

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND LIFE SATISFACTION IN EARLY ADOLESCENTS: A MODERATED MEDIATION MODEL WITH COMPULSIVE INTERNET USE AS A MEDIATOR AND MINDFULNESS AS A MODERATOR

Apichaya SATSANACHANYA^{1*} and Jirapattara RAVEEPATARAKUL¹

1 Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Thailand; 6470052238@student.chula.ac.th
(Corresponding Author)

ARTICLE HISTORY

Received: 7 April 2025

Revised: 21 April 2025

Published: 6 May 2025

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between academic burnout and life satisfaction, with compulsive internet use as a mediating variable and mindfulness as a moderating variable. A moderated mediation model was applied for the analysis. The participants consisted of 358 early adolescents aged 12-15 years from lower secondary schools. The results revealed that: (1) Academic burnout was negatively associated with life satisfaction ($\beta = -0.369$, $p < .01$), and mindfulness did not significantly moderate this direct relationship ($\beta = -0.039$, $p = .88$). (2) Mindfulness significantly moderated the indirect relationship between academic burnout and life satisfaction through compulsive internet use ($\beta = -0.200$, $p < .01$). Specifically, the indirect effect was significant among adolescents with low levels of mindfulness ($\beta = .040$, 95% CI [.002, .071]). In contrast, no significant indirect effects were found in the moderate and high mindfulness groups. These findings suggest that mindfulness levels influence the relationship between academic burnout and life satisfaction, with compulsive internet use functioning as a mediating mechanism among early adolescents. Specifically, adolescents with lower levels of mindfulness who experience academic burnout are more likely to engage in compulsive internet use, which in turn contributes to reduced life satisfaction. Thus, promoting mindfulness may serve as a potential strategy to buffer the adverse impact of academic burnout on adolescents' overall life satisfaction.

Keywords: Academic Burnout, Compulsive Internet Use, Life Satisfaction, Mindfulness, Early Adolescent

CITATION INFORMATION: Satsanachanya, A., & Raveepatarakul, J. (2025). Relationship between Academic Burnout and Life Satisfaction in Early Adolescents: A Moderated Mediation Model with Compulsive Internet Use as a Mediator and Mindfulness as a Moderator. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(5), 37

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไขโดยการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านและการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ

อภิษฐา ศาสนจรรยา^{1*} และ จิรภัทร รวีภัทรกุล¹

1 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 6470052238@student.chula.ac.th (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านและการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ โดยใช้การวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไข (Moderated mediation model) ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-15 ปี จำนวน 358 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต ($\beta = -0.369, p < .01$) โดยที่การมีสติไม่สามารถกำกับความสัมพันธ์นี้ได้ ($\beta = -0.039, p = .88$) 2) การมีสติเป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลทางอ้อมระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตได้โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่าน ($\beta = -0.200, p < .01$) โดยเฉพาะในกลุ่มที่การมีสติอยู่ในระดับต่ำ ($\beta = .040, 95\% \text{ CI } [.002, .071]$) ขณะที่กลุ่มที่การมีสติอยู่ในระดับปานกลางและสูงไม่พบผลทางอ้อมที่มีนัยสำคัญ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าระดับการมีสติส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตโดยมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านในวัยรุ่นตอนต้น โดยเมื่อวัยรุ่นที่การมีสติอยู่ในระดับต่ำตกอยู่ในภาวะหมดไฟทางการเรียน พวกเขามีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตโดยไม่ยั้งคิดซึ่งนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลงได้ ดังนั้นการส่งเสริมการมีสติอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันผลกระทบจากภาวะหมดไฟในการเรียนต่อความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน, การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด, การมีสติ, ความพึงพอใจในชีวิต

ข้อมูลการอ้างอิง: อภิษฐา ศาสนจรรยา และ จิรภัทร รวีภัทรกุล. (2568). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไขโดยการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านและการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(5), 37

