

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง
กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

A Study of the Relationship between Self-Efficacy, Hope, and Academic
Burnout in Faculty of Master's Degree Students, A University in Bangkok

แก้วตา เดชนรานนท์ (Keawta Dachanaranon)*

กรรณิการ์ แสนสุภา (Kannikar Sansupa)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2567 จำนวน 260 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน แบบวัดความหวัง และแบบวัดระดับภาวะหมดไฟในการเรียน สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า 1) การรับรู้ความสามารถของตน อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.45$, S.D.= 0.54) ความหวัง อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.41$, S.D.=0.40) และภาวะหมดไฟในการเรียน อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64$, S.D.= 0.52) 2) การรับรู้ความสามารถของตนกับภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางลบ ($r = -.705$) 3) ความหวังกับภาวะหมดไฟในการเรียน มีความสัมพันธ์กันทางลบ ($r = -.780$) และ 4) ความหวัง กับ การรับรู้ความสามารถของตน มีความสัมพันธ์กันทางบวก ($r = .894$)

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถของตน, ความหวัง, ภาวะหมดไฟในการเรียน

*นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: berrylooknick@gmail.com, 6514671023@rumail.ru.ac.th

Abstract

The objectives of this research were: 1) examine self-efficacy, hope, and academic burnout among master's degree students in the Faculty of Education at a university in Bangkok, and 2) to examine the factors related to self-efficacy, hope, and academic burnout among master's degree students in the Faculty of Education at a university in Bangkok. The sample consisted of 260 master's degree students from Faculty of Education at a university in Bangkok during the 2024 of academic year. Research instruments included a demographic questionnaire, an academic self-efficacy scale, a hope scale, and an academic burnout scale. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. Pearson's correlation coefficient was used to test the hypotheses. The results showed: The overall self-efficacy of academic ability was at a high level ($M = 3.45$, $S.D. = 0.54$), hope was also at a high level ($M = 3.41$, $S.D. = 0.40$), and academic burnout was at a moderate level ($M = 1.64$, $S.D. = 0.52$). The analysis of the relationships between self-efficacy of academic ability, hope, and academic burnout revealed that: (1) Overall self-efficacy had a significant negative correlation with academic burnout ($r = -.705$), at a high level. (2) Overall hope had a significant negative relationship with academic burnout ($r = -.780$), at a high level, with statistical significance at the .01 level. (3) Goal-oriented hope had a negative correlation with emotional exhaustion ($r = -.682$), depersonalization ($r = -.662$), and academic inefficacy ($r = -.632$), at a moderate level. (4) Agency thinking had a negative correlation with emotional exhaustion ($r = -.681$), depersonalization ($r = -.660$), and academic inefficacy ($r = -.650$). (5) Pathways thinking had a negative correlation with emotional exhaustion ($r = -.681$), depersonalization ($r = -.660$), and and academic inefficacy ($r = -.658$). (6) Self-efficacy had a significant positive correlation with overall hope ($r = .894$), at a high level, with statistical significance at the .01 level.

Keywords: self-efficacy, hope, academic burnout

บทนำ

ปัจจุบันสถาบันการศึกษาโดยมหาวิทยาลัยต่าง ๆ มุ่งเน้นนโยบายส่งเสริมการพัฒนาความรู้และศักยภาพแก่ประชากรโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการศึกษา จึงได้เปิดการเรียนการสอนระดับปริญญาโทหลากหลายหลักสูตร โดยมีการกำหนดผลลัพธ์ผู้เรียนให้ได้ตรงตามมาตรฐานการศึกษาที่กำหนด มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่กำหนดและแผนการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถพัฒนาตนไปสู่เกณฑ์ทั้งความรู้และทักษะปฏิบัติด้านต่าง ๆ ซึ่งในแต่ละหลักสูตรกำหนดคุณสมบัติผู้สำเร็จการศึกษาโดยมีทั้งด้านความรู้ ทักษะเฉพาะคุณธรรมจริยธรรม และคุณลักษณะบุคคลเพื่อให้เป็นไปตามที่กำหนด จึงได้จัดการเรียนการสอนอย่างเข้มงวดและกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด ในขณะที่เดียวกันพบว่าผู้เรียนในระดับปริญญาโทส่วนใหญ่มักประกอบอาชีพไปพร้อมกับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ จึงทำให้ต้องเผชิญกับภาวะความกดดันในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ทั้งการปรับตัวต่อการเรียน ต่อการจัดสรรเวลา และการติดตามเนื้อหาการเรียน ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนขึ้นได้ นอกจากนี้วัยผู้ใหญ่ยังมีความสนใจในสิ่งต่างๆ และมีการเปลี่ยนแปลงมาก ไม่คงที่ ต้องประสบกับความตึงเครียดทางอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ เพราะเป็นวัยที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น พบเจอปัญหาชีวิตแบบใหม่ (อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, 2543)

