

Self-efficacy

การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

: การรื้อกรอบจากปัจเจกสู่ระบบ

เมื่อความเชื่อมั่นในตนเอง **ควรเป็น**

ผลผลิตของโครงสร้างและประสบการณ์



จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

Self-efficacy

การรับรู้ความเชื่อมั่นใน

ความสามารถตนเอง : การรื้อกรอบ

จากปัจเจกสู่ระบบ

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ.

Self-efficacy. -- กรุงเทพฯ : [ม.ป.พ.], 2569.

166 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. กมลรัตน์ มีศักดิ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-636-482-8 (e-book)

ชื่อหนังสือ

Self-efficacy

ผู้แต่ง

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

พิมพ์ครั้งที่ 1

กรกฎาคม พ.ศ. 2569

จัดพิมพ์โดย

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

หลบ กวีนิพนธ์ 228/42 หมู่ 7 ตำบลท่าโพธิ์
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร
0839524531

บรรณาธิการ

อรวรรณ กীরติสิโรจน์

ออกแบบปก

กมลรัตน์ มีศักดิ์

ภาพประกอบ

กมลรัตน์ มีศักดิ์

ราคา

139 บาท

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นจากความสงสัยที่ดูเหมือนเรียบง่าย แต่กลับติดค้างอยู่นานกว่าที่คิด—เหตุใดบุคคลจำนวนมากที่ “รู้” และ “ทำได้” จึงยังไม่สามารถลงมือทำได้จริง

ในฐานะผู้ทำงานด้านพฤติกรรมมนุษย์ คำอธิบายที่คุ้นเคย มักย้อนกลับไปที่ตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของแรงจูงใจ ความพยายาม หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง แนวคิดเรื่อง self-efficacy จึงกลายเป็นหนึ่งในกรอบสำคัญที่ถูกใช้ในการอธิบายความแตกต่างของพฤติกรรมอย่างกว้างขวาง และได้สร้างคุณูปการอย่างยิ่งต่อวงวิชาการ

อย่างไรก็ตาม เมื่อแนวคิดนี้ถูกนำไปใช้ในโลกจริง ความสงสัยกลับยิ่งชัดขึ้น แทนที่คำอธิบายจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมได้ลึกซึ้งขึ้น มันกลับถูกทำให้เรียบง่ายลงในลักษณะที่มุ่งเน้นไปที่ตัวบุคคลมากขึ้นเรื่อย ๆ ความล้มเหลวในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงถูกอธิบายว่าเป็นผลของ “การไม่เชื่อในตนเองมากพอ” อย่างเงิบงัน ขณะที่เงื่อนไขของระบบที่บุคคลนั้นดำรงอยู่กลับไม่ค่อยถูกตั้งคำถาม

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อปฏิเสธแนวคิด self-efficacy หากแต่เป็นความพยายามในการ “ขยับกรอบ” ของมัน

ออกไปจากระดับปัจเจก สู่ระดับของระบบที่กำหนดรูปแบบของ
ประสบการณ์และโอกาสในการลงมือทำ

ข้อเสนอหลักของหนังสือเล่มนี้คือ ความเชื่อใน
ความสามารถของตนเองไม่ได้เกิดขึ้นโดยลำพังภายในจิตใจของ
บุคคล แต่ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับอย่างต่อเนื่อง—
ประสบการณ์ที่ถูกกำหนดโดยโครงสร้าง สภาพแวดล้อม และ
บริบททางสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้น self-efficacy จึงควรถูกทำ
ความเข้าใจในฐานะ “ผลผลิตของระบบ” มากกว่าคุณลักษณะของ
บุคคลเพียงอย่างเดียว

การมองเช่นนี้ไม่ได้มีนัยเพียงในเชิงทฤษฎี แต่มีผลโดยตรง
ต่อวิธีที่เราออกแบบการศึกษา ระบบสุขภาพ และนโยบาย
สาธารณะ หากปัญหาของพฤติกรรมไม่ได้อยู่ที่ตัวบุคคลเพียง
อย่างเดียว การแก้ไขย่อมไม่สามารถจำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนแปลง
ตัวบุคคลเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นความพยายามในการเชื่อมโยงองค์
ความรู้จากหลายสาขา ทั้งจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์
วิทยาศาสตร์ระบบ และสาธารณสุข เพื่อสร้างกรอบคิดที่สามารถ
อธิบายและออกแบบพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น
โดยผู้อ่านจะได้เห็นการพัฒนาของแนวคิดตั้งแต่การวิพากษ์กรอบ
เดิม การเสนอโมเดลเชิงระบบ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้ในระดับการ
ออกแบบและนโยบาย

