บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลจากการศึกษาอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบสอบถามที่ส่งให้พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 233 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.33 ผลการวิจัยได้นำเสนอเป็น 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จำแนกข้อมูลส่วนบุคคลตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช และ ความเพียงพอของรายได้ ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตารางที่ 1

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ และสถานภาพสมรส

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน) (n=233)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	19	8.2
หญิง	214	91.8
สถานภาพสมรส		
โสด	69	29.6
คู่	148	63.5
หม้าย	5	2.2
หย่าร้าง	7	3.0
แยกกันอยู่	4	1.7
อายุ		
20-30 ปี	37	15.9
31-40 ปี	133	57.1
41-50 ปี	47	20.1
51-60 ปี	16	6.9

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 91.8 มีอายุอยู่ระหว่าง 31-35 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 และอายุระหว่าง 36-40 ปีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คู่ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 63.5 รองลงมาสถานภาพโสด จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 2

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ตำแหน่ง และระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน) (n= 233)	ร้อยละ
ตำแหน่ง		
หัวหน้าหอผู้ป่วย	61	26.2
พยาบาลประจำการ	172	73.8
ระยะเวลาปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช		
1-5 ปี	29	12.4
6-10 ปี	33	14.2
11-15 ปี	91	39.1
16-20 ปี	33	14.2
21-25 ปี	29	12.4
26-30 ปี	15	6.4
31 ปีขึ้นไป	3	1.3

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า ส่วนใหญ่เป็นพยาบาลประจำการ จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 73.8 และเป็นหัวหน้าหอผู้ป่วยจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวชระหว่าง 11-15 ปีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1 ระหว่าง 6-10 ปีและ 16-20 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

ส่วนที่ 2 ข้อมูลอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3
ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย ค่าความเบ้โด่ง และประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ของคะแนนอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม และแต่ละองค์ประกอบ

คะแนนอารมณ์ขัน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.	ช่วงคะแนน		ค่าความเบ้โด่ง	ประมาณช่วงค่าเฉลี่ยของประชากร
			แบบวัด	กลุ่มตัวอย่าง		
โดยรวม	64.20	10.54	0-96	23-91	-0.22	62.84-65.56
แต่ละองค์ประกอบ						
ความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขัน	25.55	6.86	0-44	5-42	-0.36	24.66-26.44
การใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียด	6.28	1.24	0-14	0-8	-0.91	6.12-6.43
ความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน	6.28	1.24	0-8	0-8	-0.91	6.12-6.43
ทัศนคติต่ออารมณ์ขัน และบุคคลที่มีอารมณ์ขัน	12.17	2.43	0-16	4-16	-0.70	11.85-12.48

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนอารมณ์ขันโดยรวมมีค่าเท่ากับ 64.20 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.54 มีค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ขัน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบ ด้านความคิดสร้างสรรค์ทางอารมณ์ขัน ด้านการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียด ด้านความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน และด้านทัศนคติต่ออารมณ์ขัน และบุคคลที่มีอารมณ์ขันเท่ากับ 25.55,6.86 6.28,1.24 6.28, 1.24 และ 12.17, 2.43 ตามลำดับ คะแนนอารมณ์ขันโดยรวม และคะแนนอารมณ์ขันแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเบ้เป็นลบทั้งหมด

ตารางที่ 4

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนอารมณ์ขัน	จำนวน (คน) (n= 233)	ร้อยละ
คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง	122	53.36
คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง	111	47.64

จากตารางที่ 4 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 53.36 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ย มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.64 .

ตารางที่ 5

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการที่ช่วยทำให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้มาก 5 ลำดับ

วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขัน	$\overline{X}$	S.D.
1. ดูรายการโทรทัศน์ที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย เช่น เกมส์โชว์ วาไรตี้ เป็นต้น	1.78	0.42
2. ดูรายการโทรทัศน์ หรือวิดีโอเทปที่มีนักพูดในลีลาการพูดที่สนุกสนาน ตลกขบขัน	1.63	0.51
3. พูดคุยกับบุคคลที่มีเรื่องราวที่สนุกสนาน ความตลกขบขัน	1.61	0.50
4. ดูภาพยนตร์ หรือละครที่มีเรื่องราวสนุกสนาน ตลกขบขัน	1.54	0.53
5. อ่านหนังสือที่มีเรื่องราวที่สนุกสนาน ตลกขบขัน	1.44	0.53

