

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การสร้างความรู้ความก้าวหน้าและความเจริญเติบโตของทุกประเทศนั้นเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าคนเป็นปัจจัยชี้ขาดของการพัฒนา ดังนั้นทุกประเทศกำหนดให้คนเป็นศูนย์กลางหรือเป็นหัวใจของการพัฒนา ประเทศไทยก็เช่นเดียวกันได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่า คนไทยที่มีคุณลักษณะซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาประเทศต้องเป็น ผู้มองกว้าง คิดไกล ใฝ่รู้ (บุญศรี, 2542) และการตระหนักในความสำคัญของการพัฒนาคนโดยเฉพาะการพัฒนาเด็กวัยรุ่น ซึ่งการพัฒนาที่มีความจำเป็นต้องวิจัยที่นำไปสู่จุดหมายหลักวิชาการและวิธีการพัฒนาคนที่เหมาะสมเฉพาะกลุ่มเพื่อให้ได้เครื่องชี้วัดจิตใจ พฤติกรรม ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและผลของลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมตลอดจนสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพสูง ความรู้ที่ได้สามารถประยุกต์ใช้ขยายขอบเขตไปยังพฤติกรรมใหม่ ๆ ในสถานการณ์ที่ต่างไปจากความรู้ที่มีอยู่ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ได้คนดีและคนเก่ง เสริมสร้างสติปัญญา สุขภาพกาย สุขภาพจิตและจริยธรรม (สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2543)

แต่สถานการณ์ปัจจุบันจากสถิติผู้มารับบริการในหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตกลุ่มเด็กและวัยรุ่น สถานการณ์และแนวโน้มความเจ็บป่วยทางจิตที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น พบว่าปัญหาและโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยมีความผิดปกติของการพัฒนาการทางจิตใจ ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ มีพฤติกรรมแบบจิตเภทและความหลงผิด (กรมสุขภาพจิต, 2548) รวมทั้งสภาพแวดล้อมยังมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทั้งเศรษฐกิจการเมืองและสังคม มีการแข่งขันที่รุนแรงการเอารัดเอาเปรียบส่งผลต่อสุขภาพจิตทำให้วิตกกังวลและเครียดเพิ่มขึ้น การปรับตัวของวัยรุ่นมีความยากลำบาก บางคนมีการยกย่องตนเองลดต่ำลง ทำทางงุ่มง่าม เงอะงะ ซื่อๆ วางตัวไม่ถูกในสังคม ความรู้สึกว่าเป็นคนไม่สวย ไม่เก่ง ไม่น่าสนใจ และไม่กล้าเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ท้อถอย แยกตัวเอง ชอบเพื่อนคนเดียว มีความรู้สึกเฉยเมย เบื่อหน่าย มองไม่เห็นความหมายหรือจุดมุ่งหมายในชีวิต หาทางออกในทางที่ผิดหนีออกจากบ้านหนีโรงเรียน (เสถียร, 2546) รวมทั้งมักพบว่าวัยรุ่นมีอัตราเสี่ยงต่อปัญหาทางอารมณ์และทำร้ายตนเองที่มีลักษณะปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ ยาก มีปัญหาครอบครัวขาดความอบอุ่น

ขาดที่พึ่งพิง มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่อึดแอ้ ผิดหวังง่าย ว่างวาม ขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่เก่ง ใช้วิธีเลี่ยงปัญหา หันไปพึ่งเหล่า ยา และอื่น ๆ (โสภา และคณะ, 2547) คุณลักษณะดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาตลอดจนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของวัยรุ่น อย่างไรก็ตามการจะแก้ปัญหานี้ได้มีความจำเป็นต้องศึกษาถึงชีวิตจิตใจ พฤติกรรม ขยายขอบเขตไปยังพฤติกรรมใหม่ในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการปรับตัวของวัยรุ่นในด้านที่ยังไม่ได้มีการศึกษาไว้