ท้ายที่สุด ผู้เขียนไม่ได้คาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบที่สมบูรณ์ หากแต่หวังว่ามันจะช่วยเปลี่ยนคำถามที่เราคุ้นเคย—จากการมองหาความบกพร่องในตัวบุคคล ไปสู่การมองเห็นเงื่อนไขของระบบที่กำหนดความเป็นไปได้ของการลงมือทำ เพราะบางที ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ว่า มนุษย์ “ไม่เชื่อในตนเองมากพอ” แต่อาจอยู่ที่ว่าโลกที่เขาอยู่ไม่เคยเปิดโอกาสให้เขาได้เชื่อในตนเองเลย

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

31 มีนาคม พ.ศ. 2569

สารบัญ

คำนำ.....	4
สารบัญ	7
บทนำ	11
การครอบงำของกรอบปัจเจก (individual framing).....	14
จุดบอดของกรอบเดิม และการเปิดมุมมองเชิงระบบ	16
หลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทำทลายกรอบเดิม	20
การรื้อกรอบและการวางวิธีคิดใหม่.....	22
การวางกรอบสามเหลี่ยม—จากตัวแปรสู่ระบบ	24
วัตถุประสงค์และทิศทางของหนังสือ	27
บทที่ 1 คนไม่ได้ล้มเหลวเพราะทำไม่ได้.....	32
1.1 ปัญหาที่มักถูกอธิบายอย่างคลาดเคลื่อน	34
1.2 กลไกของ “การไม่ลงมือทำ”	38
1.3 จากความเชื่อสู่พฤติกรรม.....	41
สรุปบทที่ 1.....	45
บทที่ 2 สามเหลี่ยมที่กำหนดพฤติกรรม	50
2.1 โครงสร้างของสามองค์ประกอบ	52

2.2 ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง	55
2.3 ทำไมการเปลี่ยนพฤติกรรมล้มเหลว	59
สรุปบทที่ 2	62
บทที่ 3 Self-efficacy กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	67
3.1 Self-efficacy ไม่ใช่ความมั่นใจ	69
3.2 แหล่งกำเนิดของ Self-efficacy	71
(1) ประสบการณ์ความสำเร็จ: แหล่งที่ทรงพลังที่สุด	72
(2) การเรียนรู้ผ่านแบบอย่าง: บทบาทของสังคมในยุคดิจิทัล	73
(3) การชักจูงทางวาจา: ข้อจำกัดและศักยภาพ	73
(4) สภาพแวดล้อมและสรีรวิทยา: ตัวแปรที่มักถูกมองข้าม	74
3.3 กลไกการทำงานของ Self-efficacy	75
(1) การเลือกพฤติกรรม: จุดเริ่มต้นของความแตกต่าง	77
(2) ความพยายาม: คุณภาพของการลงมือทำ	77
(3) ความคงทนต่ออุปสรรค: ตัวกำหนดผลลัพธ์ระยะยาว	78
3.4 การออกแบบ Self-efficacy	80
(1) การออกแบบประสบการณ์ความสำเร็จ: จาก “ความยาก” สู่ “ความเป็นไปได้”	80
(2) การออกแบบสิ่งแวดล้อม: การสร้างเงื่อนไขที่เอื้อต่อพฤติกรรม	81

(3) การออกแบบการสื่อสารและการสนับสนุน: จากคำพูดสู่โครงสร้าง	82
(4) การบูรณาการเชิงระบบ: จาก intervention สู่ ecosystem	83
สรุปบทที่ 3	84
บทที่ 4 เมื่อระบบกำหนดความเชื่อของมนุษย์	90
4.1 เมื่อความเชื่อไม่ได้เป็นของเราเพียงลำพัง	92
4.2 ระบบการศึกษา กับ Self-efficacy	94
4.3 โครงสร้างที่กำหนดพฤติกรรมเยาวชน	97
สรุปบทที่ 4	100
บทที่ 5 การออกแบบระบบเพื่อสร้าง Self-efficacy	107
5.1 หลักการออกแบบ	109
5.2 การออกแบบวงจรเชิงบวก	113
5.3 จากโมเดลสู่การปฏิบัติ	117
5.4 การสังเคราะห์โมเดล Self-efficacy	120
สรุปบทที่ 5	123
บทที่ 6 การรื้อกรอบ Self-efficacy : จากกลไกภายในสู่สถาปัตยกรรมของระบบ	130
6.1 Self-efficacy คุณสมบัติที่เกิดจากระบบ	133