จากตารางที่ 5 วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้มากที่สุดคือ การดูรายการโทรทัศน์ที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย เช่น เกมส์ โชว์ วาไรตี้ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42

ตารางที่ 6
ค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการที่ช่วยทำให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้น้อย 5 ลำดับ

วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขัน	$\overline{X}$	S.D.
1. เขียนบันทึกเรื่องราวตลกขบขันที่เกิดขึ้นกับตนเอง แล้วนำกลับมาอ่านใหม่เมื่อต้องการ	0.41	0.61
2. เขียนรวบรวมเรื่องราวที่ตลกขบขันว่า ใคร อะไร ทำไม ที่ไหน อย่างไร แล้วนำกลับมาอ่านเมื่อต้องการ	0.46	0.63
3. สร้างบรรยากาศด้วยการหาข้อความ หรือรูปภาพ ที่ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ขบขัน มาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น สติ๊กเกอร์ รูปภาพการ์ตูนล้อเลียน เขียนข้อความที่ตลกขบขันในโน๊ตย่อ หรือเขียนบนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ของตนเอง	0.67	0.67
4. ตั้งชื่อเฉพาะให้กับบุคคล สถานที่ กลุ่มคน หรือให้คำนิยามศัพท์สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะตรงข้ามกับความเป็นจริง เพื่อช่วยให้เกิดความตลกขบขัน	0.78	0.67
5. พูดเล่าเหตุการณ์วิกฤติ อันตราย ที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว ด้วยน้ำเสียง และท่าทางที่ตลกขบขัน	0.80	0.69

จากตารางที่ 6 วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้น้อยที่สุดคือ เขียนบันทึกเรื่องราวตลกขบขันที่เกิดขึ้นกับตนเอง แล้วนำกลับมาอ่านใหม่เมื่อต้องการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.41 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

นอกจากนี้จากคำตอบในคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างที่นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในแบบสอบถาม พบว่ามีผู้ตอบวิธีการที่แตกต่างไปจากข้อความในแบบสอบถามคือ การเล่นกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งสัตว์เลี้ยงในหลาย ๆ ประเภทจะมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตลกขบขัน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.29 และการสร้างความรู้สึกตลกขบขันจากพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ป่วย และนำเรื่องขบขันนั้นไปเล่าต่อให้กับบุคคลอื่นฟังโดยไม่มีการเปิดเผย หรือเจาะจงชื่อของผู้ป่วยรายนั้น ๆ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ0.43

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

การอภิปรายผล

ในการศึกษาอารมณ์ขัน และวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชแผนกหอผู้ป่วยใน ของโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยจะนำเสนอการอภิปรายผลเป็น 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 : อารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอารมณ์ขันโดยรวมเท่ากับ 64.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.54 และ การประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 62.84 - 65.56 (ตารางที่ 3) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 52.37 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขัน ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.63 (ตารางที่ 4) จะเห็นว่าทั้ง 2 กลุ่มมีค่าที่ใกล้เคียงกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อสังเกตค่าของความเบ้โด่งของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีค่าทางลบ หรือมีความเบ้ทางด้านซ้าย เท่ากับ - 0.22 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนของอารมณ์ขันไปทางด้านคะแนนอารมณ์ขันที่สูงกว่าด้านคะแนนต่ำ อาจเนื่องมาจากพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช เป็นผู้ที่ต้องทำงานด้านการให้ความรู้ และส่งเสริมการใช้กลไกการปรับตัวในการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วย ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชจึงมีโอกาสที่จะระลึกถึงและดึงเอาทักษะด้านการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียดมาใช้กับตนเองเมื่อเกิดความเครียดขึ้นได้ โดยที่อารมณ์ขันก็เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่ง ที่พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ จึงทำให้มีจำนวนพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ที่มีค่าเฉลี่ยอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง มีมากกว่าจำนวนพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีค่าเฉลี่ยอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง แต่อย่างไรก็ตามจากลักษณะสภาพแวดล้อมการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช จะต้องปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ผู้ป่วยแสดงออก อีกทั้งสภาพพฤติกรรมผิดปกติทางจิตเวชบางประการมีลักษณะของความน่ากลัว ความไม่ปลอดภัย ความไว้วางใจได้ยาก และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากพฤติกรรมรุนแรงจากผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นอกจากนี้โรคทางจิตเวชยังเป็นโรคเรื้อรัง การทุเลาของโรคหรือ