บทนำ

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นหนึ่งในตัวบ่งชี้สุขภาวะที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน (Proctor et al., 2017) และเป็นตัวแปรเชิงบวกที่สะท้อนถึงพัฒนาการที่ประสบความสำเร็จของวัยรุ่น (Burger & Samuel, 2017) งานวิจัยจำนวนมากพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางบวกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ (Park & Huebner, 2005) อย่างไรก็ตาม ระดับความพึงพอใจในชีวิตมีแนวโน้มลดลงมากที่สุดในช่วงวัยรุ่น (Understanding Society, 2020) ซึ่งเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ และแรงกดดันทางการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของประเทศไทยที่มีระบบการศึกษาที่เข้มข้นและมีชั่วโมงเรียนเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก (9.5 ชั่วโมงต่อวัน; Spring News, 2023) วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเหนื่อยล้าเรื้อรัง ความเครียดสะสม และนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความรู้สึกห่างเหินจากการเรียน และความรู้สึกไม่คู่ควรในฐานะนักเรียน (Salmela-Aro et al., 2009) งานวิจัยพบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Ershadi, 2015) ภาวะนี้จึงไม่เพียงส่งผลต่อการเรียนรู้ แต่ยังส่งผลในวงกว้างต่อสุขภาวะโดยรวมของวัยรุ่นด้วย

ในขณะเดียวกัน การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด (Compulsive Internet Use) กลายเป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับภาวะหมดไฟ โดยเป็นกลไกการเผชิญปัญหาที่อาจให้ผลในทางลบ (Liou et al., 2022) วัยรุ่นที่เผชิญกับความเครียดหรือความกดดันจากการเรียนมักใช้สื่อดิจิทัลเพื่อหลีกหนีความเป็นจริง หรือเพื่อปลอบประโลมตนเอง (Anderson et al., 2017) อย่างไรก็ตาม การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปในวัยรุ่นมีแนวโน้มเชื่อมโยงกับระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำลง (Kusuma et al., 2019; BBC, 2022) กลไกเชิงพฤติกรรมนี้จึงอาจทำให้ภาวะหมดไฟส่งผลในทางอ้อมต่อความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น

ในบริบทนี้ การมีสติ (Mindfulness) ได้รับความสนใจในฐานะทรัพยากรภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 2003) ซึ่งมีส่วนสำคัญในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบ ลดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Brown & Ryan, 2003) สำหรับวัยรุ่นที่มีระดับการมีสติสูง อาจทำให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกเหนื่อยล้า ความต้องการหลีกหนี หรือแรงกระตุ้นในการใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างมีสติ และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมมากขึ้น

การมีสติอาจทำหน้าที่เป็น ตัวแปรกำกับ (Moderator) ที่ช่วยลดความรุนแรงของผลกระทบจากภาวะหมดไฟในการเรียนที่มีต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด และส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถรักษาความพึงพอใจในชีวิตได้แม้เผชิญกับความเครียดทางการศึกษา งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต โดยพิจารณาบทบาทของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดในฐานะตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) และการมีสติในฐานะตัวแปรกำกับ (Moderator) เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะในวัยรุ่น

การทบทวนวรรณกรรม

ภาวะหมดไฟในการเรียน หมายถึง การตอบสนองต่อความเครียดจากการเรียนอย่างเรื้อรัง เป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างทรัพยากรส่วนบุคคลกับความคาดหวังด้านการเรียน (Farina et al., 2020; Salmela-Aro et al., 2017) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความรู้สึกถากถางต่อโรงเรียน และความรู้สึกไม่คู่ควรในฐานะนักเรียน (Salmela-Aro et al., 2009) งานวิจัยชี้ว่า ภาวะนี้สัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) และสิ่งแวดลอม เช่น แรงกดดันจากผู้ปกครอง โรงเรียน และเพื่อน (Gabola et al., 2021) มีผลกระทบเชิงลบในวงกว้างทั้งต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป การติดสารเสพติด และภาวะซึมเศร้า (Farina et al., 2020) โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีความเปราะบางทางอารมณ์และอยู่ในช่วงเปลี่ยน

