



ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคม
กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
The Relationship between Resilience, Social Support,
and Academic Burnout among Nursing Students

นันทนัช พิมมะ¹, กนกพร นครกันท์¹, กิติยา แสงอาทิตย์¹, งามศิริ โพธิ์ศรี¹, ทิฆัมพร มากกล้า¹, ปณจิตา แยมทอง¹,
ปิยธิดา สระแก้ว¹, สุกัญญา เพิ่มสวัสดิ์¹, อรพิมพ์ สืบตลา¹, สุนิย์รัตน์ บุญศิลป์^{1*}, วรชา เฟื่องทอง^{1*}

Nantanut Pimma, Kanokporn Nakornkan, Kitiya Saengarthit, Ngamsiri Phosri,
Tikumporn Magglum, Phantita Yaemtong, Piyathida Sakaeew, Sukanya Phoemsawat,
Orapim Sipattha, Suneerat Boonsin, Woracha Faungthong

¹นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

^{1*}วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Nursing student of Boromarajonani College Nursing, Saraburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute
Boromarajonani College Nursing, Saraburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Received: December 16, 2024; Revised: November 11, 2025; Accepted: November 27, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 226 คน ระยะเวลาในการศึกษาระหว่างเดือน มิถุนายน - กันยายน 2567 เครื่องมือที่ใช้การวิจัย คือ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบหลายมิติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 อยู่ในระดับต่ำ
 2. ความสามารถในการฟื้นคืนพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54; p < .01$) และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54; p < .01$)
- ดังนั้น การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และส่งเสริมการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยลดการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

คำสำคัญ: ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง, การสนับสนุนทางสังคม, ภาวะหมดไฟในการเรียน, นักศึกษาพยาบาล

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: suneerat@bcns.ac.th)



Abstract

This descriptive correlational research aims to study the relationship between resilience, social support, and academic burnout among nursing students. The sample consisted of 226 nursing students from years 1 - 4, with the study conducted between June and September 2024. The research tool was a questionnaire divided into 4 parts: general information, academic burnout measurement scale, resilience measurement scale, and multidimensional social support perception scale. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The findings revealed that:

1. The academic burnout level of nursing students from years 1 - 4 was low.
2. Resilience was negatively correlated with academic burnout at a moderate level, which was statistically significant ($r = -.54; p < .01$). Social support was negatively correlated with academic burnout at a moderate level, which was statistically significant ($r = -.54; p < .01$).

Therefore, enhancing resilience abilities and promoting social support can reduce academic burnout among nursing students.