ความเปลี่ยนแปลงไปจะเกิดอย่างช้า ๆ ต้องใช้เวลาและใช้ความอดทนของพยาบาลอย่างมาก ซึ่งจากลักษณะการปฏิบัติงานดังกล่าว อาจจะเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชเกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ซึ่งอรวมน ศรียุกตศุทธ (2538) กล่าวว่า สภาพการปฏิบัติงานที่มีสิ่งเร้าที่มีโอกาสกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลานั้น ทำให้พยาบาลวิชาชีพมีการสร้างสรรค์อารมณ์ขันได้น้อย ด้วยเหตุนี้จึงมีผลทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีจำนวนต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เพียง 11 คนเท่านั้น

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าองค์ประกอบด้านความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขัน ซึ่งธอร์สันและพาวเวล (Thorson& Powell, 1993) ได้อธิบายไว้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขัน การสร้างสรรค์อารมณ์ขันเป็นการใช้ความคิดว่าควรสร้างอารมณ์ขันอย่างไร เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างให้ตนเอง และบุคคลอื่นเกิดความพึงพอใจและสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะของการใช้คำพูด การเล่น การใช้ภาษาที่มีความหมายกำกวม การพูดเรื่องไร้สาระ หรือการพูดเล่าเรื่องราวที่เกินความเป็นจริง โดยให้เกิดความเหมาะสมด้านเวลา บุคคล และสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขันเท่ากับ 25.55 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.86 ส่วนค่าเฉลี่ยความชื่นชอบต่ออารมณ์เท่ากับ 6.28 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.24 (ตารางที่ 3) ซึ่งเท่ากับด้านการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียด ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.28 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.24 เช่นกัน และด้านทัศนคติต่ออารมณ์ขันกับบุคคลที่มีอารมณ์ขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 (ตารางที่ 3) เมื่อสังเกตจากค่าความเบ้โด่งพบว่าในแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเบ้เป็นลบ มีค่าความเบ้โด่งเท่ากับ -0.36, -0.91, -0.91, และ -0.70 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าคะแนนกระจายไปทางด้านคะแนนที่สูง จึงส่งผลทำให้ค่าเฉลี่ยโดยรวมของคะแนนอารมณ์ขันมีค่าค่อนไปทางด้านคะแนนสูงด้วย

องค์ประกอบด้านทัศนคติต่ออารมณ์ขันกับบุคคลที่มีอารมณ์ขัน ธอร์สันและพาวเวล (Thorson& Powell, 1993) ได้อธิบายไว้ว่า ทัศนคติต่อบุคคลที่มีอารมณ์ขัน เป็นการยอมรับประโยชน์ของอารมณ์ขันที่มีต่อตนเอง และต่อบุคคลอื่น จากประสบการณ์ที่บุคคลได้สัมผัสกับการใช้อารมณ์ขันแล้วสำเร็จหรือล้มเหลว อันจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการใช้อารมณ์ขันกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บุคคลที่ประสบกับความสำเร็จของอารมณ์ขันจะเป็นแรงผลักดันให้มีการพัฒนาอารมณ์ขันของตนเองต่อไป การศึกษาครั้งนี้สามารถอธิบายได้จากระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวชของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในช่วงเวลา 6-10 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 87.6 สามารถ

อธิบายร่วมกับการศึกษาของ ซัมเนอร์ (Sumners, 1990) ที่ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพ เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานที่แตกต่างกัน พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานน้อยกว่า 5 ปี จะมีทัศนคติทางบวกต่ออารมณ์ขันที่ต่ำ ขณะที่พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานมาในระยะเวลา 6-10 ปีขึ้นไป จะมีทัศนคติทางบวกต่ออารมณ์ขันที่สูงกว่า พอจะอธิบายได้ว่าระยะเวลาการปฏิบัติงานมีผลต่อทัศนคติของอารมณ์ขันของบุคคลด้วย