6.2 การแปล Self-efficacy สู่ออกแบบ	137
6.3 Self-efficacy ในฐานะคำถามของความเป็นธรรม	140
6.4 ผู้ปฏิบัติในฐานะผู้ออกแบบระบบ	143
สรุปบทที่ 6	147
บทสรุปท้ายเล่ม	155
Self-efficacy ในฐานะคุณสมบัติที่เกิดขึ้น	158
การออกแบบแทนการแทรกแซง	158
Self-efficacy กับคำถามของความเป็นธรรม	159
ผู้ปฏิบัติในฐานะผู้ออกแบบโลกจริง	160
ข้อเสนอเชิงวิชาการ: การรื้อกรอบ Self-efficacy	161
ทิศทางอนาคต: เมื่อโลกถูกออกแบบใหม่	161
ดัชนี	163



บทนำ

Self-efficacy: การรู้หรือการอบจกบักเจกสู่ระบบ 11

ในงานด้านพฤติกรรมมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา สุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต คำอธิบายที่ถูกใช้ซ้ำแล้วซ้ำเล่ามักเริ่มต้นจากสมมติฐานพื้นฐานที่เรียบง่ายว่า บุคคลไม่สามารถบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการได้ เนื่องจาก “ขาดความสามารถ” “ขาดความพยายาม” หรือ “ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง” กรอบคิดดังกล่าวไม่ได้ปรากฏเฉพาะในงานวิชาการเท่านั้น แต่ฝังรากลึกอยู่ในระบบการประเมินผล การออกแบบนโยบาย และแม้กระทั่งในสามัญสำนึกของสังคมรวมสมัย

แนวคิดเรื่องความเชื่อในความสามารถของตนเอง หรือ self-efficacy ได้มีบทบาทสำคัญในการอธิบายช่องว่างระหว่างความตั้งใจและการลงมือทำ โดยเสนอว่า บุคคลจะตัดสินใจลงมือทำพฤติกรรมใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินของตนเองว่ามีความสามารถเพียงพอในการจัดการกับสถานการณ์นั้น (Bandura, 1997) ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิดนี้ได้กลายเป็นหนึ่งในกรอบทฤษฎีหลักที่ถูกนำไปใช้ในการออกแบบการแทรกแซงพฤติกรรมในหลากหลายบริบท

อย่างไรก็ตาม แม้ self-efficacy จะได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะตัวแปรสำคัญของพฤติกรรม คำถามที่ควรถูกตั้งขึ้นอย่างจริงจังอาจไม่ใช่เพียงว่า “บุคคลเชื่อในตนเองมากเพียงใด” แต่คือ “เหตุใดบุคคลจำนวนมากที่มีความรู้ มีทักษะ และมีความตั้งใจอย่างชัดเจน จึงยังไม่สามารถลงมือทำได้จริง”

ในบริบทการศึกษา นักเรียนจำนวนไม่น้อยสามารถอธิบายเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง แต่กลับไม่สามารถถ่ายทอดออกมาในรูปแบบงานเขียนหรือการแก้ปัญหาได้อย่างต่อเนื่อง ในบริบทด้านสุขภาพ บุคคลจำนวนมากตระหนักถึงความเสี่ยงของพฤติกรรม เช่น การสูบบุหรี่หรือการขาดการออกกำลังกาย แต่ยังคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้จะมีความตั้งใจอย่างชัดเจน

ปรากฏการณ์เช่นนี้ไม่ได้เป็นข้อยกเว้น แต่เป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในงานวิจัยด้านพฤติกรรม ซึ่งชี้ให้เห็นถึงช่องว่างระหว่าง “การรู้” “การตั้งใจ” และ “การลงมือทำ” อย่างมีนัยสำคัญ (Sheeran, 2002; Rhodes & de Bruijn, 2013) ช่องว่างดังกล่าวมักถูกอธิบายด้วยการขาดแรงจูงใจหรือ self-efficacy ที่ไม่เพียงพอ แต่คำอธิบายเช่นนี้อาจยังไม่สามารถตอบคำถามที่ลึกกว่านั้นได้ว่า เหตุใดความเชื่อในตนเองจึงไม่เกิดขึ้น แม้ในบริบทที่บุคคลมีศักยภาพเพียงพอ

คำถามสำคัญจึงอาจไม่ใช่เพียงว่า “เหตุใดบางคนจึงไม่เชื่อในตนเอง” แต่คือ “เหตุใดบางคนจึงไม่เคยมีโอกาสดูได้เชื่อในตนเองตั้งแต่ต้น”

การครอบงำของกรอบปัจเจก (individual framing)

แม้แนวคิดเรื่อง self-efficacy จะถูกพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายกลไกภายในที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อและพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ แต่เมื่อถูกนำไปใช้ในทางปฏิบัติ แนวคิดนี้ก็กลับถูกตีความและใช้งานในลักษณะที่แคบลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะการถูกทำให้เป็น “เครื่องมือในการอธิบายความล้มเหลวของปัจเจก”

