



คู่มือการใช้งาน

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

————— **ATB-MCAT** —————

The Online Computerized Adaptive Testing Program
for Assessing Teacher Burnout

www.atb-mcat.com

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สารบัญ

	หน้า
รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรม ATB-MCAT	1
ลักษณะของแบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ขั้นตอนการใช้งานโปรแกรม ATB-MCAT	3
ส่วนประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรม ATB-MCAT	4
1. หน้าจอเมนูหน้าแรก	4
2. หน้าจอเมนูคำแนะนำในการใช้โปรแกรม	4
3. หน้าจอเมนูเกี่ยวกับเรา	5
4. หน้าจอเมนูคู่มือการใช้งาน	5
5. หน้าจอเมนูติดต่อเรา	6
6. หน้าจอเมนูเข้าสู่ระบบ	6
7. หน้าจอเมนูลงทะเบียน	7
8. หน้าจอเมนูเริ่มทำแบบประเมิน	7
9. หน้าจอเลือกรูปแบบการทดสอบ	8
10. หน้าจอแบบประเมิน	8
11. หน้าจอสรุปผลการทดสอบ	9
12. หน้าจอรายงานผลการประเมิน	10
13. หน้าจอแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้โปรแกรม	11
14. หน้าจอเมนูจัดการข้อมูล	12
ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม	17

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงหน้าจอเมนูหน้าแรกของโปรแกรม	4
ภาพที่ 2 แสดงหน้าจอเมนูคำแนะนำในการใช้โปรแกรม	4
ภาพที่ 3 แสดงหน้าจอเมนูเกี่ยวกับเรา	5
ภาพที่ 4 แสดงหน้าจอเมนูคู่มือการใช้งาน	5
ภาพที่ 5 แสดงหน้าจอเมนูติดต่อเรา	6
ภาพที่ 6 แสดงหน้าจอเมนูเข้าสู่ระบบ	6
ภาพที่ 7 แสดงหน้าจอเมนูลงทะเบียน	7
ภาพที่ 8 แสดงหน้าจอเมนูเริ่มทำแบบประเมิน	7
ภาพที่ 9 แสดงหน้าจอเลือกรูปแบบการทดสอบ	8
ภาพที่ 10 แสดงหน้าจอแบบประเมิน	8
ภาพที่ 11 แสดงหน้าจอสรุปผลการทดสอบ	9
ภาพที่ 12 แสดงหน้าจอรายงานผลการประเมิน	10
ภาพที่ 13 แสดงหน้าจอแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้โปรแกรม	11
ภาพที่ 14 แสดงหน้าจอเมนูจัดการข้อมูล	12
ภาพที่ 15 แสดงหน้าจอเมนูสมาชิกและผลการทดสอบ	12
ภาพที่ 16 แสดงหน้าจอเมนูข้อมูลส่วนตัวและเปลี่ยนรหัสผ่าน	13
ภาพที่ 17 แสดงหน้าแสดงข้อมูลส่วนตัว	13
ภาพที่ 18 แสดงหน้าจอแก้ไขและปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว	14
ภาพที่ 19 แสดงหน้าจอเปลี่ยนรหัสผ่าน	14
ภาพที่ 20 แสดงหน้าจอเมนูผลการทดสอบและผลการประเมินความพึงพอใจ	15
ภาพที่ 21 แสดงหน้าจอผลการทดสอบ	15
ภาพที่ 22 แสดงหน้าจอผลการประเมินความพึงพอใจ	16
ภาพที่ 23 แสดงหน้าจอรายงานผลการประเมินความพึงพอใจ	16

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์ สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

ATB-MCAT

The Online Computerized Adaptive Testing Program For Assessing Teacher Burnout

รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรม ATB-MCAT

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู (The Online Computerized Adaptive Testing Program for Assessing Teacher Burnout) เป็นโปรแกรมสำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในรูปแบบการทดสอบปรับเหมาะแบบพหุมิติด้วยคอมพิวเตอร์ สามารถใช้งานได้แบบออนไลน์ ทุกสถานที่ที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต ใช้ตัวย่อ ATB-MCAT ซึ่งย่อมาจาก Assessing Teacher Burnout : Multidimensional Computerized Adaptive Testing พัฒนาขึ้นโดยอาศัยหลักการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ร่วมกับทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบแบบพหุมิติ เพื่อประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครูตามแนวคิดของ Maslach โดยมีพฤติกรรมที่แสดงออก 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) เป็นความรู้สึกเหนื่อยอ่อนหมดเรี่ยวแรงตลอดทั้งจิตใจและเกิดความเครียดขึ้นจากการปฏิบัติงาน
- 2) ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Depersonalization) มีเจตคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น มีความเฉยเมยไม่ใส่ใจ ต่อนักเรียน มีความระแวงต่อบุคคลรอบข้าง ไม่อยากติดต่อกับใคร
- 3) ด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน (Reduced Personal Accomplishment) รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ แม้จะพยายามมากขึ้นแต่งานที่ทำก็ไม่ดีขึ้น ขาดแรงจูงใจในการทำงาน ไม่เป็นสุขกับงานที่ทำ

ผลการประเมินจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู (ATB - MCAT) จะทำให้ทราบถึงระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู และหาแนวทางในการแก้ปัญหาหรือปรับพฤติกรรมของครูได้ทันที่ อีกทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสามารถนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับวางแผนกำหนดนโยบายในการป้องกันและหาแนวทางแก้ไขเมื่อพบว่าครูเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน

ลักษณะของแบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู รูปแบบการทดสอบปรับเหมาะแบบพหุมิติด้วยคอมพิวเตอร์ (ATB-MCAT) พัฒนาขึ้นโดยการสร้างข้อคำถามตามแนวคิดของ Maslach ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามตามหลักวิชาการ มีข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 100 ข้อ แบ่งตามพฤติกรรมที่แสดงออก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) จำนวน 32 ข้อ 2) ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Depersonalization) จำนวน 46 ข้อ 3) ด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน (Reduced Personal Accomplishment) จำนวน 22 ข้อ

แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครูมีลักษณะการตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การตอบข้อคำถาม ดังนี้

- ระดับ 1 หมายถึง ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น
- ระดับ 2 หมายถึง รู้สึกปีละ 2- 3 ครั้ง หรือน้อยกว่า
- ระดับ 3 หมายถึง รู้สึกเดือนละครั้งหรือน้อยกว่า
- ระดับ 4 หมายถึง รู้สึกประมาณเดือนละ 2- 3 ครั้ง
- ระดับ 5 หมายถึง รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ระดับ 6 หมายถึง รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 2- 3 ครั้ง
- ระดับ 7 หมายถึง รู้สึกทุกวัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) หมายถึง อาการท้อแท้ มีความอ่อนล้าทั้งทางด้านอารมณ์และจิตใจ เบื่อหน่ายงานที่ทำ มีความรู้สึกไม่พอใจและต้องการปลีกตัวออกจากสังคม มีทัศนคติด้านลบต่องานที่ทำ ขาดแรงจูงใจ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ และเห็นว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกอ่อนล้า ท้อแท้ รู้สึกหมดพลังที่จะเผชิญกับการทำงาน หมดเรี่ยวแรง เกิดความเครียดและความคับข้องใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งเมื่อเกิดความรู้สึกนี้ขึ้น ๆ จะทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพได้
- 2) การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Depersonalization) หมายถึง พฤติกรรมเพิกเฉย มองข้าม ไม่ใส่ใจ มีทัศนคติทางลบต่อผู้อื่น รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความหวาดระแวงและมองผู้อื่นในแง่ร้าย
- 3) ความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน (Reduced Personal Accomplishment) หมายถึง ความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติงานของตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ มีความสำเร็จในงานลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ประเมินตนเองในทางไม่ดี และไม่อาจให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