ผ่านที่สำคัญ (Gabola et al., 2021) นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นตามอายุและระดับชั้นเรียน (Lee et al., 2013) ซึ่งอาจสะสมเป็นวัฏจักรและทำนายภาวะซึมเศร้าในอนาคต (Salmela-Aro et al., 2009)

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินเชิงบวกโดยรวมของบุคคลต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1996) และเป็นตัวชี้วัดสำคัญของสุขภาวะทางจิต (Proctor et al., 2017) มักใช้แทนคำว่า "ความสุข" และเป็นรากฐานสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก (Proctor et al., 2009) ในช่วงวัยรุ่นความพึงพอใจในชีวิตมีความผันผวนตามประสบการณ์ โดยเฉพาะปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน (Burger & Samuel, 2017) งานวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพกายและจิต ความสามารถในการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีส่วนร่วมในสังคม ขณะเดียวกันก็มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และพฤติกรรมเสี่ยง (Proctor et al., 2010) นอกจากนี้ ความพึงพอใจในชีวิตยังมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ท้าทาย (Suldo & Huebner, 2004) และถือเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกับสุขภาวะองค์รวมในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม (Proctor et al., 2009)

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด คือภาวะที่บุคคลสูญเสียการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดความบกพร่องทั้งในด้านจิตใจ พฤติกรรม และสังคม (Quinones & Kakabadse, 2015; Prazak, 2023) โดยมีลักษณะสำคัญ เช่น การใช้งานเกินกว่าที่ตั้งใจไว้ การหมกมุ่น และการใช้งานแม้ทราบถึงผลกระทบเชิงลบ (Meerkerk, 2007) ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ การขาดการสนับสนุนทางสังคม ความเครียดจากโรงเรียน และการใช้เป็นกลไกในการรับมือกับปัญหา (Van der Aa et al., 2009; Salmela-Aro, 2017) งานวิจัยพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความเหงา การนอนหลับที่ถูกรบกวน การผัดวันประกันพรุ่ง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง (Liou et al., 2022) รวมถึงส่งผลต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น พฤติกรรมเสี่ยง การรับรู้ที่บิดเบือน และปัญหาทางจิตเวช (Islam et al., 2018) ในวัยรุ่น การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปมีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง (Van der Aa et al., 2009) และเป็นปัจจัยที่ควรได้รับการเฝ้าระวังและส่งเสริมอย่างเหมาะสม

การมีสติ หมายถึง การตระหนักรู้ในประสบการณ์ปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 2003) เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ ความตั้งใจ (Intention) ความใส่ใจ (Attention) และเจตคติ (Attitude) ที่ส่งเสริมให้บุคคลรับรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น (Shapiro et al., 2006) โดยสามารถเพิ่มพูนได้จากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Kabat-Zinn, 2015) งานวิจัยพบว่า การมีสติสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตที่ดี เช่น ลดความอ่อนล้าทางร่างกาย อารมณ์ และภาวะหมดไฟ (Walker, 2013; Baer, 2003) ส่งเสริมการควบคุมตนเอง ความรู้สึกเชิงบวก และความพึงพอใจในชีวิต (Brown & Ryan, 2003; Phan et al., 2022) ในวัยรุ่น การมีสติช่วยเพิ่มการปรับตัว การตระหนักรู้ในตนเอง และการกำกับพฤติกรรม ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายได้ดีขึ้น (Rawlett, 2019; Amada & Shane, 2019) ในบริบทโรงเรียน การฝึกสตัยยังมีแนวโน้มลดความวิตกกังวล เพิ่มปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับครูและเพื่อน และเสริมสร้างผลการเรียน (Romano et al., 2020)