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้นเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่ส่งผลเสียและทำร้ายตนเองได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตที่มีปัจจัยจากเศรษฐกิจครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นบุคลิกภาพ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สุขภาพร่างกาย และอื่น ๆ (จุมพล, 2540; ธนา และคณะ, 2539) ซึ่งปัจจัยบุคลิกภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดูเหมือนว่าสามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ง่ายกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับประสบการณ์หรือการเรียนรู้จากสถานการณ์ใหม่ ๆ ดังที่ Sullivan (1966) ได้กล่าวไว้ว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะอุปนิสัยจำเพาะหรือแบบแผนของแต่ละคนเป็นผลของความรู้สึคนึกคิด การรับรู้ และพฤติกรรมการแสดงออกเป็นพัฒนาการที่ถูกหล่อหลอมด้วยลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้บุคลิกภาพในแต่ละคนอาจเด่นออกมาในด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ซึ่งบุคลิกภาพบางรูปแบบอาจทำให้บางคนมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทำให้ปรับตัวเข้ากับสังคม สภาพแวดล้อมไม่ได้ ดังเช่น ในคนที่เจ้าระเบียบชอบความสมบูรณ์แบบมักนำไปสู่โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ คนที่ไม่กล้าแสดงอารมณ์โกรธ เก็บกดอารมณ์ รู้สึกมีปมด้อยไร้ค่า ต้องการพึ่งผู้อื่นมากกว่าปกติ รู้สึกผิดตลอดเวลา มักจะนำไปสู่โรคซึมเศร้า (สุวันทนา, 2524) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อให้เกิดผลเสียนำไปสู่ความฟ่ายแฟ่และทำร้ายตนนั้น Baumeister and Scher (1988) ได้ศึกษาและจัดกลุ่มพฤติกรรมเรียกว่า พฤติกรรมการยอมแพ้ แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 การทำร้ายตนเองระยะเริ่มต้น เป็นลักษณะการกระทำของบุคคลมีเจตนาทำร้ายตนเอง กระทำสิ่งที่น่าอันตรายหรือความล้มเหลวมาสู่ตน แสดงออกในด้านการพยายามที่จะล้มเหลว ด้านการเลือกที่จะเจ็บปวด รูปแบบที่ 2 การเลือกแสดงพฤติกรรมการยอมแพ้เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เป็นการเลือกทำสิ่งที่คิดว่ามีประโยชน์แต่กลับมีผลเสียหยาทำร้ายตนเอง แสดงออกด้านการเลือกกระทำสิ่งที่ทำให้ไร้ความสามารถ ด้านการใช้สารเสพติด ด้านการไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ด้านการรักษาหน้า ด้านการขี้อาย รูปแบบที่ 3 การใช้วิธีที่ทำให้ลดทอนประสิทธิภาพ เป็นการกระทำเพื่อ

ความสำเร็จแต่วิธีที่เลือกใช้เป็นการปรับตัวผิดพลาด ไม่ก่อประโยชน์ มีการแสดงออกด้านการยึดมั่นในการกระทำซ้ำ ๆ ด้านการติดอยู่ภายใต้แรงกดดัน ด้านการเรียนรู้ที่จะไม่ช่วยเหลือตนเอง ด้านการใช้วิธีการต่อรองที่เป็นการลดทอนประสิทธิภาพ ด้านการไม่ประสบผลสำเร็จในการทำให้นคนอื่นชื่นชอบ

ในการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น นอกจากจะศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้วผู้วิจัยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของวัยรุ่น เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนรู้มีความสำคัญจะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถ ถ้าวัยรุ่นประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ได้ก็จะพบกับความสำเร็จในชีวิตได้ โดยการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นการศึกษาลักษณะการกระทำของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะศึกษาการกระทำที่มีเหตุจากปัจจัยภายในตนเองของนักเรียน เป็นปัจจัยทางสติปัญญาที่จะทำให้การกระทำหรือพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย คิดอย่างมีเหตุมีผล และจัดการกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจัยภายในนี้จะเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญและจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมไปสู่อะไรก็ตามไปสู่การเรียนรู้ขั้นสูงให้มีโอกาสเจริญพัฒนาไปในแนวทางที่มีคุณภาพ มีคุณค่าและสร้างสรรค์ ซึ่งปัจจัยภายในที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้ดีขึ้นได้มีผู้ทำการศึกษาไว้หลายด้าน แต่ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในที่เป็นทักษะใน 5 ด้าน คือ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ และด้านการใช้เวลา