ขั้นตอนการใช้งานโปรแกรม ATB-MCAT

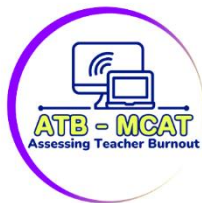
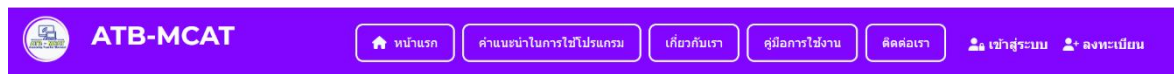
โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู (The Online Computerized Adaptive Testing Program for Assessing Teacher Burnout) มีขั้นตอนในการใช้งาน ดังนี้

1. เปิดเว็บเบราว์เซอร์ และพิมพ์ <http://www.atb-mcat.com> ซึ่งเป็นชื่อเว็บไซต์ของโปรแกรม (URL) ในช่อง Address Bar
2. โปรแกรมจะแสดงหน้าแรก ซึ่งเป็นหน้าที่แสดงเมนูต่าง ๆ ของโปรแกรม
3. การลงทะเบียน กรณีผู้ใช้งานยังไม่เคยลงทะเบียน คลิกเมนู “ลงทะเบียน” จากนั้นกรอกข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานตามแบบฟอร์มการลงทะเบียน จากนั้นคลิกยืนยันการลงทะเบียน และคลิกปุ่มลงทะเบียน จากนั้นเข้าสู่ระบบโดยกรอกข้อมูลอีเมล และรหัสผ่าน เพื่อเข้าใช้งานโปรแกรม
4. การเข้าสู่ระบบ กรณีผู้ใช้งานลงทะเบียนแล้ว คลิกเมนู “เข้าสู่ระบบ” กรอกข้อมูลอีเมล และรหัสผ่าน เพื่อเข้าใช้งานโปรแกรม
5. การทำแบบประเมิน คลิกเมนู “เริ่มทำแบบประเมิน” โปรแกรมจะแสดงหน้าจอเลือกรูปแบบที่ใช้ทดสอบ โดยคลิกเลือกเมนู “การทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (MCAT)” หากต้องการทำแบบประเมินแบบปรับเหมาะ หรือเมนู “การทดสอบด้วยคอมพิวเตอร์ (CBT)” หากต้องการทำแบบประเมินทุกข้อ เริ่มทำแบบประเมินที่ละเอียด โดยคลิกที่ตัวเลขของคำตอบที่ตรงกับระดับความรู้สึก 1 – 7 จากนั้นคลิกปุ่ม “ส่งคำตอบ” เพื่อแสดงข้อคำถามข้อถัดไป จนเสร็จสิ้นการทำแบบประเมิน
6. เมื่อเสร็จสิ้นการทำแบบประเมิน โปรแกรมจะแสดงข้อมูลสรุปวันที่และเวลาเริ่มและสิ้นสุดการทดสอบ จำนวนข้อสอบที่ทำ และรวมเวลาที่ใช้ในการทดสอบ จากนั้นคลิกปุ่ม “ผลการประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู” เพื่อดูรายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม
7. การพิมพ์เอกสารรายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม คลิกเมนู “พิมพ์เอกสาร” เพื่อดาวน์โหลดไฟล์รายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม ในรูปแบบไฟล์ pdf
8. การออกจากระบบ ผู้ใช้งานคลิกสัญลักษณ์ ➡ โปรแกรมจะแสดงแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม ผู้ใช้งานต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรมจนครบทุกข้อและกดส่งข้อมูล จากนั้นจะออกจากระบบโดยอัตโนมัติ

ส่วนประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรม ATB-MCAT

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู (The Online Computerized Adaptive Testing Program for Assessing Teacher Burnout) เป็นโปรแกรมประเภท Web Application ที่สามารถใช้ได้บนเบราว์เซอร์ (Browser) ต่าง ๆ เช่น Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดหน้าจอและเมนูต่าง ๆ ดังนี้

1. หน้าจอเมนูหน้าแรก เป็นหน้าที่แสดงชื่อโปรแกรมทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ อักษรย่อ สัญลักษณ์ของโปรแกรม และแสดงเมนูหลัก ได้แก่ เมนูคำแนะนำในการใช้โปรแกรม เมนูเกี่ยวกับเรา เมนูคู่มือการใช้งาน เมนูติดต่อเรา เมนูเข้าสู่ระบบ และเมนูลงทะเบียน ดังภาพที่ 1



โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์ สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

ATB-MCAT

The Online Computerized Adaptive Testing Program
for Assessing Teacher Burnout

copyright © atb-mcat 2024

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

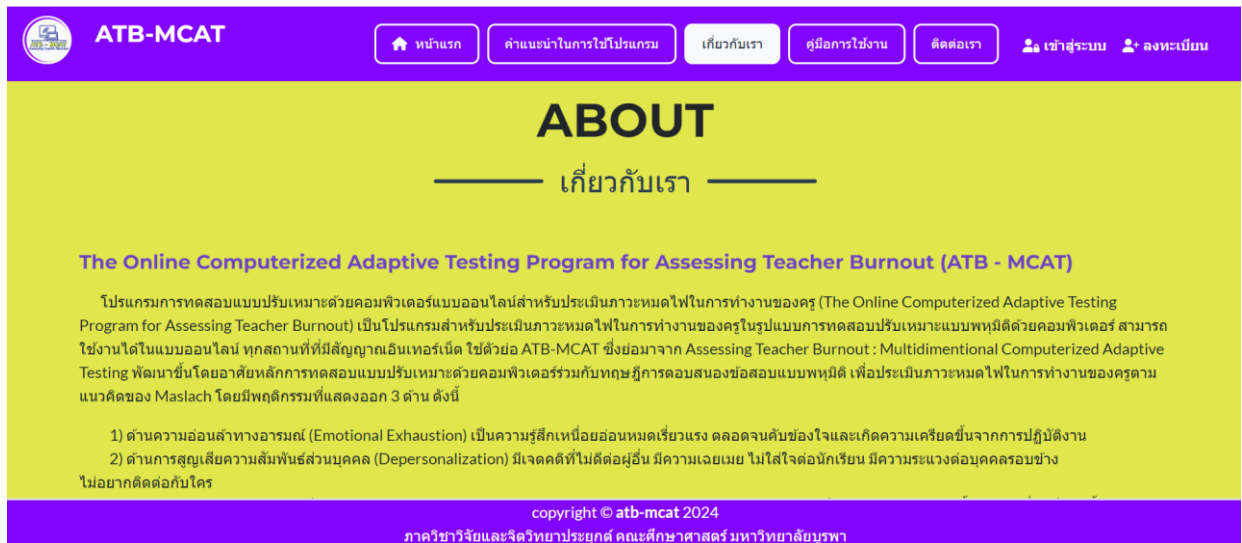
ภาพที่ 1 หน้าจอเมนูหน้าแรกของโปรแกรม

2. หน้าจอเมนูคำแนะนำในการใช้โปรแกรม แสดงข้อมูลคำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนการใช้งานโปรแกรมที่เข้าใจได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ดังภาพที่ 2