จากองค์ประกอบด้านความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน ซึ่งธอร์สันและพาวเวล (Thorson & Powell, 1993) อธิบายไว้ว่า ความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน เป็นลักษณะของบุคคลที่มีรสนิยมในอารมณ์ขัน มีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติต่ออารมณ์ขัน ถ้าบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่ออารมณ์ขันก็จะเกิดความชื่นชอบต่ออารมณ์ขันที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง และต่อบุคคลที่มีอารมณ์ขัน ส่วนใหญ่บุคคลที่มีความชื่นชอบต่ออารมณ์ขันมักจะเป็นบุคคลที่มีการแสดงออกด้านอารมณ์ขันต่อสถานการณ์อยู่เสมอ ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้สามารถอธิบายได้จากลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ ถึงร้อยละ 91.8 เป็นเพศชายเพียงร้อยละ 8.2 เท่านั้น (ตารางที่ 1) จากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ ซิฟ (Ziv, 1984) ที่กล่าวว่า เพศหญิงจะมีความชื่นชอบต่ออารมณ์ขันสูง

องค์ประกอบด้านการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียด ซึ่งธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell, 1993) ได้อธิบายว่า การใช้อารมณ์ขันเป็นวิธีการเผชิญความเครียด โดยการขจัดอารมณ์เชิงลบ เช่นอารมณ์โกรธ อารมณ์วิตกกังวล และอารมณ์เครียดออกจากชีวิตประจำวัน เป็นต้น จากที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 91.8 การศึกษาของธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell, 1996) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 136 คน และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 213 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศชายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขันมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง นอกจากจะอธิบายองค์ประกอบนี้ด้วยลักษณะด้านเพศแล้ว ยังสามารถอธิบายด้วยปัจจัยทางด้านอายุอีกด้วย เป็นที่น่าสังเกตว่าจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.1 (ตารางที่ 1) ซึ่งตามการแบ่งของ อิริคสัน (Erikcson,1963 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) ถือว่าบุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ (adult period) ซึ่งเป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัวและลูกหลานมีงานที่มั่นคงมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น มีความรู้ความสามารถ และ

ทักษะที่เชี่ยวชาญในวิชาชีพของตน สอดคล้องกับคำกล่าวของ ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell, 1997) กล่าวว่า อารมณ์ขันของบุคคลมีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุด้วย เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ประกอบกับต้องมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคมากมายทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและด้านชีวิตการทำงาน จึงให้ความสำคัญในการสร้างสรรค์อารมณ์ขันน้อยลง แต่จะนำอารมณ์ขันไปใช้ในการเผชิญความเครียดแทนมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากเมื่ออายุมากขึ้น และมีภาระรับผิดชอบหรือความเคร่งเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดอารมณ์ขันได้น้อยลง จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาในวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะ แต่พบว่ามีการศึกษาอารมณ์ขันในวัยรุ่นและวัยสูงอายุ ดังเช่นการศึกษาของ ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell, 1997) ที่ศึกษาเปรียบเทียบอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน คือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 199 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-92 ปี จำนวน 214 คน โดยใช้แบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติ (MSHS) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ขันของกลุ่มวัยรุ่น มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ขันของกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ .0001นอกจากนี้เมื่อศึกษาแต่ละองค์ประกอบยังพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีคะแนนการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดมากกว่า ซึ่งธอร์สัน และพาวเวลอธิบายว่า บุคคลซึ่งอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิดสติปัญญา และด้านการทำงานของสมอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และอารมณ์ขันก็เป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยในการเผชิญต่อความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงได้

ส่วนที่ 2 : วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้วิธีการที่ช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขัน ที่แตกต่างกัน บางวิธีที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้บ่อยครั้ง บางวิธีมีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้นาน ๆ ครั้ง และมีบางวิธีที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยใช้เลย (ตารางที่5,6 และตาราง ข.2 ในภาคผนวก ข.) สามารถอธิบายได้ว่า อารมณ์ขันมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลหนึ่งเกิดอารมณ์ขัน อาจไม่ใช่สิ่งเร้าที่กระตุ้นทำให้อีกบุคคลหนึ่งเกิดอารมณ์ขันได้ เพราะการมีอารมณ์ขัน และการตอบสนองต่ออารมณ์ขันจะขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์การมีอารมณ์ขันที่ผ่านมา ความเชื่อเกี่ยวกับอารมณ์ขันของแต่ละคน และขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น (Hunt, 1993; Robinson, 1991)