Keyword: Resilience, Social Support, Academic Burnout, Nursing Students

บทนำ

ภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) คือ การตอบสนองระยะยาวต่อภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการทำงานจนเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย ขาดความภาคภูมิใจในตนเองจนกระทั่งนำไปสู่การลาออกจากงาน ขณะเดียวกันในด้านการเรียนย่อมต้องมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อผู้เรียนให้เกิดความรู้สึกภาวะหมดไฟหรือเรียกว่า ภาวะหมดไฟทางการเรียน (Academic Burnout) ซึ่งเป็นภาวะที่นักเรียน นักศึกษา หรือกลุ่มคนที่อยู่ในวัยเรียนเกิดความเหนื่อยล้า ทั้งทางร่างกายหมดแรง เหนื่อย และจิตใจ รู้สึกเบื่อ เฉื่อยชา ไม่มีสมาธิ หมดไฟอ่านหนังสือ ต่อต้านการเรียน ไม่ชอบการเรียน ขาดแรงจูงใจ ซึ่งเกิดจากการมีความเครียดเรื้อรังและไม่สามารถจัดการได้ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนและชีวิตประจำวัน แบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) 2) การเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism) และ 3) ประสิทธิภาพในการเรียน (Professional Efficacy) (Maslach & Leiter, 1997) ทั้งนี้พบว่าการเรียนระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะกลุ่มวิชาชีพสุขภาพมีภาวะหมดไฟในการเรียนสูงกว่ากลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ชัยพรพงษ์พิสันต์รัตน์, 2565; รัตกรณ เปี่ยมพิช, 2566) ซึ่งบุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนเป็นการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อชีวิตมนุษย์ ลักษณะงานจะมีความเร่งรีบต้องใช้ความรู้และความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงาน จึงมีความกดดันในการเรียนและการทำงานอีกทั้งหลักสูตรการเรียนมีเนื้อหาที่ค่อนข้างซับซ้อนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ต้องมีความรู้เป็นอย่างมาก ยิ่งศึกษาในระดับสูงขึ้น เนื้อหาจะเกี่ยวข้องกับวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น จึงก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน โดยส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (จันทร์รัตน์ สิริวิชฌนันท์ และคณะ, 2565)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้ที่เรียนเกี่ยวกับสาขาทางสุขภาพพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกคณะแพทยศาสตร์มีภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (กนกวรรณ ศรีสองเมือง, 2559) นิสิตเภสัชศาสตร์ ร้อยละ 69.3 มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง (จันทร์รัตน์ สิริวิชฌนันท์ และคณะ, 2565) สำหรับนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 มีภาวะหมดไฟน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 (ศราวุธ สุทธิรัตน์ และคณะ, 2566) สำหรับนักศึกษาพยาบาลเองมีความเสี่ยงที่ต้องเผชิญกับปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนโดยเฉพาะชั้นปีแรกที่ต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรูปแบบการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบที่มากยิ่งขึ้น การพึ่งพาตนเอง กฎระเบียบข้อบังคับของสถาบันการศึกษา และในชั้นปีที่สูงขึ้นต้องเผชิญกับการให้



การพยาบาล ผู้ป่วยทั้งในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงในหอผู้ป่วย ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์แห่งหนึ่งมีภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับสูง (ชวภา ประเสริฐทรง และคณะ, 2566) ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาวิธีป้องกันหรือลดการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนให้มิต่ำลง

ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) คือ บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงจะช่วยเป็นพื้นฐานในการเผชิญปัญหาซึ่งจะมีศักยภาพในการป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงทางด้านจิตใจเพื่อสร้างความสมดุลทางด้านจิตใจสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ในการศึกษาวิชาชีพพยาบาลโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติการพยาบาลที่ต้องใช้การฝึกฝนใช้ความรู้ความสามารถความอดทนในการเรียนหากบุคคลนั้นมีความสามารถฟื้นคืนพลังสูงจะช่วยป้องกันผู้ที่ประกอบวิชาชีพพยาบาลจากภาวะหมดไฟในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และช่วยสนับสนุนความสำเร็จของบุคคลด้วย (กษมาส วิชัยดิษฐ์ และคณะ, 2565) ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังจะมีความยืดหยุ่น 3 ด้านดังนี้ 1) ด้านการทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านความหวังและกำลังใจและ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (นลพรรณ ส่งเสริม และคณะ, 2557) การที่บุคคลมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังหรือความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาพปกติได้แม้จะผ่านเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความลำบากหรืออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ก็ตาม ตรงกันข้ามหากนักศึกษาพยาบาลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ก็สามารถช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (สุชาติา เรืองศรี, 2565) ซึ่งจากการศึกษาของ Wei et al. (2021) พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนจะลดลงได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในการฟื้นคืนพลัง นอกจากปัจจัยความสามารถในการฟื้นคืนพลังแล้วบุคคลที่อยู่ในภาวะหมดไฟในการเรียนนั้นควรได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ด้วยเช่นกันจึงจะช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือ การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนคนสำคัญ หรือบุคคลอื่นในสังคม ในด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครื่องมือสิ่งของบริการ โดยสิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลรับรู้ตัวตนมีคุณค่าได้รับการเอาใจใส่และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งการได้รับการสนับสนุนสิ่งเหล่านี้จะส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมแบ่งเป็น 1) การสนับสนุน ทางสังคมจากอาจารย์ 2) การสนับสนุนจากพ่อแม่หรือ ครอบครัว และ 3) การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมมีผลในด้านทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีของนักเรียนนักศึกษาและส่งผลให้เกิดการลดผลกระทบทางด้านลบของการกีดกันทางสังคมในนักศึกษาไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่แย่ลง (Arslan, 2018) จากการศึกษาของ Ye, et al. (2021) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ในชั้นปีที่ 1 - 4 เป็นช่วงที่มีเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมายอาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีความเครียดสะสม ไม่สามารถฟื้นฟูอารมณ์ของตนเองได้ อาจส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองจนเกิดความรู้สึกท้อแท้ ขาดแรงจูงใจ และอาจเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนตามมาได้ จากการสำรวจความเครียดโดยใช้แบบสอบถาม ST-5 ของกรมสุขภาพจิตโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 75 รองลงมาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 19.19 แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักศึกษาบางส่วนที่มีความเครียดมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 5.81 นอกจากนี้ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าตามปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตทั้ง 4 ชั้นปี จำนวน 2 ครั้ง พบว่า นักศึกษาบางส่วนมีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.36 ซึ่งผลการศึกษาของ Hwang and Kim (2022) พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ($r=.44, p<.001$) ดังนั้น มีความเป็นไปได้ว่าหากนักศึกษาที่มีความเครียดร่วมกับภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นภาวะหมดไฟในการเรียนอาจมีแนวโน้มที่สูงขึ้นตามมาได้ซึ่งจะส่งผลต่อความผูกพันในการเรียนให้ลดน้อยลง (สุชาติา เรืองศรี, 2565)

การศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในต่างประเทศขณะที่การศึกษาในเมืองไทยจะเป็นการศึกษาภาวะหมดไฟของนักศึกษากลุ่มสาขาวิชาต่าง ๆ ทุกชั้นปี หรือบางชั้นปีเท่านั้น แต่การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่ครอบคลุมทั้ง 4 ชั้นปียังมีผลงานวิจัยค่อนข้างน้อย



ซึ่งหากคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ข้อมูลที่ได้จะช่วยให้ผู้สอนทราบถึงภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขการเรียนในอนาคตเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตในการเรียนได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดีนำไปสู่ผลการเรียนที่มีคุณภาพต่อไป ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

วัตถุประสงค์วิจัย

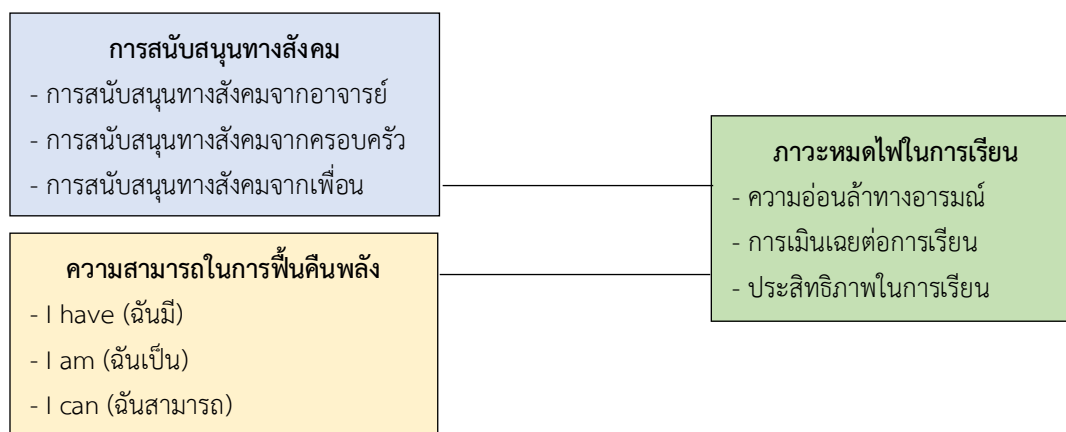
1. เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานวิจัย