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักศึกษาจนก่อให้เกิดความไม่สนใจเรียน ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน โดยเกิดจากความเครียดที่สะสมไว้เป็นระยะเวลานาน จนกระทั่งไม่เอาใจใส่ในการเรียนรู้ล้มเหลวทางด้านการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลไม่เห็นคุณค่าความสามารถของตนเอง มีเจตคติในเชิงลบกับบุคคลอื่น ซึ่งปัจจุบันภาวะหมดไฟส่งผลไปถึงผลกระทบกับนักศึกษาเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเรียนในระดับปริญญาโท บางหลักสูตรจะเรียนในตอนเย็นหลังเลิกงานหรือวันเสาร์และอาทิตย์ เพื่อรองรับนักศึกษาที่ต้องทำงานด้วยเรียนไปด้วย ประกอบกับนักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ที่จะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมาย อ่านหนังสือ รวมไปถึงการสอบและต้องทำงานไปพร้อมกัน (Dogan et al., 1986, pp. 191-198 อ้างถึงใน วิลาวัณย์ วรศรีศิริชัย, 2536) ทำให้นักศึกษามีความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนเพลียซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟ จากสถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาในปัจจุบัน เริ่มมีงานวิจัยศึกษาภาวะเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในมหาวิทยาลัยมากขึ้น

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาความสัมพันธ์ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

แห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการศึกษาเป็นข้อมูลในการวางแผนช่วยสร้างเสริม ปรับปรุง พัฒนา ศักยภาพด้านการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง โดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้าวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ อันนำมาสู่ความสำเร็จในเป้าหมาย พัฒนาความรู้และทักษะในสาขาวิชาการเฉพาะทางให้มีความชำนาญเกิด เป้าหมายในการเรียนอย่างสูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ความหวังมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
3. การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับความหวังของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) โดย Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งต่อมาได้มีการขยายแนวคิดและเปลี่ยนชื่อเป็น “ทฤษฎีปัญญาสังคม” โดยมีแนวคิดว่า พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปนั้น ไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีแรงจูงใจภายในและปัจจัยที่เกิดจากภายในจิตใจ และ Bandura (1996) ได้สร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนและหาความเที่ยงตรงของโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การรับรู้ความสามารถของตนทางการเรียนหรือทางวิชาการ การรับรู้ความสามารถของตนทาง และ การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulatory efficacy) วัดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถที่จะอดทนต่อความกดดันจากเพื่อน และการรับรู้กับเรื่องที่มีความเสี่ยงสูง

2. แนวคิดเกี่ยวกับความหวัง

ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม (2557) ให้ความหมาย ความหวัง (Hope) หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถตั้งเป้าหมาย และมีวิธีการบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ได้ ความหวังเป็นกระบวนการของความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของบุคคล

Snyder (1994) ได้แบ่งองค์ประกอบ ความหวัง เป็น 3 ด้าน คือ 1) เป้าหมาย (Goal) เป็นการคิดเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ 2) พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจและรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่ม และดำเนินไปให้ถึงเป้าหมาย และ 3) พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางให้ไปสู่เป้าหมาย และเป็นความสามารถเปลี่ยนแนวทางให้เหมาะสมกับเป้าหมายและอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน

กรรณิการ์ แสนสุภา (2566) ให้ความหมาย ภาวะหมดไฟในการเรียน หมายถึง ความรู้สึกอ่อนล้าเหนื่อยหน่ายในการเรียน ซึ่งเกิดจากความเครียดจากการเรียนที่สะสมเป็นระยะเวลานานจนแสดงออกด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่อ่อนเพลีย ไม่สนใจสิ่งใด มีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียนที่ตนกำลังศึกษา ส่งผลให้ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง

Maslach (1993) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งเกิดจากความเครียดที่สะสมมานาน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ที่เกิดจากการเรียนหรือทำงานมากเกินไป ทำให้เกิดความเครียดอ่อนล้า ไม่มีพลังในการเรียน 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน มีมุมมองทางลบ และ 3) ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล เป็นการประเมินความสามารถของตนเองในระดับต่ำ รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 691 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Robert V. Krejcie & Eayle W. Morgan (1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 260 คน เลือกสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ตามสาขาวิชา แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นภูมิ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน และความหวัง