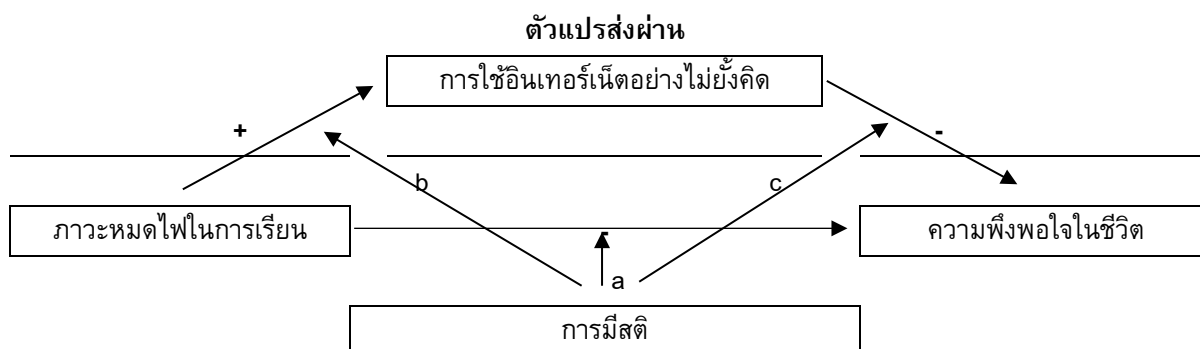
จากงานวิจัยก่อนหน้า จะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียน การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด และความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจและมีความซับซ้อน โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาบทบาทของการมีสติในฐานะตัวแปรเชิงบวกที่อาจมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะจิตและการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างสมดุล อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในบริบทของวัยรุ่นไทยยังมีจำนวนจำกัด ดังนั้น การศึกษาที่เชื่อมโยงองค์ความรู้เหล่านี้เข้าด้วยกันจะช่วยให้สามารถเข้าใจภาพรวมของกลไกที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสในการออกแบบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับบริบทของวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานการวิจัย

1) ภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบ และเมื่อการมีสติเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ทางลบระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตจะลดลง หรือไม่มีความสัมพันธ์

2) การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต และเมื่อการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ ความสัมพันธ์ทางลบระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตโดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านจะลดลง หรือไม่มีความสัมพันธ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-15 ปี จำนวน 358 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) และเก็บข้อมูลผ่านทาง google form ภายใต้การขอความร่วมมือภายในโรงเรียน แบบสอบถามประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) มาตรการภาวะหมดไฟทางการเรียน 3) มาตรการความพึงพอใจในชีวิต 4) มาตรการการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด และ 5) มาตรการการมีสติ ทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่ามีค่าตั้งแต่ .70 ขึ้นไปในทุกมาตรการซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ (Sekaran & Bougie, 2010) ผู้วิจัยใช้โปรแกรมทางสถิติ R for Windows เพื่อวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปร และวิเคราะห์โมเดลอิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไข (Moderated Mediation Model)

ผลการวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุระหว่าง 12-15 ปี จำนวน 358 คน ($\bar{X} = 13.3$, $SD = 0.91$) เพศหญิง 176 คน (49.16%) เพศชาย 173 คน (48.32%) และเพศอื่นๆ 9 คน (2.52%) และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 117 คน (32.68%) มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 138 คน (38.55%) และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 103 คน (28.77%) ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ที่ 7.11 ชั่วโมง ($SD = 5.87$) โดยลักษณะการใช้งานที่พบมากที่สุด ได้แก่ ใช้เพื่อเล่นโซเชียลมีเดีย เช่น facebook Instagram tiktok x (twitter) จำนวน 123 คน (34.36 %) รองลงมาคือ เพื่อเล่นเกมส์ จำนวน 90 คน (25.14 %) และ เพื่อดู TV/คลิป/หนัง/ฟังเพลงออนไลน์ จำนวน 56 คน (15.64 %) ตามลำดับ

