

แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

โดย กรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้ถี่ถ้วน และตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการทำงานของท่านหรือไม่ กรุณากากบาท (☒) หรือทำเครื่องหมายถูก (☑) ในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดต่อข้อคำถามนั้น

ข้อคำถาม	แทบไม่มี (1)	เป็นบางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	เป็นประจำ (4)
1. ท่านรู้สึกขาดแรงใจ/ความกระตือรือร้น				
2. ท่านรู้สึกไม่อยากสนใจคนรอบข้าง				
3. ท่านรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร				
	รวม	คะแนน		

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
เสี่ยงระดับสูง (9-12 คะแนน)	ควรมองหาเป้าหมายในชีวิต มองเห็นความพยายาม และความสำเร็จที่ผ่านมา สื่อสารขอความช่วยเหลือ รวมทั้งควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
เสี่ยงระดับปานกลาง (7-8 คะแนน)	ควรฝึกคิดบวก รู้จักชมเชย เห็นคุณค่าในตัวเอง สื่อสารกับคนใกล้ชิด หรือเพื่อนให้มากขึ้น รวมทั้งวางแผนการเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะและความสามารถ
เสี่ยงระดับต่ำ (3-6 คะแนน)	ควรมหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำในยามว่าง รวมทั้งกิจกรรมที่สร้างความสุขความสำเร็จ เช่น ปลูกต้นไม้ การเล่นดนตรี การนั่งสมาธิ หรือปฏิบัติธรรม เป็นต้น

แหล่งข้อมูลจาก: สำนักวิชาการสุขภาพจิต <https://bmha.dmh.go.th>

รวบรวมและจัดเรียง โดย มหาจิตนคร คลินิก <https://www.mahajitnakhon.com/>