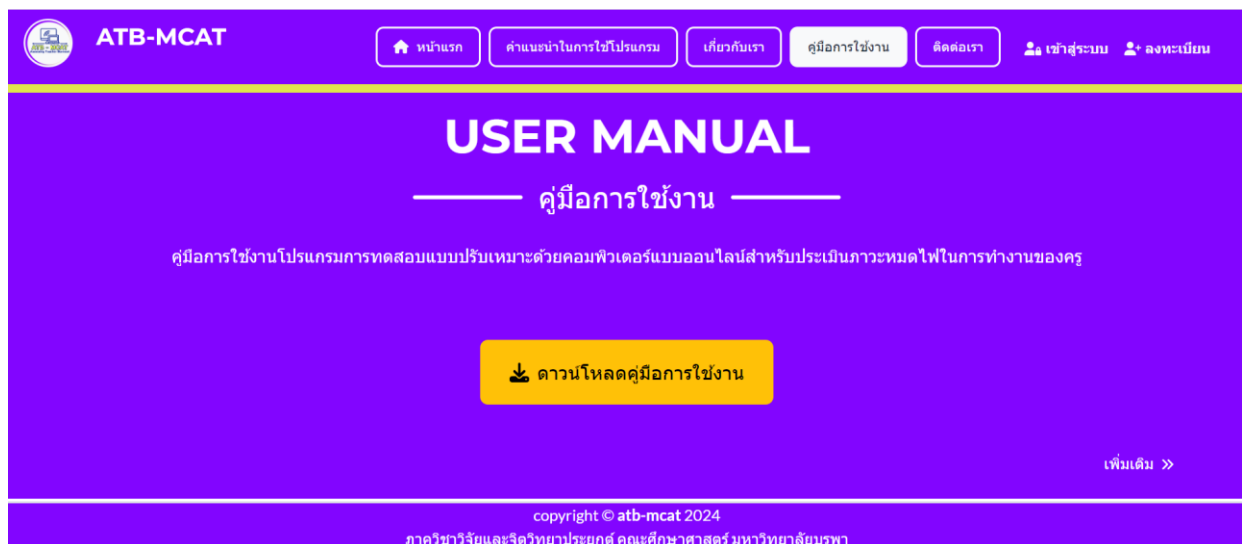
ภาพที่ 2 หน้าจอเมนูคำแนะนำในการใช้โปรแกรม

3. หน้าจอเมนูเกี่ยวกับเรา เป็นส่วนที่แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมการทดสอบแบบปรับ
เหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์ สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 หน้าจอเมนูเกี่ยวกับเรา

4. หน้าจอเมนูคู่มือการใช้งาน เป็นเมนูสำหรับดาวน์โหลดคู่มือการใช้งานโปรแกรมการทดสอบแบบ
ปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์ สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู ในรูปแบบไฟล์ pdf
ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 หน้าจอเมนูคู่มือการใช้งาน

5. หน้าจอเมนูติดต่อเรา เป็นส่วนที่แสดงข้อมูลช่องทางในการติดต่อผู้ดูแลระบบและผู้วิจัย ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 หน้าจอเมนูติดต่อเรา

6. หน้าจอเมนูเข้าสู่ระบบ สำหรับผู้ใช้งานที่ลงทะเบียนสมัครสมาชิกไว้กับโปรแกรม สามารถใช้งานโปรแกรมในส่วนอื่น ๆ ได้เพิ่มเติม โดยกรอกอีเมล และรหัสผ่าน ดังภาพที่ 6

ภาพที่ 6 หน้าจอเมนูเข้าสู่ระบบ

7. หน้าจอเมนูลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้งานที่ต้องการเข้าใช้งานโปรแกรม ต้องทำการกรอกข้อมูลให้สมบูรณ์เพื่อลงทะเบียนสมัครเป็นสมาชิก ดังภาพที่ 7

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ

ลงทะเบียน REGISTER

☐ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว

ชื่อ first-name นามสกุล last-name

เลือก ช่วงอายุ ☐ ชาย ☐ หญิง

* อายุ (มากกว่า 6 เดือน บัดเป็น 1 ปี)

เลือก ระดับการศึกษา เลือก ประสบการณ์ในการสอน

* ประสบการณ์ในการสอน (มากกว่า 6 เดือน บัดเป็น 1 ปี)

โรงเรียน/สถานับการศึกษาที่สังกัด organize

อีเมลผู้ใช้งาน email

☒ msg: รูปแบบ อีเมล ไม่ถูกต้อง

รหัสผ่าน password ยืนยันรหัสผ่าน Password

☐ แสดงรหัสผ่าน ☒ รหัสผ่านตรงกัน

* รหัสผ่านต้องมีตัวอักษรภาษาอังกฤษตัวพิมพ์เล็ก ☒
 * รหัสผ่านต้องมีตัวอักษรภาษาอังกฤษตัวพิมพ์ใหญ่ ☒
 * รหัสผ่านต้องมีตัวเลข ☒
 * รหัสผ่านต้องมีตัวอักษรพิเศษ ☒
 * รหัสผ่านต้องมีความยาว 6 - 10 ตัวอักษร ☒

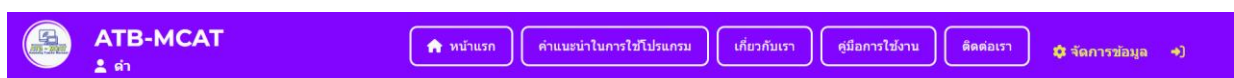
☐ ยืนยันการลงทะเบียน

ลงทะเบียน

[หน้าแรก](#) [เข้าสู่ระบบ](#) [ลืมรหัสผ่าน](#)

ภาพที่ 7 หน้าจอเมนูลงทะเบียน

8. หน้าจอเมนูเริ่มทำแบบประเมิน เป็นหน้าจอสำหรับการเริ่มทำแบบประเมิน โดยผู้ใช้งานต้องลงทะเบียนและลงชื่อเข้าใช้งานโปรแกรมจึงจะสามารถทำแบบประเมินได้ ซึ่งโปรแกรมจะแสดงเมนู “เริ่มทำแบบประเมิน” ดังภาพที่ 8



9. หน้าจอเลือกรูปแบบการทดสอบ เป็นส่วนที่ให้ผู้ใช้งานได้เลือกทำแบบประเมินด้วยวิธีการทดสอบ 2 รูปแบบ ได้แก่ การทดสอบแบบ MCAT (แบบปรับเหมาะ) และการทดสอบแบบ CBT (แบบทำทุกข้อ) ดังภาพที่ 9

ATB-MCAT

หน้าแรก คำแนะนำในการใช้โปรแกรม เกี่ยวกับเรา คู่มือการใช้งาน ติดต่อเรา จัดการข้อมูล

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ

QUESTIONS-QUIZ

วันที่เริ่มสอบ 2024-08-25 เวลา 12:27:48 น.