ผลการตรวจสอบการแจกแจงข้อมูล (Normal distribution) พบว่าตัวแปรมีลักษณะของข้อมูลในรูปแบบโค้งปกติ และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง (-0.56) -0.37 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไข โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพื่อหาค่าอิทธิพลรวม (Simple slope) และอิทธิพลทางอ้อม (Simple indirect effect) ซึ่งมีการปรับศูนย์กลางค่าเฉลี่ยของข้อมูล (Mean centering) และกำหนดตัวอย่างของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Bootstrap) เท่ากับ 1,000 รอบ ผลการวิจัยตามตารางที่ 1 อธิบายได้ดังต่อไปนี้ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิต ($\beta = -.369$, $SE = .053$, 95% $CI = [-.407, -.196]$) แต่การมีสติและความพึงพอใจในชีวิตไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน

($\beta = .081$, $SE = .058$, 95% $CI = [-.036, .189]$) และไม่พบว่า การมีสติมีอิทธิพลกำกับต่อความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต ($\beta = -.039$, $SE = .054$, 95% $CI = [-.141, .073]$) การวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .172$, $SE = .045$, 95% $CI = [.033, .217]$) ทั้งยังพบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการมีสติกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.503$, $SE = .040$, 95% $CI = [-.459, -.305]$) แต่การมีสติไม่มีอิทธิพลกำกับต่อความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด ($\beta = -.007$, $SE = .030$, 95% $CI = [-.067, .053]$) และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดกับความพึงพอใจในชีวิต ($\beta = .026$, $SE = .050$, 95% $CI = [-.089, .143]$) อย่างไรก็ตามเมื่อนำการมีสติเข้ามาอธิบายต่อความสัมพันธ์นี้ พบว่า การมีสติมีอิทธิพลกำกับต่อความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.200$, $SE = .070$, 95% $CI = [-.337, -.070]$) สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ว่า การมีสติสามารถเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตโดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านได้ เมื่อจำแนกการมีสติในระดับที่แตกต่างกัน พบว่าการมีสติมีอิทธิพลกำกับต่ออิทธิพลทางอ้อมของความสัมพันธ์ภายใต้เงื่อนไขการมีสติอยู่ในระดับต่ำเท่ากับ $\beta = .040$ ($SE = .17$, 95% $CI = [.002, .071]$) และไม่พบอิทธิพลกำกับของการมีสติในระดับอื่นๆ และเมื่อพิจารณาอิทธิพลรวมพบว่า อิทธิพลรวมของภาวะหมดไฟในการเรียนต่อความพึงพอใจในชีวิตภายใต้เงื่อนไขการมีสติระดับต่ำที่ $\beta = -.290$ ($SE = .078$, 95% $CI = [-.391, -.079]$) ระดับปานกลางที่ $\beta = -.364$ ($SE = .051$, 95% $CI = [-.398, -.195]$) และระดับสูงที่ $\beta = -.436$ ($SE = .058$, 95% $CI = [-.454, -.227]$)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่าน และการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ ($N = 358$)

ตัวแปร	β	b	SE	95% CI
ตัวแปรตาม : การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด (ตัวแปรส่งผ่าน)				
$R^2 = .28$	-	-	-	-
ภาวะหมดไฟในการเรียน	.172	.124*	.045	[.033, .217]
การมีสติ	-.503	-.382*	.040	[-.459, -.305]
ภาวะหมดไฟในการเรียน x การมีสติ	-.007	-.004	.030	[-.067, .053]
ตัวแปรตาม : ความพึงพอใจในชีวิต				
$R^2 = .18$				
ภาวะหมดไฟในการเรียน	-.369	-.306*	.053	[-.407, -.196]
การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด	.026	.030	.060	[-.089, .143]
การมีสติ	.081	.071	.058	[-.036, .189]
ภาวะหมดไฟในการเรียน x การมีสติ	-.039	-.028	.054	[-.141, .073]
การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด x การมีสติ	-.200	-.206*	.070	[-.337, -.070]
simple indirect effect				
การมีสติระดับต่ำ	.040	.028*	.017	[.002, .071]
การมีสติระดับปานกลาง	.004	.004	.008	[-.012, .022]
การมีสติระดับสูง	-.029	-.019	.012	[-.046, .001]