ตัวแปรตาม คือ ภาวะหมดไฟในการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบวัดออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ของนักศึกษา ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สาขาวิชา ชั้นปี และแผนการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน แปลมาจากแบบวัดความสามารถในการจัดการทั่วไป Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995) มีทั้งหมด 19 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่จริงเลย (2) ไม่ค่อยจริง (3) ค่อนข้างจริง (4) จริงมาก

ตอนที่ 3 แบบวัดความหวังในการเรียน (Hope) พัฒนาโดย ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม (2557) ตามแนวคิดของ Snyder (1991) มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ พลังแห่งเป้าหมาย พลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทาง) มีทั้งหมด 26 ข้อ คำถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) ไม่เห็นด้วย (3) เห็นด้วย (4) เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบวัดระดับภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) ที่พัฒนาโดย กรรณิการ์ แสนสุภา (2566) ตามแนวคิดของ Schaufeli Wilmar, B. (2009) ประกอบด้วย ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ คำถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ 0) ไม่เคยรู้สึกเลย 1) นานๆ ครั้ง 2) บางครั้ง 3) บ่อยครั้ง 4) เป็นประจำ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบเนื้อหา เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัยในครั้งนี้ โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทั้ง 3 ส่วน อยู่ระหว่าง .67 – 1.00 ซึ่งข้อคำถามตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย สามารถนำไปใช้ได้ การทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1977) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.748 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง สามารถนำไปใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดออนไลน์ที่สร้างจาก Google Form ให้ครบตามขนาดตัวอย่าง 260 คน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิตีสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะหมดไฟในการเรียนของ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 123 คน คิดเป็น 47.31% มีอายุอยู่ในช่วง 25 - 34 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 60.77 มีสถานภาพโสด จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 70.38 ศึกษาในสาขาวิชาการบริหารการศึกษา จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 36.92 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 อยู่ในแผนการศึกษาแบบโครงการศึกษา พิเศษ จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 ได้ผลการวิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะหมดไฟในการเรียน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะ หมดไฟของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน

ตัวแปร	n = 260		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
การรับรู้ความสามารถของตน	3.38	0.39	สูง
ความหวัง			
พลังแห่งเป้าหมาย	3.42	0.40	ระดับสูง
พลังแห่งความตั้งใจ	3.43	0.41	ระดับสูง
พลังแห่งแนวทาง	3.40	0.43	ระดับสูง
โดยรวม	3.41	0.40	ระดับสูง
ภาวะหมดไฟในการเรียน			
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	1.62	0.52	ปานกลาง
ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	1.64	0.58	ปานกลาง
ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล	1.70	0.62	ปานกลาง
โดยรวม	1.64	0.52	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.54) มีความหวังโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.40) และนักศึกษามีภาวะ หมดไฟในการเรียนโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64$, S.D. = 0.52)

2. วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน ความหวังกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับความหวังของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน(SE) กับภาวะหมดไฟในการเรียน (BO) ของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	SE	TE	TS	TP	โดยรวมBurnout)
SE	1	-.659**	-.633**	-.603**	-.705**
TE		1	.736**	.693**	.894**
TS			1	.672**	.899**
TP				1	.890**
Burnout (โดยรวม)					1

* $p > .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน(SE) กับภาวะหมดไฟในการเรียน (Burnout) ของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน(SE) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวม (Burnout) ($r = -.705$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน(SE) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (TE) ($r = -.659$) ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (TS) ($r = -.633$) และด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ (TP) ($r = -.603$) โดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	Hope (โดยรวม)	GT	PT	AT	TE	TS	TP	Burnout (โดยรวม)
Hope(โดยรวม)	1	.948**	.964**	.960**	-.719**	-.703**	-.676	-.780**
GT		1	.870**	.860**	-.682**	-.662**	-.632**	-.735**
PT			1	.897**	-.681**	-.660**	-.650**	-.742**
AT				1	-.702**	-.698**	-.658**	-.766**

ตัวแปร	Hope (โดยรวม)	GT	PT	AT	TE	TS	TP	Burnout (โดยรวม)
TE					1	.736**	.693**	.894**
TS						1	.672**	.899**
TP							1	.890**
Burnout (โดยรวม)								1

* $p > .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง (Hope) กับภาวะหมดไฟในการเรียน (Burnout) ของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความสัมพันธ์กันดังนี้ 1) ความหวัง (Hope) โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยรวม (Burnout) ($r = -.780$) (2) ความหวัง (Hope) ด้านพลังแห่งเป้าหมาย (GT) ด้านพลังแห่งความตั้งใจ (PT) และด้านพลังแห่งแนวทาง (AT) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Burnout)