เลือกรูปแบบการทดสอบ

การทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์
(Computerized Adaptive Testing)
MCAT

การทดสอบด้วยคอมพิวเตอร์
(Computer Based Test)
CBT

copyright © atb-mcat 2024
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 9 หน้าจอเมนูเลือกรูปแบบการทดสอบ

10. หน้าจอแบบประเมิน เมื่อผู้ใช้งานเลือกรูปแบบการทดสอบเรียบร้อยแล้ว โปรแกรมจะแสดงหน้าจอแบบประเมินทีละข้อ พร้อมตัวเลือก 7 ตัวเลือก โดยผู้ใช้งานสามารถเลือกตอบได้เพียง 1 ตัวเลือกที่ตรงกับระดับความรู้สึก จากนั้นทำการกดปุ่ม “ส่งคำตอบ” โปรแกรมจะทำการคำนวณและวิเคราะห์ผลการตอบ และบันทึกผลฐานข้อมูล และแสดงข้อคำถามถัดไป จนเสร็จสิ้นตามกระบวนการของโปรแกรม ดังภาพที่ 10

ATB-MCAT

หน้าแรก คำแนะนำในการใช้โปรแกรม เกี่ยวกับเรา คู่มือการใช้งาน ติดต่อเรา จัดการข้อมูล

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ

QUESTIONS-QUIZ

วันที่เริ่มสอบ 2024-08-25 เวลา 12:33:46 น. การทดสอบแบบ MCAT

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความโดยละเอียด และเลือกตัวเลขหน้าข้อความที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน

ข้อที่ 1 ท่านรู้สึกเบื่อที่ต้องทำงานซ้ำๆ โดยไม่ได้รับค่าจ้างหรือค่าตอบแทนที่สมควร (24)

1. ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น

2. รู้สึกปีละ 2-3 ครั้ง หรือน้อยกว่า

3. รู้สึกเดือนละครั้งหรือน้อยกว่า

4. รู้สึกประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง

5. รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

6. รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

7. รู้สึกทุกวัน

ส่งคำตอบ >

> ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์

ข้อที่ 1

> ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

> ด้านความไม่พึงพอใจในผลสำเร็จของตน

copyright © atb-mcat 2024
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 10 หน้าจอแบบประเมินแบบรายข้อ

11. หน้าจอสรุปผลการทดสอบ เมื่อเสร็จสิ้นการทำแบบประเมิน โปรแกรมจะแสดงข้อมูลสรุปวันที่และเวลาเริ่มและสิ้นสุดการทดสอบ จำนวนข้อสอบที่ทำ และรวมเวลาที่ใช้ในการทดสอบ ผู้ใช้งานสามารถคลิกปุ่ม “ผลการประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ” เพื่อดูรายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม ดังภาพที่ 11

ATB-MCAT

หน้าแรก คำแนะนำในการใช้โปรแกรม เกี่ยวกับเรา คู่มือการใช้งาน ติดต่อเรา จัดการข้อมูล

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ

QUESTIONS-QUIZ

วันที่เริ่มสอบ 2024-08-25 เวลา 12:33:46 น. การทดสอบแบบ MCAT

สรุปผลการทดสอบ
แบบ MCAT

เริ่มทดสอบ
วันที่ 2024-08-25 เวลา 12:33:46 น.
ถึง
วันที่ 2024-08-25 เวลา 12:41:52 น.

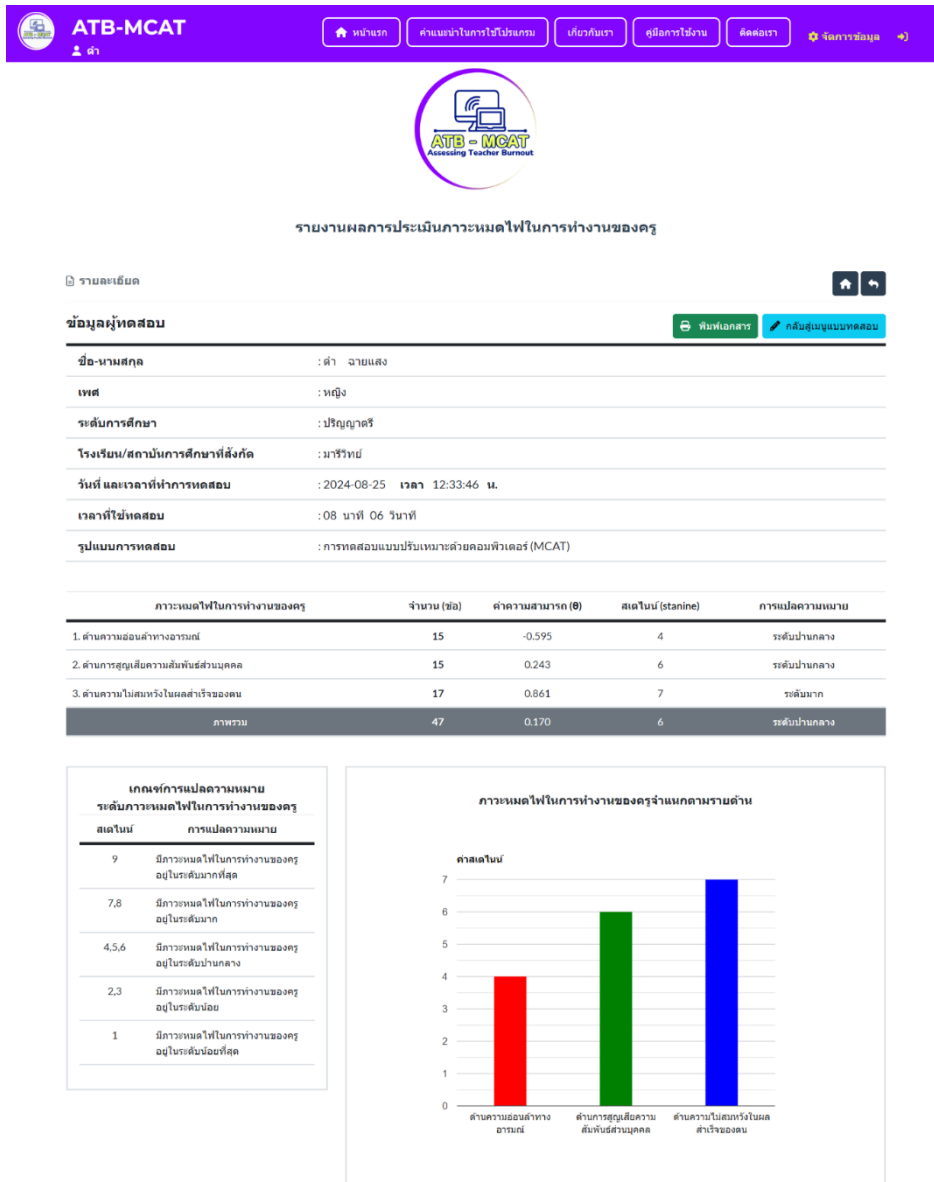
จำนวนข้อสอบ 47 ข้อ
รวมเวลาในการทดสอบ 08 นาที 06 วินาที

ผลการประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของคุณ

copyright © atb-mcat 2024
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 11 หน้าจอสรุปผลการทดสอบ

12. หน้าจอรายงานผลการประเมิน เป็นส่วนที่แสดงรายงานผลการประเมิน จำนวนข้อที่ประเมินในแต่ละด้าน ค่าความสามารถ (θ) ค่าสแตโนร์ แปรความหมายผลการประเมินแต่ละด้าน รวมถึงภาพรวมระดับภาวะหมดไฟของผู้ใช้งานโปรแกรม และเสนอแนะแนวทางในการปรับพฤติกรรม สามารถดาวน์โหลดไฟล์รายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม ในรูปแบบไฟล์ pdf ได้ โดยคลิกที่เมนู “พิมพ์เอกสาร” จากนั้นคลิกสัญลักษณ์ ➡ เพื่อประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรมและออกจากระบบ ดังภาพที่ 12



สรุปผลการประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานครู

อยู่ในระดับปานกลาง

แนวทางที่เสนอแนะในการปรับพฤติกรรม : ไม่หักโหมงานหนักเกินไป สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ระวังลำดับความสำคัญของงาน ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำสมาธิ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ละครเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ภาพที่ 12 หน้าจอรายงานผลการประเมิน

13. หน้าจอแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม เป็นหน้าจอแบบสำหรับแสดงแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม ผู้ใช้งานสามารถทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม โดยเลือกระดับความคิดเห็น 1 – 5 จวนครบทุกข้อ และกดปุ่ม “ส่งข้อมูลและออกจากระบบ” โปรแกรมจะทำการออกจากระบบ ดังภาพที่ 13

ATB-MCAT
Assessing Teacher Burnout

[หน้าแรก](#)
[คำแนะนำในการใช้โปรแกรม](#)
[เกี่ยวกับเรา](#)
[คู่มือการใช้งาน](#)
[ติดต่อเรา](#)
[จัดการข้อมูล](#)

โปรดประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม

โปรแกรมการทดสอบแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม
สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

แบบประเมินความพึงพอใจ

ข้อมูลวันที่เริ่มสอบ 2024-08-25 เวลา 12:33:46 น.

คำชี้แจง โปรดเลือกระดับคะแนนที่ตรงตามความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

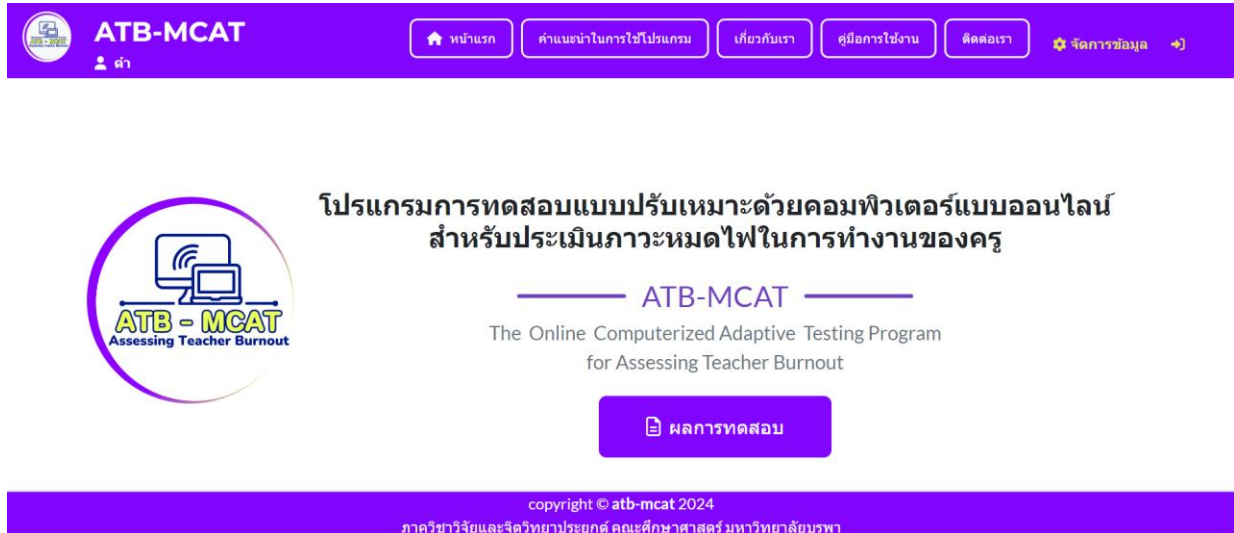
5 หมายถึง มากที่สุด
 4 หมายถึง มาก
 3 หมายถึง ปานกลาง
 2 หมายถึง ปอຍ
 1 หมายถึง ปอຍที่สุด

#	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
1.	ด้านลักษณะทั่วไปของโปรแกรม					
1.1	การออกแบบโปรแกรมมีความน่าสนใจ	1	2	3	4	5
1.2	ความเหมาะสมในการใช้ ขนาดของตัวอักษร และรูปภาพ	1	2	3	4	5
1.3	ความเหมาะสมในการใช้ข้อความเพื่ออธิบาย/สื่อความหมาย	1	2	3	4	5
1.4	ความเป็นมาตรฐานเดียวกันในการออกแบบหน้าจอภาพ	1	2	3	4	5
1.5	มีช่องทางในการติดต่อ/สอบถามปัญหาที่พบจากการใช้งาน	1	2	3	4	5
2.	ด้านความสะดวกในการใช้งานโปรแกรม					
2.1	การเรียกใช้งานโปรแกรมสามารถทำได้ง่าย	1	2	3	4	5
2.2	การจัดรูปแบบหน้าจอช่วยต่อการใช้งาน	1	2	3	4	5
2.3	การแสดงผลข้อมูลเป็นไปอย่างรวดเร็ว	1	2	3	4	5
2.4	ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการทดสอบและสิ่งที่พบผลการทดสอบได้สะดวก	1	2	3	4	5
2.5	โปรแกรมมีระบบป้องกันความผิดพลาดของผู้ใช้ทุกขั้นตอน	1	2	3	4	5
2.6	เมื่อมีข้อสงสัยในการใช้โปรแกรม ผู้ใช้สามารถดูจากคู่มือการใช้โปรแกรมได้	1	2	3	4	5
2.7	โปรแกรมมีเมนูที่เข้าถึงส่วนต่าง ๆ ของโปรแกรมได้ง่ายและสะดวก	1	2	3	4	5
3.	ด้านความชัดเจนของคู่มือการใช้โปรแกรม					
3.1	คู่มือการใช้โปรแกรมแสดงวิธีการใช้งานอย่างมีลำดับขั้นตอน	1	2	3	4	5
3.2	ภาษาที่ใช้ในคู่มือการใช้โปรแกรมมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	2	3	4	5
3.3	คู่มือการใช้ภาพประกอบอธิบายกระบวนการต่าง ๆ อย่างชัดเจน	1	2	3	4	5
3.4	หลังจากอ่านคู่มือการใช้โปรแกรมแล้ว ผู้ใช้มีความมั่นใจว่าสามารถใช้โปรแกรมได้	1	2	3	4	5