ความสามารถในการฟื้นคืนพลังและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล เชื่อว่าผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังสูงจะสามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำกว่าในขณะเดียวกัน การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์ ก็จะช่วยเสริมสร้างพลังใจและการปรับตัว ส่งผลให้ภาวะหมดไฟลดลงเช่นกัน ดังนั้นทั้งความสามารถในการฟื้นคืนพลังและการสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังรูปภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 468 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2567 คำนวณโดยใช้ตารางของ Krejcie & Morgan (Krejcie & Morgan, 1970) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 216 คน เพื่อป้องกันการสูญเสีย ข้อมูลจึงได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำร้อยละ 10 (รัตนศิริ ทาโต,



2561) ดังนั้นจึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 240 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีได้จำนวนชั้นปีละ 60 คนและใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์สุ่มรหัสนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยประกอบไปด้วย อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Maslach & Leiter (2001) พัฒนาโดย รพีพรณ์ เปี่ยมพิช (2566) เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 27 ข้อ โดยมีเนื้อหาครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) การเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism) และประสิทธิภาพในการเรียน (Professional Efficacy) โดยมีเกณฑ์การประเมินผล 1.00 - 1.79 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับน้อยที่สุด 0.80 - 1.59 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับต่ำ 1.60 - 2.39 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับปานกลาง 2.40 - 3.19 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับมาก และ 3.20 - 4.00 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับมากที่สุด โดยแบบวัดนี้เคยถูกนำไปใช้ในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหงจำนวน 43 คนโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.94

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience Inventory) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) พัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ โดยข้อคำถามเกี่ยวกับ I have = 9 ข้อ I am = 10 ข้อ และ I can = 9 ข้อ โดยแบบประเมินมีคะแนนระหว่าง 28 - 140 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงคือมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังของตนเองสูง โดยแบบวัดนี้เคยถูกนำไปใช้ในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.89

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบหลายมิติ (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support) ของ Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley (1988) รวมถึงแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน Perceived Social Support From Friends Scales ของ Procidano & Heller (1983) พัฒนาขึ้นโดย ไพศาล แยมวงษ์ (2555) โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ โดยมีเกณฑ์การแปลผลคือ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.67 - 5.00 หมายถึง มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.34 - 3.66 หมายถึง มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 2.33 หมายถึง มีการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ โดยแบบวัดนี้เคยถูกนำไปใช้ในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.76

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบในนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alphascale) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน เท่ากับ .92 แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience Inventory) เท่ากับ .80 และแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบหลายมิติ (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support) เท่ากับ .88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อหาความสัมพันธ์ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำเอกสารขออนุมัติ เรื่องจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากโรงพยาบาลสระบุรี
2. เมื่อได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยขออนุมัติจากทางวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สระบุรี ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาล



3. ประสานงานชี้แจงรายละเอียดการตอบแบบสอบถามกับประธานชั้นปี เพื่อนำแบบสอบถามแจกจ่ายให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มในชั้นปีที่ 1 - 3 และชั้นปีที่ 4 ให้ตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ผ่าน Google Form
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามตามระยะเวลาที่กำหนดไว้
5. ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ รวมทั้งสิ้น 226 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 94.17 และนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคม และภาวะหมดไฟในการเรียนโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยกำหนดค่าระดับความสัมพันธ์ (Wiersma & Jurs, 2009) ดังนี้
 - ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.01 - 0.20 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก
 - ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.21 - 0.40 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
 - ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.41 - 0.60 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
 - ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.61 - 0.80 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง
 - ค่าสหสัมพันธ์ (r) มากกว่า 0.80 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ในโรงพยาบาลสระบุรี EC040/2567

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n = 226)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	6.20
หญิง	212	93.80
อายุ		
18 - 19 ปี	91	40.30
20 - 22 ปี	128	56.60
23 ปีขึ้นไป	7	3.10
ระดับชั้นปีการศึกษา		
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีที่ 1	57	25.20
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีที่ 2	56	24.80
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีที่ 3	58	25.70
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีที่ 4	55	24.30



ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n = 226)	ร้อยละ
ผลการเรียนเฉลี่ยรวม (GPAX)		
2.50 - 3.00	63	27.90
3.01 - 3.50	96	42.50
3.51 - 4.00	67	29.60

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 93.8 และเพศชาย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ส่วนใหญ่มีอายุ 20 - 22 ปี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 - 4 ส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยรวมระหว่าง 3.01 - 3.50 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมา มีผลการเรียนเฉลี่ยรวมระหว่าง 3.51 - 4.00 จำนวน 67 คน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟ

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง การสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปร	ภาวะหมดไฟในการเรียน	
	ค่าความสัมพันธ์ (r)	ระดับความสัมพันธ์
การสนับสนุนทางสังคม	-.54**	ปานกลาง
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	-.54**	ปานกลาง

** $p < 0.01$

จากตาราง 2 พบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ($r = -.54; p < .01$) และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ($r = -.54; p < .01$)

การอภิปรายผล

1. ความสามารถในการฟื้นคืนพลังมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54, p < .01$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rios - Riquez et al., (2016) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ภาวะหมดไฟในการเรียน และภาวะสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลประเทศสเปน พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ($r = -.55; p < .01$) และงานวิจัยของ Wang, et al. (2022) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.63$) ($p < .001$) อภิปรายได้ว่า เนื่องจากผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังในการเรียนคือ ผู้ที่มีความเข้มแข็งด้านอารมณ์และจิตใจแม้จะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด กัดดันอย่างไรก็ยังสามารถปรับตัว ฝ่าฟันก้าวสู่สถานการณ์ปกติได้ (Grotberg, 1995) นอกจากนี้สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหากับสถานการณ์ที่ทำลายหรือความเครียด บุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหา 2 แนวทางคือ 1) การรับมือแบบมุ่งเน้นปัญหา (Problem-focused coping) คือการพยายามจัดแก้ไขปัญหาที่เป็นต้นเหตุของความเครียดโดยตรง เช่น การวางแผนหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น และ 2) การรับมือแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-focused coping) คือการพยายามจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความเครียด เช่น การมีทัศนคติที่ดี การหาทางปรับสภาพจิตใจให้ดีขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะจัดการกับความกังวล ความเครียด และความผิดหวังได้เป็นอย่างดี (Biggs et al, 2017) ซึ่งการที่บุคคลจะมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญคือ 1) สิ่งสนับสนุนจากภายนอก ได้แก่ สิ่ง



ฉันมี (I have) คือ มีแหล่งสนับสนุนคอยให้ความช่วยเหลือ 2) สิ่งที่อยู่ภายในตน ได้แก่ สิ่งที่มีฉันเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในจิตใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และ 3) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ ความสามารถที่ฉันมี (I can) เป็นทักษะทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลโดยการปฏิสัมพันธ์ภายในบุคคลและคนอื่น ๆ (Grotberg, 1995) ซึ่งจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 116.83 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านสิ่งที่มีฉันเป็น (I am) ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่า นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนว่าสามารถควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54, p < .01$) กล่าวได้ว่า นักศึกษาที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ye et al. (2021) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ($r = -.027, p < 0.001$) และผลการศึกษาของ Romano et al. (2021) ที่พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนกับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.46$) ($p < .01$) นักศึกษาที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีแนวโน้มในการเกิดภาวะหมดไฟน้อยกว่านักศึกษาที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ อภิปรายได้ว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนจะลดลงได้เมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น (Cohen & Wills, 1985; Ye, et al. (2021) ด้วยบุคคลเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน คนสำคัญ หรือบุคคลอื่นในสังคม ในด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครื่องมือสิ่งของบริการ โดยสิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า ได้รับการเอาใจใส่ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลมีภาวะหมดไฟลดลงได้นั้นมีความสัมพันธ์กับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ เช่น นักศึกษารู้สึกได้ว่าอาจารย์ยอมรับในความสามารถของตนและรับฟังความคิดเห็นสามารถให้คำปรึกษาได้ การได้รับการยอมรับในความเป็นตัวตนและได้รับอนุญาตจากบิดามารดาในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังมีเพื่อนคอยให้คำปรึกษา ปลอบใจ ในเวลาที่มีปัญหา ซึ่งการได้รับการสนับสนุนสิ่งเหล่านี้จะส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มากดคามชีวิตได้ รู้สึกเกิดความมั่นคงในการจัดการกับความเครียดและปัญหาซึ่งส่งผลให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง (Arslan, 2018)

