพราะนอนน้อย แต่มิติการเรียนและความสัมพันธ์อยู่ในระดับดี ขั้นตอนแรกที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด

1) พัฒนามิติที่ได้คะแนนสูงต่อไปเพื่อใช้เป็นจุดแข็ง
2) ตั้งเป้าหมายปรับทุกมิติพร้อมกันเพื่อให้เกิดสมดุลเร็วขึ้น
3) เปรียบเทียบคะแนนของตนกับเพื่อนเพื่อกำหนดระดับที่ควรพัฒนา
4) วิเคราะห์สาเหตุของการนอนน้อย แล้วเลือกพฤติกรรมเล็กที่สามารถทดลองปรับได้
5) รอประเมินอีกครั้งเมื่อสิ้นภาคเรียนเพื่อดูว่าปัญหายังคงอยู่หรือไม่

53. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* ข้อใดเป็นการเปลี่ยนความตั้งใจว่า “อยากนอนให้ดีขึ้น” ให้เป็นเป้าหมายที่ชัดเจนและติดตามได้

1) ปิดหน้าจอเวลา 22.45 น. และเข้านอนไม่เกิน 23.30 น. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 คืน เป็นเวลา 30 วัน
2) พยายามเข้านอนให้เร็วขึ้นเมื่อไม่มีงานที่ต้องทำ
3) จัดเวลานอนให้เหมาะสมและไม่รู้สึกง่วงในชั้นเรียน
4) ลดการใช้โทรศัพท์ในช่วงกลางคืนให้ได้มากที่สุด
5) เข้านอนเร็วกว่าปัจจุบันและประเมินผลเมื่อสิ้นภาคเรียน

54. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาต้องการปรับพฤติกรรมการทบทวนบทเรียนตลอดภาคเรียน การใช้แผนแต่ละระยะข้อใดเหมาะสมที่สุด

1) ใช้แผน 7 วันเพื่อกำหนดเป้าหมายระยะยาว และใช้แผน 1 ภาคเรียนทดลองพฤติกรรม
2) ใช้แผน 30 วันเป็นหลัก เพราะครอบคลุมการเปลี่ยนพฤติกรรมทุกระยะ
3) จัดทำแผนทั้งสามระยะโดยกำหนดกิจกรรมเหมือนกันทั้งหมด
4) ใช้แผน 1 ภาคเรียนก่อน แล้วแบ่งเป็นแผน 7 วันเมื่อใกล้สอบ
5) ใช้แผน 7 วันทดลอง แผน 30 วันสร้างความต่อเนื่อง และแผน 1 ภาคเรียนเตรียมรับช่วงงานหนัก

55. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาตั้งใจอ่านหนังสือ แต่ถูกรบกวนจากโทรศัพท์และเพื่อนที่เข้ามาพูดคุยอยู่เสมอ วิธีใดเหมาะสมที่สุด

1) ย้ายสถานที่อ่านหนังสือทุกครั้งที่ถูกขัดจังหวะ
2) ปิดช่องทางติดต่อทั้งหมดจนกว่าจะอ่านหนังสือเสร็จ
3) จัดพื้นที่อ่าน ปิดการแจ้งเตือน กำหนดช่วงเวลา และสื่อสารขอบเขตกับเพื่อนอย่างสุภาพ
4) อ่านพร้อมเปิดสื่อหลายประเภทเพื่อฝึกให้คุ้นเคยกับสิ่งรบกวน
5) รอช่วงที่มีแรงจูงใจและสมาธิมากพอก่อนเริ่มอ่าน

56. *(การนำไปใช้/ประยุกต์ใช้)* นักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการนอนได้ต่อเนื่องหลายคืน ควรปฏิบัติอย่างไร

1) ยกเลิกเป้าหมายเดิมและเลือกพัฒนาชีวิตด้านอื่นแทน
2) เพิ่มความเข้มงวดของแผนเพื่อชดเชยวันที่ทำไม่ได้
3) รอเริ่มแผนใหม่ในสัปดาห์ถัดไปเพื่อให้บันทึกผลได้เป็นระบบ
4) หยุดตำหนิตน ตรวจสอบสาเหตุ ปรับเป้าหมายให้ทำได้จริง และเริ่มทดลองใหม่
5) คงแผนเดิมไว้เพราะการปรับเป้าหมายอาจทำให้ขาดความมุ่งมั่น

57. *(การวิเคราะห์)* แฟ้มสะสมการเรียนรู้ของนักศึกษามีใบงานจำนวนมาก แต่ไม่มีคำอธิบายว่าตนเรียนรู้อะไร เปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือควรปรับปรุงอะไร ข้อใดวิเคราะห์ได้เหมาะสมที่สุด