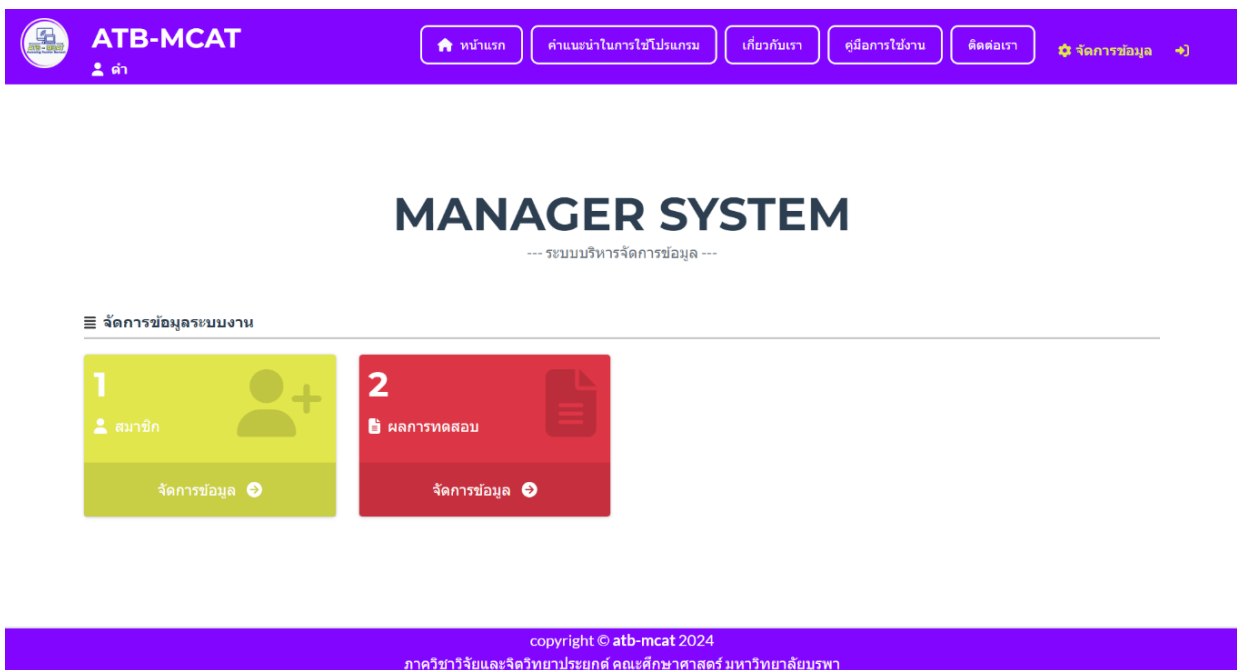
ส่งข้อมูล และออกจากระบบ

ภาพที่ 13 หน้าจอแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานโปรแกรม

14. หน้าจอเมนูจัดการข้อมูล จะปรากฏขึ้นเมื่อได้เข้าสู่ระบบสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้จัดการข้อมูล ปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว เปลี่ยนรหัสผ่าน ดูรายงานผลการทดสอบ ดูรายงานผลการประเมินความพึงพอใจ โดยเลือกที่เมนู “จัดการข้อมูล” จะปรากฏเมนู “สมาชิก” และ “ผลการทดสอบ” ดังภาพที่ 14 และ ภาพที่ 15 แต่หากต้องการดูรายงานผลการทดสอบเพียงอย่างเดียว สามารถคลิกที่ปุ่ม “ผลการทดสอบ” ได้เลย

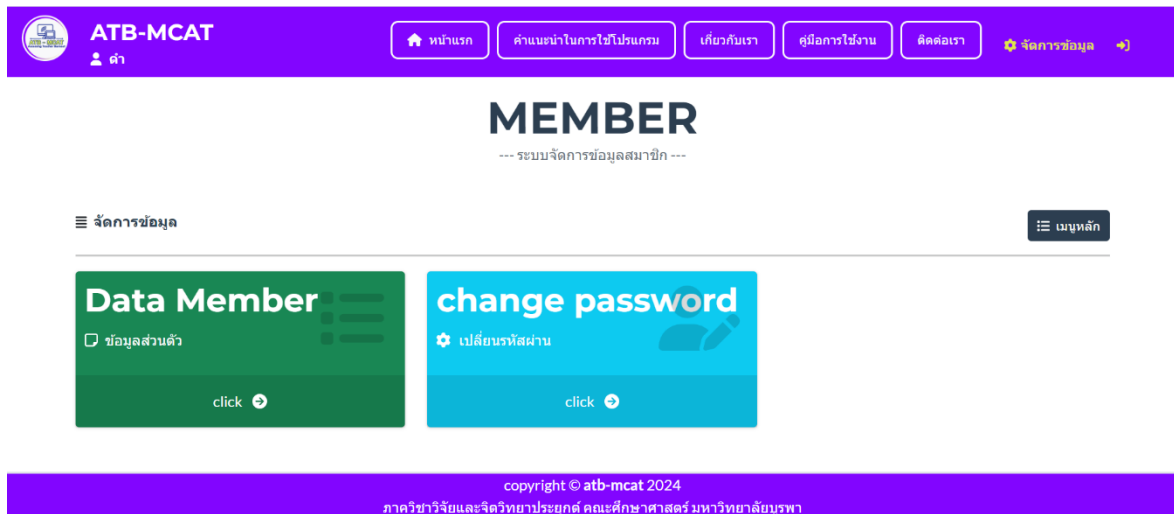


ภาพที่ 14 หน้าจอเมนูจัดการข้อมูล



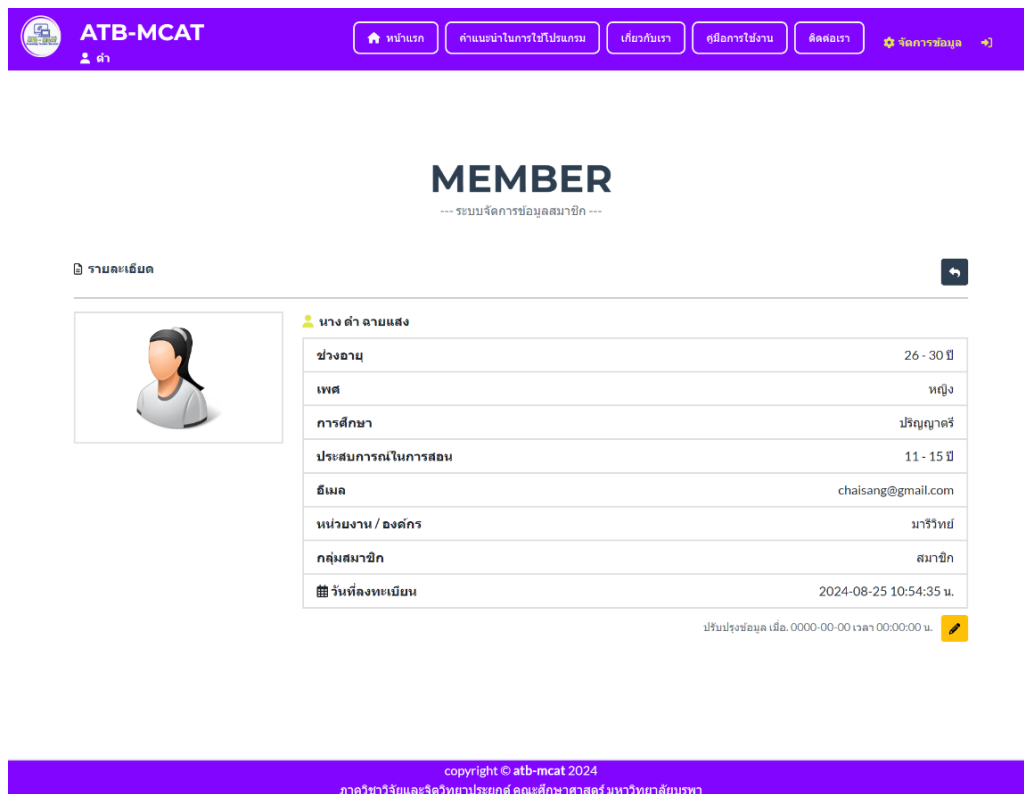
ภาพที่ 15 หน้าจอเมนูสมาชิกและผลการทดสอบ

14.1 หากต้องการจัดการข้อมูลสมาชิก ปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว เปลี่ยนรหัสผ่าน เลือกเมนู “สมาชิก” จะปรากฏหน้าจอเมนู “ข้อมูลส่วนตัว” และ “เปลี่ยนรหัสผ่าน” ดังภาพที่ 16