เมื่อพิจารณาจากแต่ละวิธีการที่พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชใช้ในการช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันนั้น จะพบว่า วิธีการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันมาก 5 อันดับ คือวิธีการดูรายการโทรทัศน์ที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย เช่น รายการเล่นเกมส์ รายการสาระและบันเทิงต่าง ๆ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยการใช้ เท่ากับ 1.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 รองลงมาคือ วิธีการดูรายการโทรทัศน์ หรือวิดีโอเทป ที่มีนักพูดในลีลาการพูดที่สนุกสนาน ตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 1.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 การพูดคุยกับบุคคลที่มีเรื่องราวที่สนุกสนาน ความตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้ เท่ากับ 1.61 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 การดูภาพยนตร์ หรือละครที่มีเรื่องราวสนุกสนาน ตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 1.54 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และการอ่านหนังสือที่มีเรื่องราวที่สนุกสนาน ตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 1.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 (ตารางที่ 5) อาจเนื่องมาจากในชีวิตประจำวันของคนเราทุกวันนี้ สื่อที่ใกล้ชิดบุคคลมากที่สุด คือโทรทัศน์ เพราะในบรรดาสื่อมวลชนทั้งหลาย โทรทัศน์จัดได้ว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพมากสื่อหนึ่ง เพราะรวมคุณสมบัติของวิทยุ ภาพยนตร์ และหนังสือพิมพ์เข้าไว้ด้วยกัน ผู้ชมสามารถได้ยินทั้งเสียง เช่นเดียวกับทางวิทยุ ได้เห็นภาพเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับภาพยนตร์ และได้เห็นตัวหนังสือ เช่นเดียวกับการอ่านหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์จึงเป็นสื่อมวลชนที่แสดงเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนที่สุด (บำรุง สุพรรณ์, 2530) คนเราสามารถรับรู้จากการเห็นได้ถึง ร้อยละ75 จากการได้ยินอีกร้อยละ 13 จากการสัมผัสร้อยละ 6 และจากการรับรสร้อยละ 3 (อรรณพ เธียรถาวร, 2532) จะเห็นได้ว่าโทรทัศน์ให้ทั้งการได้ยิน และการมองเห็น มีค่าที่ให้เกิดการเรียนรู้และการรับรู้ถึง 88 %ดังนั้นโทรทัศน์จึงนับเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพสูงสื่อหนึ่ง เมื่อเทคโนโลยีการสื่อสารเจริญมากขึ้น สื่อที่เข้าถึงประชาชนจำนวนมากที่สุดคงจะเป็นรายการโทรทัศน์ ทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ และปัจจุบันผู้รับสารก็จะมีช่องทางเลือกรับสารมากขึ้น โทรทัศน์จึงกลายเป็นสื่อที่เข้าถึงประชาชนมากที่สุด (สมาน งามสนิท, 2538) จากการรายงานการสำรวจของกรมประชาสัมพันธ์ที่สำรวจทัศนคติของประชาชนในเขตบริการของสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 ซึ่งรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 ราย พบว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีผู้นิยมมากที่สุดคือ ร้อยละ 97.6 รองลงมาคือสื่อจาก หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 82 และวิทยุร้อยละ 80 และพบว่า ผู้ที่ชมโทรทัศน์ทุกวันมีร้อยละ 77.4 คิดเป็น 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบกับในภาวะปัจจุบันนี้เกือบทุกครอบครัวจะมีโทรทัศน์ เพื่อติดตามรายการต่าง ๆ ทั้งด้านข่าวสารข้อมูล รายการบันเทิง หรือละครทีวีเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย แม้กระทั่งรายการที่มีนักพูดในลีลาที่สนุกสนาน ตลกขบขัน ที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบัน สื่อต่าง ๆ ได้แก่ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิดีทัศน์ การ์ตูน แถบบันทึกเสียง

