

ประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการทำงานของท่าน และทำ
เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวดังนี้

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ปีละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ ปีละ 2-3 ครั้ง

เดือนละ 1 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ เดือนละ 1 ครั้ง

เดือนละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ เดือนละ 2-3 ครั้ง

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ทุก ๆ วัน

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ทุก ๆ วัน

ที่	ข้อความ	ไม่เคย รู้สึกเลย	ปีละ 2-3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2-3 ครั้ง	1 ครั้ง/ สัปดาห์	2-3 ครั้ง/ สัปดาห์	ทุก ๆ วัน
1	ท่านรู้สึกห่อเหี่ยวจิตใจกับการปฏิบัติงานในฐานะ อสม.							
2	ท่านรู้สึกไร้คุณค่าในการปฏิบัติงานในฐานะ อสม.							
3	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้าเมื่อรู้ว่าต้องไปทำหน้าที่ อสม.							
4	ท่านสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้โดยง่าย							
5	ท่านปฏิบัติต่อคนในชุมชนหรือเพื่อน อสม. ราวกับเขาไม่มีชีวิตจิตใจ							
6	การทำงานเพื่อผู้อื่นตลอดทั้งวันทำให้ท่านรู้สึกเครียด							
7	ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้คนในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ							
8	ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับภาระงานของ อสม. ที่ท่านทำอยู่							
9	ท่านรู้สึกว่าการทำงานที่ อสม. ของฉันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในชีวิตของคนในชุมชน							
10	ท่านกลายเป็นคนแข็งกระด้าง ตั้งแต่เริ่มทำงานในฐานะ อสม.							
11	ท่านกังวลใจว่าการทำหน้าที่ อสม. ของฉันทำให้ฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์							
12	ท่านรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังกำลังในการทำหน้าที่ อสม.							
13	ท่านรู้สึกคับข้องใจในการทำหน้าที่ อสม.							
14	ท่านรู้สึกว่ากำลังทำงานในหน้าที่ อสม. ที่หนักเกินไป							
15	ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับพฤติกรรมของคนในชุมชนบางคน หรือเพื่อน อสม. บางคน							
16	การทำงานเกี่ยวข้องกับคนอื่นโดยตรงทำให้ท่านรู้สึกเครียดมากเกินไป							
17	ท่านสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับผู้คนในชุมชนหรือเพื่อน อสม. ได้ไม่ยาก							
18	ท่านรู้สึกเป็นสุขภายหลังจากทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนอย่างใกล้ชิด							
19	ท่านรู้สึกว่าได้สร้างสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมากให้กับงานของ อสม.							
20	ท่านรู้สึกหมดความอดทนกับงานในหน้าที่ อสม.							
21	ท่านสามารถเผชิญปัญหาจากการทำงานในฐานะ อสม. ได้อย่างมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สงบนิ่ง							
22	ท่านรู้สึกว่าคนที่คนในชุมชนและเพื่อนอสม. ตำหนิตัวท่านนั้น มันเป็นปัญหาของตัวเอง							

การแปลผลภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

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	ข้อความทางลบ	ข้อความทางบวก
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 ผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟสูง จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลสูง และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลต่ำ ผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟปานกลาง จะมีคะแนนภาวะเมื่อยล้าหมดไฟทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟต่ำ จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลต่ำ แต่จะมีด้านความสำเร็จส่วนบุคคลสูง โดยมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน เพื่อแบ่งระดับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในแต่ละด้านตามที่ของแมสแลช และแจ๊คสัน (Maslach & Jackson, 1986) กำหนดไว้ดังนี้

ตารางการแบ่งระดับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ (Maslach & Jackson, 1986)

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ	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