

แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงาน  
 โครงการวิจัยพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการทำงานของท่าน และทำ  
 เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวดังนี้

- ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย
- ปีละ 2-3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ ปีละ 2-3 ครั้ง
- เดือนละ 1 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น เดือนละ 1 ครั้ง
- เดือนละ 2-3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น เดือนละ 2-3 ครั้ง
- สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ทุก ๆ วัน หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นทุก ๆ วัน

ที่	ข้อความ	ไม่เคยรู้สึก เช่นนั้นเลย	ปีละ 2-3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2-3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	ทุก ๆ วัน
1	ฉันรู้สึกท้อเหี่ยวจิตใจกับงานที่ทำอยู่							
2	ฉันจะรู้สึกหมดหวังเมื่อถึงเวลาเลิกงาน							
3	ฉันรู้สึกอ่อนเพลียตอนตื่นนอนและตอนเช้า ทำงาน							
4	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ได้โดยง่าย							
5	ฉันปฏิบัติต่อผู้รับบริการราวกับเขา ไม่มีชีวิตจิตใจ							
6	การทำงานบริการผู้อื่นตลอดทั้งวัน ทำให้ฉันรู้สึกเครียด							
7	ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ							
8	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับงานที่ทำอยู่							
9	ฉันรู้สึกว่าได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี ขึ้นในชีวิตของผู้รับบริการ จากการทำงาน ของฉัน							
10	ฉันกลายเป็นคนแข็งกระด้าง ตั้งแต่เริ่ม ทำงานนี้							
11	ฉันกังวลใจว่างานที่ทำอยู่ ทำให้ฉันเป็นคน เจ้าอารมณ์							
12	ฉันรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังกำลัง							
13	ฉันรู้สึกคับข้องใจจากการทำงาน							
14	ฉันรู้สึกว่ากำลังทำงานในหน้าที่ที่ หนักเกินไป							

ที่	ข้อความ	ไม่เคยรู้สึก เช่นนั้นเลย	ปีละ 2-3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2-3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	ทุก ๆ วัน
15	ฉันรู้สึกไม่พอใจต่อพฤติกรรมของ ผู้รับบริการบางคน							
16	การทำงานเกี่ยวข้องกับคนอื่น โดยตรงทำให้ฉันรู้สึกเครียดมากเกินไป							
17	ฉันสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็น กันเองกับผู้รับบริการได้ไม่ยาก							
18	ฉันรู้สึกเป็นสุขภายหลังจากให้บริการกับ ผู้รับบริการอย่างใกล้ชิด							
19	ฉันรู้สึกว่าได้สร้างสิ่งที่มีคุณค่า มากให้กับงานที่ฉันทำอยู่							
20	ฉันรู้สึกหมดความอดทนกับงาน ที่ทำอยู่							
21	ในการทำงาน ฉันสามารถเผชิญ ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสงบนิ่ง							
22	ฉันรู้สึกว่าที่ผู้ร่วมงานและผู้รับบริการ ตำหนิฉันในส่วนตัวที่เป็นปัญหาของเขา							

**ข้อคำถามทางลบ จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย**

- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 6, 8, 13,14, 16, 20
- ด้านการลดความเป็นบุคคล จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 5, 10, 11, 15, 22

**ข้อคำถามทางบวก จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย**

- ด้านความสำเร็จส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 7, 9, 12, 17, 18,19, 21
- โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีคำตอบเป็นทางเลือก 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ลักษณะการตอบ	ข้อคำถามทางลบ	ข้อคำถามทางบวก
● ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย	0 คะแนน	6 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นปีละ 2-3 ครั้ง	1 คะแนน	5 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 1 ครั้ง	2 คะแนน	4 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 2-3 ครั้ง	3 คะแนน	3 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	4 คะแนน	2 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	5 คะแนน	1 คะแนน
● มีความรู้สึกเช่นนั้นทุก ๆ วัน	6 คะแนน	0 คะแนน

ในการแปลผลคะแนน ดังนี้ ผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายสูง จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลสูง และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลต่ำ ผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายปานกลาง จะมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายต่ำ จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลต่ำ แต่จะมีด้านความสำเร็จส่วนบุคคลสูง โดยมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน เพื่อแบ่งระดับความเหนื่อยหน่ายในแต่ละด้านตามที่ของแมสแลชและแจ๊คสัน (Maslach & Jackson, 1986) กำหนดไว้ดังนี้

ตาราง 1 การแบ่งระดับความเหนื่อยหน่าย (Maslach & Jackson, 1986)

ความเหนื่อยหน่าย	ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (คะแนน)	การลดความเป็นบุคคล (คะแนน)	ความสำเร็จส่วนบุคคล (คะแนน)
ระดับต่ำ	0-16 คะแนน	0-6 คะแนน	39 คะแนนขึ้นไป
ระดับปานกลาง	17-26 คะแนน	7-12 คะแนน	32-38 คะแนน
ระดับสูง	27 คะแนนขึ้นไป	13 คะแนนขึ้นไป	0-31 คะแนน

โดย งานวิจัยและพัฒนา กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

งบประมาณจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2560