จากข้อมูลแนวโน้มที่ชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งที่อุปสรรคขัดขวางความสำเร็จทั้งในการเรียนและในชีวิต ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นที่มีนักจิตวิทยาจัดกลุ่มพฤติกรรมว่าเป็นพฤติกรรมการยอมแพ้ โดยศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการยอมแพ้และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น รวมทั้งศึกษาถึงระดับการแสดงออกของพฤติกรรม เพื่อทำความเข้าใจ เรียนรู้ข้อเท็จจริงไม่ด่วนสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นว่าเป็นปัญหาหรือผิดปกติและช่วยให้นักเรียนวัยรุ่น ผ่านพ้นการเปลี่ยนแปลงของวัยไปด้วยความเข้าใจในตนเองที่ถูกต้อง ส่งเสริมการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสังคมมากยิ่งขึ้น ซึ่งที่ผ่านมาปรากฏว่ายังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในลักษณะของพฤติกรรมการยอมแพ้ดังกล่าวไว้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการยอมแพ้และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการยอมแพ้ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการยอมแพ้กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการยอมแพ้และพฤติกรรมการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษา
2. ข้อมูลที่ได้รับนำไปพิจารณาประกอบการวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา
3. ข้อมูลที่ได้รับทำให้เข้าใจพฤติกรรมการยอมแพ้ของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการส่งเสริมดูแลพฤติกรรมและควบคุมการแสดงออกได้
4. ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปประกอบการพัฒนานโยบาย หรือพัฒนาเป็นตัวชี้วัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาได้

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษา ระดับชั้นปีที่ 4 , 5 และ 6 ภาค
ปลายปีการศึกษา 2548 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 954 คน (ข้อมูล ณ
เดือนกันยายน 2548) เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 10 – 11 มกราคม 2549

นิยามคำศัพท์

นักเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลาย ระดับชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ภาคปลายปีการศึกษา 2548 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
บางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

เพศ หมายถึง ลักษณะเพศของนักเรียน แบ่งเป็นเพศชาย หรือ เพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุของนักเรียนมัศึกษานับตั้งแต่ปีที่เกิดจนถึงปัจจุบัน โดยนับเป็นปี
เกิน 6 เดือนให้ปัดเป็น 1 ปี

ระดับชั้นการศึกษา หมายถึง ระดับชั้นเรียนของนักเรียนมัศึกษามี 3 ระดับ คือ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6

เกรดเฉลี่ย หมายถึง ผลการเรียนหรือเกรดเฉลี่ยในปีที่ผ่านมาแบ่งเป็น 4 ระดับคือ น้อย
กว่าหรือเท่ากับ 1.00 1.01-2.00 2.01-3.00 และ 3.01-4.00

ลำดับการเกิด หมายถึง ลำดับการเกิดของผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็น บุตรคนเดียว
บุตรคนโต บุตรคนกลาง บุตรคนเล็ก (กรณีมีพี่น้องมากกว่า 3 คน บุตรที่อยู่ตรงกลางระหว่างคน
โตและคนเล็กจัดเป็นบุตรคนกลาง)

การศึกษาของบิดา หมายถึง ระดับการศึกษาของบิดา (สำเร็จการขั้นสูงสุด) แบ่งเป็น 6 ระดับคือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช อนุปริญญา/ปวส ปริญญาตรี และปริญญาโทหรือสูงกว่า

การศึกษาของมารดา หมายถึง ระดับการศึกษาของมารดา (สำเร็จการขั้นสูงสุด) แบ่งเป็น 6 ระดับคือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช อนุปริญญา/ปวส ปริญญาตรี และปริญญาโทหรือสูงกว่า

รายได้ของครอบครัว หมายถึง จำนวนเงินหรือสิ่งตอบแทนที่เกิดจากการประกอบอาชีพ ที่ได้ประจำของบิดามารดา รวมกันเฉลี่ยทั้งครอบครัวต่อเดือนโดยไม่หักค่าใช้จ่าย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท 10,001-20,000 บาท 20,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป

พฤติกรรมการยอมแพ้ หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นอุปนิสัยการแสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสีย สร้างความพ่ายแพ้ และทำร้ายตนเอง อาจจะมีเจตนาหรือไม่เจตนา เป็นการแสดงออกที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 การทำร้ายตนเองระยะเริ่มต้น รูปแบบที่ 2 การเลือกแสดงพฤติกรรมการยอมแพ้เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และรูปแบบที่ 3 การใช้วิธีที่ทำให้ลดทอนประสิทธิภาพ

รูปแบบที่ 1 การทำร้ายตนเองระยะเริ่มต้น หมายถึง การกระทำของบุคคลที่มีเจตนาทำร้ายตนเอง กระทำสิ่งที่น่าอันตรายหรือความล้มเหลวมาสู่ตนเองโดยรู้ถึงผลร้ายที่จะเกิดขึ้น มีการแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านการพยายามที่จะล้มเหลว และ ด้านการเลือกที่จะเจ็บปวด

