

การศึกษา



องค์ความรู้

ภาษาวัฒนธรรม
โดยสำนักงานราชบัณฑิตยสภา

หมดไฟ

นอกเหนือไปจากการต้องตื่นนอนแต่เช้า รีบเร่งฝ่าการจราจรอันคับคั่งเพื่อให้ไปถึงที่ทำงานทันเวลาหรือการมีวันทำงานที่น่าเบื่อหน่ายเพราะงานล้นมือ ไม่ได้รับการชื่นชมยินดีหรือถูกวิจารณ์ในเรื่องที่เหนือการควบคุมแล้ว อีกภาวะหนึ่งที่จะเกิดขึ้นกับคนวัยทำงานได้ก็คือ **อาการหมดไฟ (burnout)**

สารานุกรมจิตวิทยาเล่ม ๑ อักษร A-B ฉบับราชบัณฑิตยสถานอธิบายว่า อาการหมดไฟ หมายถึงความรู้สึก อิดหนาระอาใจเป็นทุกข์ เครียด สิ้นเรี่ยวแรงและเบื่อหน่ายในการทำงานที่ทำมาเป็นเวลานาน อาการหมดไฟเป็นกระบวนการที่บุคคลเผชิญสภาพที่อ่อนล้าทางใจรู้สึกว่างเปล่า โหงหวงและหมดพลังเกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกผูกพันต่อองค์กรและประสิทธิภาพในการทำงาน ถูกบั่นทอน จนอ่อนล้ากลายเป็นการไม่แยแสและ

ไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างสร้างสรรค์

อาการแสดงของอาการหมดไฟของบุคคล มี ๕ ประเภท ได้แก่ ๑. *อาการแสดงทางจิต* เช่น ซึมเศร้า โกรธ คับข้องใจ มีผลต่อความสามารถด้านการรู้คิดทำให้หมดความกระตือรือร้นขาดสมาธิ กระสับกระส่าย ๒. *อาการแสดงทางกาย* คือ อาการตึงเครียดทางกายแบบคลุมเครือเช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ปวดกล้ามเนื้อ ๓. *อาการแสดงทางพฤติกรรม* มีทั้งพฤติกรรมของบุคคลโดยทั่วไปซึ่งเกิดจากความตึงเครียดเช่น อาการอยู่ไม่สุขสูบบุหรี่จัด บริโภคกาแฟเพิ่มดื่มสุราและกินยาเพิ่ม และพฤติกรรมเฉพาะในที่ทำงานเช่น ขาดงานมากขึ้น ๔. *อาการแสดงทางสังคม* คือมักแยกตนเองจากเพื่อนร่วมงานทั้งทางกายและทางใจ และ ๕. *เจตคติที่มีปัญหา* คือ มองทุกอย่างในแง่ลบ ไม่แยแส หมดกำลังใจ มองโลกในแง่ร้ายและไม่สนใจใฝ่ดี.

อารยา ภิรมงคลจิต