ตัวแปร	β	b	SE	95% CI
ความชัน				
การมีสติระดับต่ำ	-.290	-.252*	.078	[-.391,-.079]
การมีสติระดับปานกลาง	-.364	-.302*	.051	[-.398,-.195]
การมีสติระดับสูง	-.436	-.350*	.058	[-.454,-.227]

* $p < .05$

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์หัตถิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไข สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ ดังนี้
สมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุนบางส่วน พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้โดย Salmela-Aro and Tuominen-Soini (2010) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความกดดันทางการเรียนในระยะเวลาอันยาวนานอาจทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น เช่นเดียวกับ Cheng and Lin (2023) พบว่า ความเครียดในการเรียนที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น สัมพันธ์กับการรับรู้ความเป็นอยู่ที่ดีในวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกจำนวนหนึ่งสนับสนุนว่าผลกระทบที่โรงเรียนในเชิงลบมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ลดลง (เช่น Burger & Samuel, 2017; Farina et al., 2020)

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยไม่พบอิทธิพลกำกับของการมีสติต่ออิทธิพลทางตรงระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ชี้ว่าการมีสติช่วยลดผลกระทบทางลบของความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต (เช่น Brown & Ryan, 2003; Amada & Shane, 2019; Phan et al., 2022) อย่างไรก็ตาม McKeen et al. (2023) พบผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกัน คือไม่พบอิทธิพลกำกับของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เลวร้ายในวัยเด็กกับภาวะซึมเศร้าที่ตามมา ซึ่งเป็นไปได้ว่าแม้การมีสติอาจช่วยในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของบุคคล โดยปัจจัยภายในของการมีสติอาจเป็นปัจจัยป้องกัน (Protective Factor) ภายในจิตใจ แต่อาจจะไม่สามารถลดผลกระทบจากปัจจัยภายนอกได้โดยตรง (McKeen et al., 2023; Kircaburun et al., 2019)

สมมติฐานข้อที่ 2 ได้รับการสนับสนุนบางส่วน คือแม้จะไม่พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิต แต่พบว่า ภาวะหมดไฟสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (เช่น Liou et al., 2022; Cadime et al., 2016; Cheng & Lin, 2023) อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดกับความพึงพอใจในชีวิต

แม้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะไม่ใช่ไปตามสมมติฐานโดยตรง แต่พบว่า การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับของอิทธิพลทางอ้อมในความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตโดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านได้ภายใต้เงื่อนไขการมีสติระดับต่ำ สะท้อนให้เห็นว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนอาจกระตุ้นให้วัยรุ่นที่มีสติในระดับต่ำหลีกเลี่ยงความรู้สึกเชิงลบด้วยพฤติกรรมอื่น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด สอดคล้องกับแนวคิดของ Liou et al. (2022) ซึ่งว่าภาวะหมดไฟอาจส่งผลให้บุคคลแสวงหาทางหนีจากความเครียด คือ เมื่อบุคคลเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนที่สูงขึ้น ส่งผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดที่สูงขึ้น และส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง ซึ่งสามารถตีความได้ว่าการมีสติในระดับต่ำอาจเพิ่มความเสี่ยงให้บุคคลได้รับผลกระทบเชิงลบจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น ขณะที่กลุ่มที่มีสติสูงอาจสามารถตระหนักรู้ถึงผลกระทบของพฤติกรรมของตนเอง และสามารถกำกับหรือจำกัดพฤติกรรมการใช้งานให้เหมาะสมได้มากกว่า ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของ Kabat-Zinn (2003) ที่ระบุว่า การมีสติช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง ลดความหุนหันพลันแล่น และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ รวมถึงความซับซ้อนในบริบทการใช้งานอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันก็อาจมีผลด้วยเช่นกัน