การพยายามที่จะล้มเหลว (Trying to fail) หมายถึง ลักษณะการกระทำที่พยายามล้มเหลวในงานต้องใช้ความสามารถและสติปัญญาจะเริ่มยอมแพ้โดยทำในสิ่งไม่ดีหรือหลบหลีกความสำเร็จมีเจตนายอมแพ้ กลัวความสำเร็จ วิตกกังวลเกี่ยวกับสังคม การหลีกเลี่ยงจากภาระหน้าที่ อ่อนแอ มองโลกในแง่ร้าย คอยฟังพาคคนอื่นอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงงานที่ต้องตัดสินใจ ไม่ชอบการแข่งขัน

การเลือกที่จะเจ็บปวด (Choosing to suffer) หมายถึง ลักษณะที่อ้างว่าการลงโทษตนเองเป็นความปรารถนาจะอดทนกับความเจ็บปวด ความทารุณ และความอับอาย เป็น

การทำร้ายตนเองจะกระทำเมื่อต้องการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการโดยเลือกยอมรับความเจ็บปวดในขณะนั้นทั้งที่เป็นสิ่งขัดแย้งกับความรู้สึกหรือก่อให้เกิดผลเสีย

รูปแบบที่ 2 การเลือกแสดงพฤติกรรมการยอมแพ้เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (Tradeoffs) หมายถึง การเลือกทำสิ่งที่ดีกว่ามีประโยชน์แต่กลับมีผลเสียทำให้เป็นการทำร้ายตนเอง มีการแสดงออก 5 ด้าน คือ ด้านการเลือกกระทำสิ่งที่ไม่ทำให้ไร้ความสามารถ ด้านการใช้สารเสพติด ด้านการไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ด้านการรักษาหน้า และด้านการขี้อาย

การเลือกกระทำสิ่งที่ไม่ทำให้ไร้ความสามารถ (Self-handicapping) หมายถึง การเลือกทำสิ่งที่ไม่ดีไปสู่ความล้มเหลว หรือมีผลเสีย การพยายามกล่าวโทษและหาข้ออ้างเมื่อเกิดความล้มเหลว อ้างว่างานยากต้องใช้คนที่มีความสามารถเฉพาะระดับสูง การหาข้อแก้ตัวซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางตนเองทำให้เสียโอกาสความสำเร็จ

การใช้สารเสพติด (Substance abuse) หมายถึง การเลือกใช้สุรา บุหรี่ สารเสพติดอื่นๆ เมื่อมีความเครียดวิตกกังวล รู้สึกไม่มีความสุข ต้องการจะลดและหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสิ่งไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจ

การไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ (Health care negligence) หมายถึง ลักษณะการเพิกเฉยไม่สนใจไม่ต้องการรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในการรักษาหรือป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วย ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง ขาดการตระหนักในตนเองมีความเชื่อและการปรับตัวผิด ไม่สนใจต่อความเสี่ยง ให้ความสำคัญสิ่งอื่นมากกว่าการดูแลสุขภาพ

การรักษาหน้า (Face work) หมายถึง การรักษาภาพลักษณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีเป็นที่ชื่นชอบในสังคม จะกระทำเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเองโดยพยายามหาเหตุผลข้างเคียงเพื่อประกอบการกระทำของตนเป็นการกระทำเพื่อลดความวิตกกังวลและรักษาหน้ารักษาศักดิ์ศรีของตนไว้

การขี้อาย (Shyness) หมายถึง ลักษณะความวิตกกังวลต่อสังคมจะสงวนท่าทีเมื่ออยู่ในสังคม ไม่ชอบงานสังคม มีรากฐานของบุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ รวมกับ

ความรู้สึกกลัวถูกปฏิเสธ กลัวถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม มีความระมัดระวังตนเองมากไม่ค่อยเต็มใจเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง

รูปแบบที่ 3 การใช้วิธีที่ทำให้ลดทอนประสิทธิภาพ (Counterproductive strategies) หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อความสำเร็จที่ต้องการแต่วิธีที่เลือกเป็นการปรับตัวผิดพลาด เป็นทางเลือกที่ไม่ก่อประโยชน์ มี 5 ด้าน คือ ด้านการยึดมั่นในการกระทำซ้ำๆ ด้านการติดอยู่ภายใต้แรงกดดัน ด้านการเรียนรู้ที่จะไม่ช่วยเหลือตนเอง ด้านการใช้วิธีการต่อรองที่เป็นการลดทอนประสิทธิภาพ และ ด้านการไม่ประสบความสำเร็จในการทำให้คนอื่นชื่นชอบ