1) เป็นแฟ้มที่สมบูรณ์เพราะมีหลักฐานการเรียนรู้จำนวนมาก
2) เป็นเพียงการรวบรวมผลงาน เพราะยังไม่เชื่อมหลักฐานกับพัฒนาการและการสะท้อนตน
3) ควรเพิ่มจำนวนใบงานและจัดลำดับตามวันที่ให้ชัดเจนขึ้น
4) เหมาะสำหรับประเมินความรับผิดชอบ แม้ไม่แสดงการเปลี่ยนแปลง
5) คุณภาพของแฟ้มขึ้นอยู่กับความครบถ้วนและความสวยงามมากกว่าการสะท้อนตน

58. *(การวิเคราะห์)* นักศึกษาสองคนใช้การดูภาพยนตร์เพื่อฟื้นฟูใจ คนแรกดูหนึ่งเรื่องแล้วกลับไปพูดคุยแก้ปัญหากับเพื่อน ส่วนคนที่สองดูต่อหลายคืนและไม่ยอมเผชิญปัญหา ความแตกต่างสำคัญคือข้อใด

1) คนแรกใช้กิจกรรมเพื่อฟื้นพลังและกลับมาดูแลชีวิต ส่วนคนที่สองใช้กิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
2) คนแรกเลือกภาพยนตร์ที่มีคุณภาพเหมาะสมกว่า
3) คนที่สองมีความต้องการพักผ่อนมากกว่าคนแรก
4) คนแรกมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีกว่าจึงแก้ปัญหาได้
5) ทั้งสองคนใช้กิจกรรมชนิดเดียวกัน จึงไม่ควรประเมินผลแตกต่างกัน

59. *(การประเมินค่า)* สถานการณ์ใดควรได้รับการส่งต่อความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนที่สุด

1) นักศึกษากังวลมากก่อนนำเสนองานในวันรุ่งขึ้น
2) นักศึกษาผิดหวังจากคะแนนสอบและไม่ต้องการพบเพื่อนหนึ่งวัน
3) นักศึกษานอนไม่พอหลายคืนจากการเตรียมกิจกรรมของคณะ
4) นักศึกษารู้สึกไม่แน่ใจว่าสาขาที่เรียนเหมาะกับตนหรือไม่
5) นักศึกษามีความคิดทำร้ายตนเองและไม่สามารถทำกิจวัตรพื้นฐานได้

60. *(การสังเคราะห์/บูรณาการ)* ข้อใดแสดงกระบวนการออกแบบชีวิตสมดุลสุขได้ครบถ้วนที่สุด

1) ประเมินตนเอง ตั้งเป้าหมายสูง และพยายามทำให้สำเร็จตลอดภาคเรียน
2) เลือกพัฒนาด้านที่ได้คะแนนต่ำที่สุด และใช้แผนเดียวจนสิ้นภาคเรียน
3) ประเมินหลายมิติ วิเคราะห์ปัจจัย เลือกประเด็นสำคัญ ตั้งเป้าหมาย ทดลอง เก็บหลักฐาน สะท้อนผล ปรับแผน และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
4) ตั้งเป้าหมายตามแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จ แล้วติดตามผลเป็นระยะ
5) ขอให้เพื่อนช่วยวางแผนและติดตามผลเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง

เฉลยข้อสอบ

บท	ข้อและคำตอบ
บทที่ **1**	1) 2, 2) 5, 3) 1, 4) 4, 5) 3, 6) 2, 7) 4, 8) 5, 9) 1, 10) 3
บทที่ **2**	11) 4, 12) 1, 13) 3, 14) 5, 15) 2, 16) 4, 17) 1, 18) 3, 19) 2, 20) 5
บทที่ **3**	21) 1, 22) 3, 23) 5, 24) 2, 25) 4, 26) 1, 27) 5, 28) 4, 29) 3, 30) 2
บทที่ **4**	31) 5, 32) 2, 33) 4, 34) 1, 35) 3, 36) 5, 37) 2, 38) 1, 39) 4, 40) 3
บทที่ **5**	41) 3, 42) 1, 43) 5, 44) 2, 45) 4, 46) 3, 47) 2, 48) 5, 49) 1, 50) 4
บทที่ **6**	51) 2, 52) 4, 53) 1, 54) 5, 55) 3, 56) 4, 57) 2, 58) 1, 59) 5, 60) 3