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยสามารถอธิบายกระบวนการนี้ได้ด้วยพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดในกลุ่มวัยรุ่น แม้กระบวนการดังกล่าวจะไม่ส่งผลต่อ

ความพึงพอใจในชีวิตโดยตรงทั้งหมด แต่การมีสติในระดับต่ำกลับสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์นี้ชัดเจนขึ้น ซึ่งทำให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสติที่สัมพันธ์กับสุขภาวะจิต ดังนั้น งานวิจัยฉบับนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงกลไกทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียน พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด และความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะบทบาทของการมีสติที่อาจช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในช่วงวัยรุ่น ซึ่งสามารถนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะจิตของวัยรุ่นผ่านการพัฒนาทักษะด้านการมีสติ เพื่อป้องกันผลกระทบจากภาวะหมดไฟในการเรียน และส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตอย่างยั่งยืน

ข้อจำกัดของการวิจัย

- 1) การศึกษานี้เป็นลักษณะภาคตัดขวาง (Cross-sectional) ซึ่งไม่สามารถสรุปเหตุและผลได้อย่างชัดเจน และผู้เข้าร่วมการวิจัยมาจากนักเรียนเพียงพื้นที่เดียว ซึ่งอาจจำกัดความสามารถในการขยายผลไปยังกลุ่มประชากรอื่น
- 2) ข้อมูลทั้งหมดเป็นแบบสอบถามที่รายงานตนเอง (Self-report) ซึ่งอาจมีความลำเอียงหรือความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

- 1) ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดในหมู่วัยรุ่นตอนต้น แม้พฤติกรรมดังกล่าวจะไม่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตโดยตรงในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แต่การมีสติในระดับต่ำกลับสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตโดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านนั้นชัดเจนขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของการมีสติในฐานะกลไกป้องกันผลกระทบทางลบที่เกิดจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติในกลุ่มวัยรุ่น การเฝ้าระวังและประเมินภาวะหมดไฟในการเรียน
- 2) การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่น จากงานวิจัยพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย และเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยนี้สามารถเป็นพื้นฐานเพื่ออธิบายตัวแปรการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิด ทั้งยังนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงปัจจัยป้องกัน เพื่อส่งเสริมกลไกการรับมือให้แก่วัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) งานวิจัยอาจขยายไปยังประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนิสิต/นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อสำรวจผลกระทบที่อาจแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย
- 2) งานวิจัยอาจขยายไปยังรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตต่างๆ รวมถึงผลกระทบของการมีสติในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น องค์ประกอบของการมีสติแต่ละองค์ประกอบมีผลแตกต่างกันอย่างไร เป็นต้น
- 3) การพัฒนางานวิจัยในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน หรือการเก็บข้อมูลรูปแบบอื่นๆ เช่น การสัมภาษณ์ ที่จะช่วยขยายความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านแบบมีเงื่อนไขโดยการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ยั้งคิดเป็นตัวแปรส่งผ่านและการมีสติเป็นตัวแปรกำกับ โดยได้รับทุนสนับสนุนการศึกษาจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- Amada, N. M., & Shane, J. (2019). Mindfulness as a promoter of adaptive development in adolescence. *Adolescent Research Review*, 4, 93-112.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of adolescence and youth*, 22(4), 430-454.