ในหลายบริบท self-efficacy ถูกนำไปใช้ในลักษณะที่เน้นการปรับเปลี่ยนภายในตัวบุคคลเป็นหลัก เช่น การเพิ่มความมั่นใจ การเสริมแรงเชิงบวก หรือการพัฒนาทัศนคติ โดยมีสมมติฐานโดยนัยว่า หากบุคคลสามารถ “เชื่อว่าตนเองทำได้” พฤติกรรมที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นตามมา กรอบคิดเช่นนี้สอดคล้องกับแนวโน้มของงานวิจัยและการปฏิบัติในสาย behavior change ที่มุ่งเน้น intervention ในระดับบุคคล (individual-level intervention) เป็นสำคัญ (Michie et al., 2011)

อย่างไรก็ตาม การมุ่งเน้นดังกล่าวได้ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงแนวคิดที่สำคัญ กล่าวคือ การลดทอนความซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์ให้เหลือเพียง “ผลลัพธ์ของความเชื่อส่วนบุคคล” โดยละเลยบริบทที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น เมื่อพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลง ความล้มเหลวจึงถูกตีความย้อนกลับไปที่ตัวบุคคล—ว่าไม่พยายามมากพอ ไม่เชื่อมั่นมากพอ หรือไม่มีวินัยเพียงพอ—

ทั้งที่ในหลายกรณี เงื่อนไขของระบบอาจไม่ได้เอื้อให้พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ต้น

งานวิจัยด้าน behavioral science และ public health ได้ตั้งข้อสังเกตต่อแนวโน้มนี้มาอย่างต่อเนื่อง โดยชี้ให้เห็นว่า การอธิบายพฤติกรรมโดยยึดโยงกับตัวแปรเชิงปัจเจกเพียงอย่างเดียว อาจนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “individualization of responsibility” กล่าวคือการโยนความรับผิดชอบของปัญหาเชิงโครงสร้างไปยังบุคคล (Crawford, 2006; Baum & Fisher, 2014)

ตัวอย่างเช่น ในประเด็นพฤติกรรมสุขภาพ แม้ว่าการรณรงค์จะเน้นให้บุคคลมีความรู้และความเชื่อที่ถูกต้อง แต่หากบุคคลนั้นอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ขาดทรัพยากร ขาดพื้นที่ที่ปลอดภัย หรือถูกล้อมรอบด้วยสิ่งกระตุ้นเชิงพาณิชย์ที่เข้มข้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเชิงโครงสร้าง เช่น ความยากจน ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากกว่าปัจจัยด้านความรู้หรือทัศนคติในหลายกรณี (Marmot et al., 2020; WHO, 2022)

ในบริบทของการศึกษา แนวโน้มเดียวกันก็ปรากฏอย่างชัดเจน ผู้เรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จมักถูกอธิบายว่า “ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง” หรือ “ขาดแรงจูงใจ” ทั้งที่งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านคุณภาพของการสอน สภาพแวดล้อมในห้องเรียน และ

โครงสร้างของระบบการประเมิน มีบทบาทสำคัญต่อทั้งผลสัมฤทธิ์ และ self-efficacy ของผู้เรียน (OECD, 2019; Hattie, 2012)

ประเด็นสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า self-efficacy เป็นแนวคิดที่ไม่ถูกต้อง หากแต่อยู่ที่การนำไปใช้ในลักษณะที่ “ตัดขาดจากบริบท” และลดทอนความซับซ้อนของระบบที่พฤติกรรมเกิดขึ้น แนวโน้มนี้ไม่เพียงจำกัดความสามารถของเราในการอธิบายพฤติกรรม แต่ยังอาจนำไปสู่การออกแบบการแทรกแซงที่ไม่มีประสิทธิภาพในระยะยาว

ในมุมมองนี้ self-efficacy อาจไม่ได้ถูกใช้ “ผิด” แต่ถูกใช้ในกรอบที่ “แคบเกินไป” และกรอบที่แคบเกินไปนั้น อาจทำให้เราเห็นเพียงตัวบุคคล ในขณะที่สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของเขาจริง ๆ กลับเป็นระบบที่มองไม่เห็น

จุดบอดของกรอบเดิม และการเปิดมุมมองเชิงระบบ

ข้อจำกัดสำคัญของการอธิบายพฤติกรรมในกรอบปัจเจก ไม่ได้อยู่ที่ความไม่ถูกต้องของแนวคิด แต่เกิดจากสิ่งที่กรอบดังกล่าว “มองไม่เห็น” กล่าวคือ การให้ความสำคัญกับตัวบุคคลมากเกินไป ทำให้ปัจจัยเชิงระบบที่กำหนดรูปแบบของประสบการณ์ถูกผลักออกไปอยู่นอกขอบเขตของการวิเคราะห์อย่างเรียบง่าย