ภาพที่ 16 หน้าจอเมนูข้อมูลส่วนตัวและเปลี่ยนรหัสผ่าน

14.1.1 หากต้องการปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว เลือกปุ่ม “ข้อมูลส่วนตัว” จะปรากฏหน้าจอแสดงข้อมูลส่วนตัว ดังภาพที่ 17 คลิกสัญลักษณ์  เพื่อทำการแก้ไขและปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว จะปรากฏหน้าจอให้แก้ไขและปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว ดังภาพที่ 18 เมื่อแก้ไขและปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว เรียบร้อยแล้ว คลิกปุ่ม “ปรับปรุงข้อมูล”



ภาพที่ 17 หน้าจอแสดงข้อมูลส่วนตัว

MEMBER

--- ระบบจัดการข้อมูลสมาชิก ---

✎ ปรับปรุงข้อมูล

นาม นาง นางสาว

ชาย หญิง

* ชื่อ

* นามสกุล

* ช่วงอายุ (มากกว่า 6 เดือน ถึงเป็น 1 ปี)

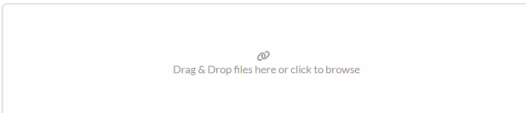
* อีเมลผู้ใช้งาน

* ระดับการศึกษา

* ประสบการณ์ในการสอน (มากกว่า 6 เดือน ถึงเป็น 1 ปี)

* โรงเรียน/สถานศึกษาที่สังกัด

* โฟโต้ภาพ



Drag & Drop files here or click to browse



copyright © atb-mcat 2024

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 18 หน้าจอแก้ไขและปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว

14.1.2 หากต้องการเปลี่ยนรหัสผ่าน เลือกปุ่ม “เปลี่ยนรหัสผ่าน” จากหน้าจอเมนู ข้อมูลส่วนตัวและเปลี่ยนรหัสผ่าน (ข้อ 14.1) จะปรากฏหน้าจอเปลี่ยนรหัสผ่าน ดังภาพที่ 19 ผู้ใช้งานสามารถเปลี่ยนรหัสผ่าน และยืนยันรหัสผ่านใหม่ จากนั้นคลิกปุ่ม “เปลี่ยนรหัสผ่าน”

MEMBER

--- ระบบจัดการข้อมูลสมาชิก ---

🔑 เปลี่ยนรหัสผ่าน

* อีเมล

* รหัสผ่าน (ใหม่)

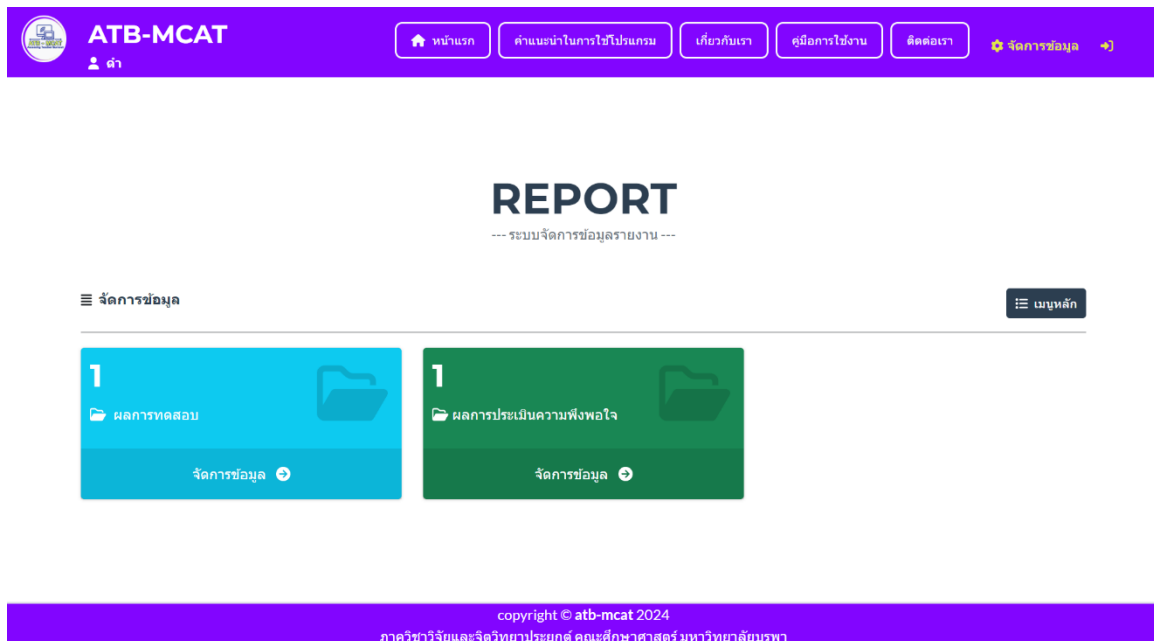
* ยืนยันรหัสผ่าน (ใหม่)

copyright © atb-mcat 2024

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

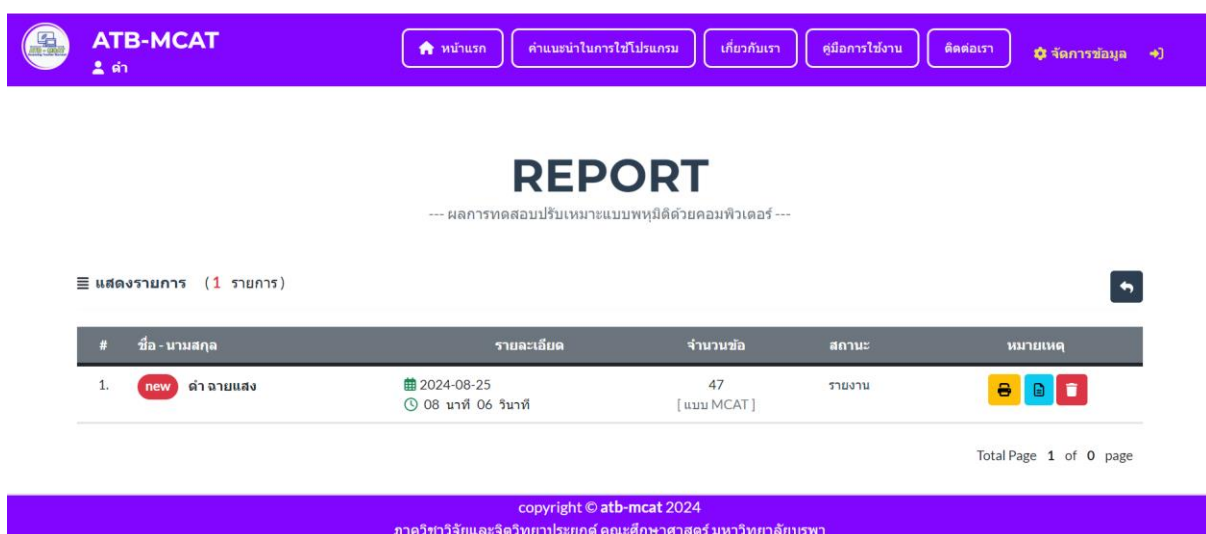
ภาพที่ 19 หน้าจอเปลี่ยนรหัสผ่าน

14.2 หากต้องการดูรายงานผลการประเมิน และดูรายงานผลการประเมินความพึงพอใจ เลือกเมนู “ผลการทดสอบ” จากหน้าจอเมนูสมาชิกและผลการทดสอบ (ข้อ 14) จะปรากฏหน้าจอเมนู “ผลการทดสอบ” และ “ผลการประเมินความพึงพอใจ” ดังภาพที่ 20