- British Broadcasting Corporation. (2022). *Teenage social media use linked to less life-satisfaction for some*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/health-60875884>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Burger, K., & Samuel, R. (2017). The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 46, 78-90.
- Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from Academic Stress to Subjective Well-Being of Chinese Adolescents: The Roles of Academic Burnout and Internet Addiction. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4183-4196.
- Ershadi, R. (2015). *A review on academic burnout and its relation to academic procrastination and perfectionism*. International conference on behavioral science and social studies. Retrieved from <https://sid.ir/paper/907784/en>
- Farina, E., Ornaghi, V., Pepe, A., Fiorilli, C., & Grazzani, I. (2020). High school student burnout: is empathy a protective or risk factor?. *Frontiers in psychology*, 11, 897.
- Gabola, P., Meylan, N., Hascoët, M., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2021). Adolescents' school burnout: a comparative study between Italy and Switzerland. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 849-859.
- Islam, S., Malik, M. I., Hussain, S., Thursamy, R., Shujahat, M., & Sajjad, M. (2018). Motives of excessive Internet use and its impact on the academic performance of business students in Pakistan. *Journal of Substance Use*, 23(1), 103-111.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness- Based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *American Psychological Association*, 144-156.
- Kusuma, J. F., Sahede, I., Sunaryo, A. T., Fahmi, A. Z., & Nurtjahjo, F. E. (2019). *Smartphone Addiction and Life Satisfaction among College Students*. In 14th International Conference on Language, Innovation, Culture and Education (ICLICE) & 3rd International Research Conference on Management, Leadership & Social Sciences (IRCMALS) 14th & 15th June (pp. 29-35). Retrieved from <https://icsai.org/procarch/14iclice3ircmals/14ICLICE-025-019.pdf>.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015-1031.
- Liou, P. Y., Huang, S. C., & Chen, S. (2022). Longitudinal relationships between school burnout, compulsive Internet use, and academic decrement: A three-wave cross-lagged study. *Computers in Human Behavior*, 135, 107363.
- McKeen, H., Hook, M., Podduturi, P., Beitzell, E., Jones, A., & Liss, M. (2023). Mindfulness as a mediator and moderator in the relationship between adverse childhood experiences and depression. *Current Psychology*, 42(8), 6576-6586.
- Meerkerk, G. J. (2007). *Pwned by the internet: Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use*. Basement Grafische Producties. Retrieved from <https://repub.eur.nl/pub/10511/>.
- Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456.

- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., ... & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591-1613.
- Prazak, M. (2023). Dimensions of compulsive internet use as a function of attachment style. *Atlantic Journal of Communication*, 31(2), 130-143.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10, 583-630.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social indicators research*, 98, 519-532.
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of adolescence*, 2(1), s2165-2176.
- Quinones, C., & Kakabadse, N. K. (2015). Self-concept clarity, social support, and compulsive Internet use: A study of the US and the UAE. *Computers in Human Behavior*, 44, 347-356.
- Rawlett, K. E., Friedmann, E., & Thomas, S. A. (2019). Mindfulness based intervention with an attentional comparison group in at risk young adolescents: a pilot randomized controlled trial. *Integrative medicine research*, 8(2), 101-106.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
- Salmela-Aro, K., Tuominen-Soini, H. (2010). Adolescents' Life Satisfaction during the Transition to Post-Comprehensive Education: Antecedents and Consequences. *Journal of Happiness Studies*, 11, 683-701.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46, 343-357.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2010). Theoretical framework in theoretical framework and hypothesis development. *Research methods for business: A skill building approach*, 80.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Spring News. (2023). เด็กไทยเรียนหนักที่สุดในโลก แชมป์ประเทศที่มีชั่วโมงในโรงเรียนนานที่สุด. สืบค้นจาก <https://www.springnews.co.th/news/infographic/846014>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Understanding Society. (2020). *Life satisfaction drops the most during our teenage years*. Understanding Society the UK Household longitudinal study. Retrieved from <https://www.understandingsociety.ac.uk/2020/09/22/life-satisfaction-drops-the-most-during-our-teenage-years>.

- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of youth and adolescence*, 38, 765-776.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Eötvös University Press. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16311>.
- Walker, S. P. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal of Sports Medicine*, 25(4), 105-108.

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2025 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).