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับความหวังของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	SE	GT	PT	AT	Hope (โดยรวม)
SE	1	.864**	.830**	.877**	.894**
GT		1	.870**	.860**	.948**
PT			1	.897**	.964**
AT				1	.960**
Hope (โดยรวม)					1

* $p > .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน(SE) กับความหวัง (Hope) ของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง โดยรวม (SE) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง โดยรวม (Hope) ($r = .894$) เมื่อ

พิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน(SE) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง (Hope) ด้านพลังแห่งเป้าหมาย (GT) ($r = .864$) ด้านพลังแห่งความตั้งใจ (PT) ($r = .830$) และด้านพลังแห่งแนวทาง (AT) ($r = .877$) โดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนโดยรวมอยู่ในระดับสูง ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎี Bandura (1996) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนสำหรับนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจในการจัดการระบบและพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุผลที่กำหนดเอาไว้ โดยเฉพาะความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียน ซึ่งนักเรียนที่มีทักษะทางการเรียนอย่างเดียวย่อมไม่เพียงพอจะต้องอาศัยการรับรู้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มทักษะการเรียนรู้ด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พนิดา โยวะมุข และณัฐวุฒิ สุริยะ (2565) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้สูงอายุ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถในตนเองโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ซึ่งทางวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองให้สามารถวางแผนงาน และพยายามแก้ปัญหาให้ประสบผลสำเร็จ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

ด้านความหวังของนักศึกษา ด้านพลังแห่งความตั้งใจอยู่ในระดับสูง ซึ่งผลการวิจัยมีความขัดแย้งกับงานวิจัยของ นราพร หริมเจริญ (2563) ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว พบว่า นักเรียนมีความหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความหวังทางการศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะว่าธรรมชาติของนักศึกษาหรือวัยรุ่นไทยมีความสนใจด้านการศึกษาเป็นไปตามที่ระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด (Ministry of Education, 2017, p.2) จากสถิติการติดตามผลการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปีการศึกษา 2562 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา, 2562) พบว่า นักเรียนร้อยละ 65.85 เข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการศึกษาของนักเรียนอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Snyder et al. (2006) ได้แสดงทรรศนะสนับสนุนผลการศึกษามีการกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นจะมีการกำหนดเป้าหมายทางด้านการเรียนและการศึกษา โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถด้านการเรียนของตนเองว่าตนนั้นสามารถดำเนินการตามเป้าหมายทางการศึกษาให้ประสบความสำเร็จได้

ด้านภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล นักศึกษามีภาวะหมดไฟอยู่ระดับปานกลาง ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslach (1993) ได้กล่าวถึง ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา เป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจจนก่อให้เกิดความไม่สนใจเรียน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีความกระตือรือร้น แต่มีความขัดแย้งกับงานวิจัยของ จันทรัตน์ สิริวิธรัตน์ (2567) ศึกษาเรื่อง ระดับภาวะหมดไฟและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง จากความรับผิดชอบในการเรียนส่งผลให้เกิดความเครียด การวางแผนการจัดการเรียน การเสริมประสบการณ์นอกชั้นเรียน และการจัดกิจกรรมกลุ่ม อาจช่วยลดระดับความอ่อนล้าลงและการเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตร์ อาจส่งผลให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์มากกว่าการเรียนหลักสูตรวิทยาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการบริการ

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura, 1977) ที่กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนหรือทางวิชาการ เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการเรียนรู้ จัดการการเรียนในวิชาและจัดการกับความคาดหวังทางการเรียนของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การเรียนดีขึ้น

3. ความหวังมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของ Stotland, E, & Kobler, A. L. (1965) ที่กล่าวว่า ความหวังเป็นแบบแผนทางปัญญาที่ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) ด้านเวลา (Temporality) เป็นการมุ่งเป้าหมายสู่นาคต และรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต 2) สิ่งที่น่าปรารถนา (Desirability) หมายถึง ความปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต และมีเป้าหมายที่กำหนดไว้ เห็นว่าจะต้องดำเนินการไปในทางใด จึงจะฝ่าฟันไปได้ 3) การคาดหวัง (Expectancy) หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าบรรลุเป้าหมายได้ในอนาคต โดยมีการรับรู้ถึงความเป็นไปได้ในการได้มาของเป้าหมาย ระดับความหวังของแต่ละคนจะสะท้อนผ่านการคาดหวัง หรือการรับรู้ถึงความเป็นไปได้ในความสำเร็จ

4. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความหวังของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura, 1977) ที่กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งจะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก หากบุคคลใดที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นสูง ก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลใดมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำและมีความคาดหวัง

ในผลลัพธ์ต่ำก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยพบว่า ความหวังของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ทำให้ทราบว่านักศึกษาที่มีความหวังต่อการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งจะทำให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง นั้นแสดงว่าเป็นตามสมมติฐาน ชี้ให้เห็นว่าการจัดรูปแบบการเรียนการสอนของทางมหาวิทยาลัยทำได้ดีและถูกต้องแล้ว ควรทำต่อไปในการสนับสนุนจัดการเรียนการสอนที่สร้างความหวังในการเรียนให้นักศึกษาอยู่เสมอเพื่อลดปัญหาภาวะหมดไฟและกระตุ้นให้นักศึกษามีกำลังใจที่จะเรียน และได้รับประสบการณ์ที่ดีและมีแนวความหวังทางการศึกษาสูงขึ้น

1.2 นักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ทางมหาวิทยาลัยควรมีการประเมินภาวะหมดไฟของนักศึกษาในระหว่างเรียน จะช่วยให้ผู้สอนทราบถึงความเครียด หรือปัญหาต่างๆ เพื่อการคัดกรองความเสี่ยงของการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียน และเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อช่วยเหลือและติดตามนักศึกษา

1.3 ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตน ความหวังกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาส่งผลต่อกัน ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนควรพิจารณาปริมาณงานที่นักศึกษาต้องรับผิดชอบ จัดการเรียนและการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน รวมทั้งพัฒนาวิธีการวัดและประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน และจากกิจกรรม เพื่อลดความกดดันทางการเรียนและสร้างแรงจูงใจในการเรียนเพื่อช่วยให้นักเรียนมีผลการเรียนที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ขยายขอบเขตของกลุ่มนักศึกษา

การวิจัยในอนาคต อาจขยายขอบเขตกลุ่มนักศึกษาไปยังมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและครอบคลุมยิ่งขึ้น การเปรียบเทียบระหว่างมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จะช่วยให้เข้าใจความแตกต่างในการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และภาวะหมดไฟของนักศึกษาในแต่ละภูมิภาค

2.2 ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา

นอกจากปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนและความหวัง ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาแล้ว การวิจัยในอนาคตอาจศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน เช่น ด้านการลดความเป็นบุคคล ด้านความสำเร็จส่วนบุคคล ภาระการเรียน และสภาพแวดล้อม ความผูกพันในการเรียน และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เป็นต้น

2.3 การพัฒนารูปแบบการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน มหาวิทยาลัยควรพัฒนารูปแบบการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน และนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักศึกษาสาขาอื่น

ๆ รวมถึงผู้ประกอบอาชีพและนำรูปแบบไปทดลองใช้เพื่อศึกษาประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ แสนสุภา. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จันทร์รัตน์ สิทธีรนนท์, เจนจิรา เมฆประดับ และณัฐนิช เปี้ยจั่น. (2567). ระดับภาวะหมดไฟและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์. *เภสัชกรรมไทย*. 16(1). 88-98.
- นราพร หริมเจริญ. (2563). การเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว. *วิจัยทางการศึกษา*. 16(1). 1-13.
- ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม. (2557). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วย. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- พนิดา โยวะผุย และณัฐภูมิ สุริยะ. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้สูงอายุ: นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. *มหาจุฬานาครทรรค์*. 9(6). 76-88.
- วิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ, (2536). *ความเครียดของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2535*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อุบลรัตน์ เพ็งสกลิต. (2543). *จิตวิทยาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior. *Psychological Review*. 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1996). Multifaceted Impact of Self-Efficacy Beliefs on Academic Functioning. *Child Development*. 67(3), 1206-1222.
- Cochran, W.G. (1977). *Wiley: Sampling Techniques*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Maslach C, Jackson SE. (1986). *Manual of the Maslach burnout inventory*. 2nd ed. CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1993). *Burnout: A multidimensional perspective*. In W. B. Schaufeli, C. Robert V. Krejcie & Earyle W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30 (3), 607-610.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale. Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs. Windsor, UK: NFER- NELSON.

- Snyder, C. R. (1991). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (1994). Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*, 2, 535-542.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257-276
- Stotland, E., & Kobler, A. L. (1965). *Life and death of a mental hospital*: University of Washington Press.
- Schaufeli Wilmar, B. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220