ภาพที่ 20 หน้าจอเมนูผลการทดสอบและผลการประเมินความพึงพอใจ

14.2.1 หากต้องการดูรายงานการรายงานผลการประเมินและแนวทางที่เสนอแนะในการปรับปรุงพฤติกรรม คลิกเมนู “ผลการทดสอบ” จะแสดงหน้าจอผลการทดสอบ ดังภาพที่ 21 เมื่อผู้ใช้งานคลิกที่สัญลักษณ์  จะสามารถดาวน์โหลดรายงานผลการประเมินในรูปแบบไฟล์ pdf หากคลิกที่สัญลักษณ์  จะสามารถดูรายงานผลการประเมินตามรูปแบบหน้าจอรายงานผลการประเมิน (ข้อ 12) และหากคลิกที่สัญลักษณ์  จะเป็นการลบผลการประเมินที่เคยทำได้



ภาพที่ 21 หน้าจอผลการทดสอบ

14.2.2 หากต้องการดูผลการประเมินความพึงพอใจ ให้คลิกเมนู “ผลการประเมินความพึงพอใจ” จากหน้าจอเมนูผลการทดสอบและผลการประเมินความพึงพอใจ (ข้อ 14.2) จะแสดงหน้าจอผลการประเมินความพึงพอใจ ดังภาพที่ 22 คลิกที่สัญลักษณ์  จะปรากฏหน้าจอรายการประเมินความพึงพอใจที่ผู้ใช้งานได้ประเมินไว้ ดังภาพที่ 23


ATB-MCAT
 👤 คำ

[หน้าแรก](#)
[คำแนะนำในการใช้โปรแกรม](#)
[เกี่ยวกับเรา](#)
[คู่มือการใช้งาน](#)
[ติดต่อเรา](#)
[จัดการข้อมูล](#)

REPORT

--- ผลการประเมินความพึงพอใจ ---

≡ แสดงรายการ (1 รายการ)

#	ชื่อ - นามสกุล	วันที่เริ่มทำ	เวลา	จำนวนข้อ	สถานะ	หมายเหตุ
1.	new คำ ฉายแสง	2024-08-25	13:15:06 น.	16	เสร็จสิ้น	

Total Row 1 of 0 Page

copyright © atb-mcat 2024

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 22 หน้าจอผลการประเมินความพึงพอใจ


ATB-MCAT
 👤 คำ

[หน้าแรก](#)
[คำแนะนำในการใช้โปรแกรม](#)
[เกี่ยวกับเรา](#)
[คู่มือการใช้งาน](#)
[ติดต่อเรา](#)
[จัดการข้อมูล](#)

REPORT

--- ระบบจัดการข้อมูลรายงาน ---

≡ รายละเอียด

ชื่อผู้ทดสอบ คำ ฉายแสง วันที่ 2024-08-25 เวลา 13:15:06 น.

#	รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		5	4	3	2	1	

1. ด้านลักษณะทั่วไปของโปรแกรม

1.1 การออกแบบโปรแกรมมีความน่าสนใจ		✓				
1.2 ความเหมาะสมในการใช้สี ขนาดของตัวอักษร และรูปภาพ			✓			
1.3 ความเหมาะสมในการใช้ข้อความเพื่ออธิบาย/สื่อความหมาย	✓					
1.4 ความเป็นภาพรวมเดียวกันในการออกแบบหน้าจอภาพ	✓					
1.5 มีช่องทางในการติดต่อ/ขอความช่วยเหลือที่พบจากการใช้งาน	✓					

2. ด้านความสะดวกในการใช้งานโปรแกรม

2.1 การเรียกใช้งานโปรแกรมสามารถทำได้ง่าย	✓					
2.2 การจัดรูปแบบหน้าจอส่งต่อการใช้งาน		✓				
2.3 การแสดงผลข้อมูลเป็นไปอย่างรวดเร็ว	✓					
2.4 ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการทดสอบและสิ่งพิมพ์ผลการทดสอบได้สะดวก	✓					
2.5 โปรแกรมมีระบบป้องกันความผิดพลาดของผู้ใช้ทุกขั้นตอน	✓					
2.6 เมื่อมีข้อสงสัยในการใช้โปรแกรม ผู้ใช้สามารถดูคู่มือการใช้โปรแกรมได้	✓					
2.7 โปรแกรมมีเมนูที่เข้าถึงส่วนต่าง ๆ ของโปรแกรมได้ง่ายและสะดวก	✓					

3. ด้านความชัดเจนของคู่มือการใช้โปรแกรม

3.1 คู่มือการใช้โปรแกรมแสดงวิธีการใช้งานอย่างมีลำดับขั้นตอน		✓				
3.2 ภาษาที่ใช้ในคู่มือการใช้โปรแกรมมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	✓					
3.3 คู่มือการใช้ภาพประกอบหรือขั้นตอนการต่าง ๆ อย่างชัดเจน	✓					
3.4 หลังจากอ่านคู่มือการใช้โปรแกรมแล้ว ผู้ใช้มีความมั่นใจว่าสามารถใช้โปรแกรมได้	✓					

เกณฑ์การให้คะแนน

5	หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความ رضานเข้าใจดีมาก
4	หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความ رضานเข้าใจดี
3	หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความ رضานเข้าใจปานกลาง
2	หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความ رضานเข้าใจน้อย
1	หมายถึง ระดับความพึงพอใจ/ความ رضานเข้าใจน้อยที่สุด

copyright © atb-mcat 2024

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาพที่ 23 หน้าจอรายงานผลการประเมินความพึงพอใจ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู (The Online Computerized Adaptive Testing Program for Assessing Teacher Burnout) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู สามารถใช้ได้ทุกที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต และใช้กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้หลากหลาย ผลการประเมินจะทำให้ทราบถึงระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู และหาแนวทางในการแก้ปัญหาหรือปรับพฤติกรรมของครูได้ทันทีที่ อีกทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสามารถนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับวางแผน กำหนดนโยบายในการป้องกันและหาแนวทางแก้ไขเมื่อพบว่าครูเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ดังนั้น เพื่อให้ใช้งานโปรแกรมได้อย่างสมบูรณ์ มีความถูกต้อง แม่นยำ และสะดวก รวดเร็ว จึงขอเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม ดังนี้

1. โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์แบบออนไลน์สำหรับประเมินภาวะหมดไฟในการทำงานของครู เป็นโปรแกรมที่สามารถใช้กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้หลากหลาย เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ค แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น แต่เพื่อการใช้งานหรือการแสดงผลอย่างสมบูรณ์ ควรใช้คอมพิวเตอร์ในการใช้งานโปรแกรม
2. การใช้เว็บเบราว์เซอร์ (Web Browser) เพื่อเปิดใช้งานโปรแกรม ควรใช้ Google Chrome เพื่อความเสถียรของโปรแกรม
3. สัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมต่อต้องมีความเสถียร มีความเร็ว และความแรงของสัญญาณ เพื่อให้การรับส่งข้อมูลเป็นไปอย่างรวดเร็ว หากสัญญาณติดขัดอาจจะทำให้การประมวลผลข้อมูลเกิดความเสียหายและคลาดเคลื่อนได้