จัดได้ว่าเป็นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เมื่อบุคคลเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่บุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบจะสูงขึ้น หากผลที่เกิดขึ้นเป็นที่พึงพอใจ บุคคลก็จะจำการกระทำนั้นไว้เพื่อจะได้ทำในโอกาสต่อไป ถ้ากรณีที่ผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นที่พึงพอใจบุคคลก็จะจำการกระทำนั้นไว้ และพยายามหลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก หรืออาจจำการกระทำนั้นไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดัดแปลงพฤติกรรมให้เกิดผลดีขึ้นในอนาคต (Bandura, 1986) นอกจากนี้หนังสือที่เผยแพร่อยู่ในขณะนี้ที่มีเนื้อหาเจาะจงให้มีความตลกขบขันทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ อยู่อย่างมากมาย เช่น ข้าขัน ขายหัวเราะ ต่วยตูน เรื่องสั้นต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งในหนังสือพิมพ์ ก็จะมีการสอดแทรกเรื่องราว และรูปภาพที่ตลกขบขันไว้ ผู้อ่านสามารถอ่านเรื่องราวตลกขบขัน เบาสมองได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันคนเราสามารถพบปะกับบุคคลอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นโอกาสที่จะพบปะพูดคุยกับบุคคลที่มีอารมณ์ขัน เพื่อช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ความสนุกสนานจึงมีความเป็นไปได้อย่างมากที่จะมีการเลียนแบบหรือประยุกต์ใช้อารมณ์ขันผ่านสื่อต่างๆ เพื่อช่วยให้เกิดอารมณ์ขันได้

สำหรับวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการที่ช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันได้น้อย 5 อันดับ คือ วิธีการเขียนบันทึกเรื่องราวตลกขบขันที่เกิดขึ้นกับตนเอง แล้วนำกลับมาอ่านใหม่เมื่อต้องการ มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 รองลงมา คือ วิธีการเขียนรวบรวมเรื่องราวที่ตลกขบขันว่า ใคร อะไร เมื่อไร ที่ไหน ทำไม อย่างไร และนำกลับมาอ่านเมื่อต้องการ มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 การสร้างบรรยากาศด้วยการหาข้อความ หรือรูปภาพที่ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ขบขัน มาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น สติ๊กเกอร์ รูปภาพการ์ตูนล้อเลียน เขียนข้อความที่ตลกขบขันในโน๊ตย่อ หรือเขียนลงบนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆของตนเอง มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 การตั้งชื่อเฉพาะให้กับบุคคล สถานที่ กลุ่มคน หรือให้คำนิยามศัพท์สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะตรงข้ามกับความเป็นจริง เพื่อช่วยให้เกิดความตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 และการพูดเล่าเหตุการณ์วิกฤติ อันตราย ที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว ด้วย น้ำเสียง และท่าทางที่ตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 (ตารางที่ 6) วิธีการดังกล่าวล้วนต้องใช้ความชื่นชอบ และการใช้เวลาในการเขียนเพื่อการบันทึกเรื่องราวทั้งสิ้น ดังนั้นอาจจะบ่งบอกได้ว่าการที่พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชส่วนใหญ่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของวิธีการเหล่านี้ต่ำ อาจเนื่องมาจากการมีความชื่นชอบส่วนบุคคล หรืออาจขาดแรงจูงใจในการจดบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ในวัฒนธรรมของชาวไทยมักจะเอาจริงเอาจังในเรื่องราวที่อันตราย

เหตุการณ์ที่น่ากลัว ถึงแม้จะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ตาม การที่จะนำมาพูดถึงด้วยท่าทาง น้ำเสียงที่สนุกสนาน ตลกขบขันนั้น อาจเกิดความไม่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับสถานการณ์และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมได้ (วิเชียร รักการ, 2529)

นอกจากนี้คำตอบจากคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับวิธีการอื่นๆ ที่ช่วยให้พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชเกิดอารมณ์ขันนั้น มีผู้ตอบวิธีการที่แตกต่างไปจากข้อความในแบบสอบถามคือ การเล่นกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งมีพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างที่ตลกขบขัน และการตลกขบขันจากพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ป่วย และนำไปเล่าให้ผู้อื่นฟังโดยไม่มีการเจาะจงชื่อของผู้ป่วยรายนั้น ๆ ซึ่งวิธีการนี้เป็นสิ่งที่ควรระมัดระวังอย่างยิ่งเพราะการใช้อารมณ์ขันอย่างไม่เหมาะสมย่อมทำให้เกิดผลเสียได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University