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยแม้จะพบว่าระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 อยู่ในระดับต่ำ แต่อาจารย์และสถาบันการศึกษาควรมีการส่งเสริมความพร้อมของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไป ผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตรร่วมกับการให้ความช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษาในการแก้ปัญหาทั้งด้านการเรียนปัญหาส่วนตัวเพื่อให้นักศึกษารู้สึกมีกำลังใจสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ตึงเครียดไปได้โดยไม่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นคืนพลังการสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

รายการอ้างอิง

- กษามาต วิชัยดิษฐ์, อารยา ประเสริฐชัย, และ ปกกมล เหล่ารักษวงษ์. (2565). ภาวะหมดไฟในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดชุมพร. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 30(3), 211-221.
- กนกวรรณ ศรีสองเมือง. (2559). *อิทธิพลของเครียดในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: บทบาทการเป็นตัวแปรปรับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



- จันทร์รัตน์ สิริธรนันท์เจนจิรา เมฆประดับและณัฐนิช เบี้ยจั่น. (2567). ระดับภาวะหมดไฟและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์. *วารสารเภสัชกรรมไทย*, 16(1), 90-98.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง, พชรมณัฐ กฤษปัญญาวโรช, และ ชลธิชา แก่นนาคำ. (2566). ผลของการใช้มัลติมีเดียให้ความรู้สภาพจิตเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา*, 17(2), 36-42.
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2565). การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 41(5), 50-61.
- นลพรรณ ส่งเสริม, วรัญญา ศิลาหม่อม และ สรสิข โภคทรัพย์. (2557). ผลของการพัฒนาการฟื้นฟูพลังต่อปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. doi: 10.14457/CU.the.2014.1380.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(2), 46-63.
- ไพศาล แยมวงษ์. (2557). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รพีภรณ์ เปี่ยมพิช. (2566). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรามคำแหงภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 54(3), 13-24.
- รัตน์ศิริ ทาโต. (2561). การวิจัยทางการพยาบาลศาสตร์: แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้ (พิมพ์ครั้งที่ 4). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศราวุธ สุทธิรัตน์. (2566). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 และ 4. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, 51(2), 8617-8625.
- สุชาติดา เรืองศรี. (2565) อิทธิพลของภาวะหมดไฟในการเรียนที่มีต่อความผูกพันในการเรียนโดยมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังและการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ: การวิจัยแบบระยะยาว. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.]
- Arslan, G. (2018). Social exclusion, social support and psychological wellbeing at school: A study of mediation and moderation effect. *Child Indicators Research*, 11(3), 897-918.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 349-364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children. *Early childhood development: Practice and Reflections*, 7-56.
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 1-10.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.



- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). *Measures of perceived social support from friends and From family: Three validation studies. American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar E., de los A., Carrillo-Garcia, C., & Martinez-Roche, M. E. (2016). An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemporary Nurse*, 52(4), 430-439. <https://doi.org/10.1080/10376178.2016.1213648>
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: the moderating role of satisfaction on school context relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 770-780.
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 248.
- Wei, H., Dorn, A., Hutto, H., Webb Corbett, R., Haberstroh, A., & Larson, K. (2021). Impacts of nursing student burnout on psychological well-being and academic achievement. *Journal of Nursing Education*, 60(7), 369-376.
- Wiersma, W. & G. Jurs, S. (2009). *Research Method in Education an Introduction*. (9th ed). Massachusetts: Pearson.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 335-344.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.