

เครื่องมือประเมินภาวะหมดไฟจากการทำงาน (Burn out) ด้วยตนเอง

ให้ใส่เครื่องหมายในหัวข้อที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	ไม่ เลย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย (4)	บ่อย มาก (5)
1. ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า หดพลัง ทั้งพลังทางกายและอารมณ์					
2. ฉันรู้สึกในทางลบกับงานในหน้าที่ที่ทำ					
3. ฉันรู้สึกเฉยเมย หรือเห็นอกเห็นใจกับผู้คนน้อยลง อย่างไม่สมเหตุผล					
4. ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ หรือหงุดหงิดกับเพื่อนร่วมงาน					
5. ฉันรู้สึกไม่เข้าใจผู้ร่วมงาน หรือผู้ร่วมงานไม่ชื่นชอบ					
6. ฉันรู้สึกเหมือนไม่มีใครที่จะพูดคุยด้วย					
7. ฉันรู้สึกว่าประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ควรจะเป็น					
8. ฉันรู้สึกเหมือนอยู่ภายใต้แรงกดดันที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้งานไม่สำเร็จ					
9. ฉันรู้สึกว่ายังไม่ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการในการทำงาน					
10. ฉันรู้สึกว่าเลือกทำงานในองค์กรที่ผิด หรือเลือกอาชีพผิด					
11. ฉันรู้สึกผิดหวังกับบางส่วนของงานที่ทำหรือรับผิดชอบ					
12. ฉันรู้สึกว่า การเมืองในองค์กรหรือการทำงานที่มีขั้นตอนมากทำให้ไม่สามารถที่จะทำงานอย่างสำเร็จไปด้วยดี					
13. ฉันรู้สึกว่า มีหลายงานที่เกินขีดความสามารถของคนที่ทำงานดังกล่าวในทางปฏิบัติ					
14. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีเวลาที่จะในหลายๆงาน ที่มีความสำคัญที่จะต้องทำงานนั้นอย่างมีคุณภาพ					
15. ฉันรู้สึกว่าไม่มีเวลาวางแผนงานที่มากพอในการทำงานที่อยากจะทำ					

การแปลคะแนน (ไม่ต้องสนใจคะแนนรวมมากเกินไป แต่ให้ความสนใจในข้อที่ได้คะแนน 5)

15-18: ไม่มีอาการของภาวะหมดไฟ

19-32: มีอาการของภาวะหมดไฟเล็กน้อย

33-49: มีความเสี่ยงที่จะมีภาวะหมดไฟ

50-59: มีความเสี่ยงอย่างมากที่จะมีภาวะหมดไฟ.

60-75 มีความเสี่ยงอย่างรุนแรงที่จะมีภาวะหมดไฟ

Adapted from MindTools: Essential skills for an excellent career. Burnout Self-Test -

https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

แปลโดย สมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (THLA)