การยึดมั่นในการกระทำซ้ำ ๆ (Perseveration) หมายถึง การมุ่งยึดมั่นในการกระทำซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องในวิธีการหรือความคิดเดิม ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในขณะนั้น เป็นการยึดมั่นในการกระทำเพื่อความสำเร็จแต่ในทางตรงกันข้ามกลับทำให้ล้มเหลว สูญเสียเวลา และ ทรัพยากรจำนวนมาก

การติดอยู่ภายใต้แรงกดดัน (Choking under pressure) หมายถึง การกระทำภายใต้สถานการณ์ที่มีความปรารถนา ความสำคัญอย่างสูง ต้องกระทำให้ได้สิ่งเหมาะสมที่สุด โดยสร้างความมั่นใจว่าต้องประสบความสำเร็จให้ได้ภายใต้สภาวะที่กดดัน

การเรียนรู้จะไม่ช่วยเหลือตนเอง (Learned helplessness) หมายถึง การแสดงอาการเพิกเฉยไม่คืนรนต่อสู้เมื่อพบเหตุการณ์ที่ไม่ชอบและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นการปรับตัวที่ไม่ดีในการตอบสนองต่อความเครียดโดยเรียนรู้ที่จะเพิกเฉยไม่ช่วยเหลือตนเอง หรือ แสดงการต่อต้านด้วยการหยุดความพยายามในการเรียน

การใช้วิธีการต่อรองที่ลดทอนประสิทธิภาพ (Counterproductive bargaining strategies) หมายถึง วิธีการต่อรองที่ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เกิดจากความไม่เข้าใจสถานการณ์ มีความเชื่อมั่นที่สูงเกินไป มีจุดมุ่งหมายการต่อรองสูงหรือต่ำเกินไปทำให้คาดหวังผลต่อรองผิด การต่อรองไม่มีความยืดหยุ่นในความต้องการ

การไม่ประสบความสำเร็จในการทำให้คนอื่นชื่นชอบ (Ineffective ingratiation strategies) หมายถึง การเลือกวิธีปฏิบัติตนให้ได้รับการชื่นชอบและพอใจแต่ผลที่ได้กลับตรงกันข้าม คือไม่ได้รับการชื่นชอบหรือลดทอนความสัมพันธ์ เป็นการพยายามสร้างให้บุคคลอื่น ๆ มีความพอใจและชื่นชอบแต่ไม่ประสบความสำเร็จ

พฤติกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติตนในการเรียนหรือลักษณะการกระทำของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ มีลักษณะ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ และด้านการใช้เวลา

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง แนวทางการกำหนดการกระทำสู่ผลในการเรียนที่ต้องการเป็นเป้าหมายอนาคตสำหรับยึดมั่น เป้าหมายที่กำหนดควรมีลักษณะสามารถปฏิบัติได้หรือเป็นจริง สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการเรียนอย่างสัมพันธ์กับเป้าหมาย

ความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว หมายถึง ลักษณะภายในจิตใจที่เป็นการคิดแนวทางจะกระทำอย่างตั้งใจแน่วแน่มั่นคงที่จะปฏิบัติตนให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ตั้งใจมุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรค มีการกระทำอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ไม่ย่อท้อ

การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะภายในจิตใจที่สามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์ยับยั้งการกระทำ ความรู้สึกที่ไม่ดีของตน ควบคุมตนให้ปฏิบัติตามแผนการเรียนและตั้งใจเรียน สม่ำเสมอทุกวิชา รู้จักกาลเทศะ รักษากฎระเบียบ

ความรับผิดชอบ หมายถึง การเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายอย่างขยันหมั่นเพียร เข้าห้องเรียนและทำงานให้สำเร็จตรงตามเวลา ไม่ละทิ้งงานที่ได้รับมอบหมาย เตรียมตัวหาความรู้ในบทเรียนกระตุ้นให้ตนเองมีความพร้อมและตื่นตัวเสมอ ยอมรับผลการเรียนและผลดีผลเสียในการกระทำของตนพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข รู้จักสิทธิหน้าที่ของตนและเคารพสิทธิของผู้อื่น

การใช้เวลา หมายถึง การตระหนักถึงความสำคัญหรือเห็นคุณค่าแห่งเวลา สม่ำเสมอ จัดการวางแผนและประเมินการกระทำจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในแต่ละวันของตนให้มีคุณค่าและเหมาะสมกับเวลามากที่สุด