

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช แผนกหอผู้ป่วยใน ของโรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มประชากร คือ พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชแผนกหอผู้ป่วยในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 10 โรงพยาบาล รวมจำนวนทั้งหมด 645 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยสูตรของยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ ได้จำนวน 247 คน การหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงพยาบาลทำได้โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลาก ตามบัญชีรายชื่อของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช แผนกหอผู้ป่วยในของแต่ละโรงพยาบาล ทั้ง 10 โรงพยาบาลตามสัดส่วนของประชากรที่คำนวณได้จากจำนวนของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิตแต่ละโรงพยาบาล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติ (Multidimension Sense of Humor Scale : MSHS) ของธอร์สันและพาวเวล (Thorson & Powell, 1993) แปลโดยผู้วิจัย และแบบสอบถามวิธีการที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่สร้างโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม สำหรับแบบวัดอารมณ์ขันหลายมิตินั้นผู้วิจัยขออนุญาตใช้แบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติจากธอร์สันและพาวเวล นำมาแปลเป็นภาษาไทย และนำไปตรวจสอบความถูกต้องของภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและการแปลเป็นภาษาไทย จำนวน 1 ท่าน จากนั้นแปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษอีกครั้งหนึ่ง สำหรับแบบสอบถามวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของ พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน แล้วจึงนำไปหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือทั้งหมด (Overall Content Validity Index : CVI) (Davis, 1992) ซึ่งได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .87 ผู้วิจัยนำแบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติ

วิชาชีพ ที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ไปหาความเชื่อมั่นของแบบวัดกับพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ของแบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติ เท่ากับ .81 และแบบสอบถามวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช เท่ากับ .79 แล้วจึงนำไปรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต ทั้ง 10 แห่ง โดยใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนกลับมาจำนวน 236 ชุด คิดเป็นร้อยละ 95.54 นำมาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ได้แบบสอบถามที่ถูกต้องและสมบูรณ์ จำนวน 233 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.33 ของแบบสอบถามที่ส่งไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS / FW ( version 7.5 ) โดยข้อมูลส่วนบุคคลนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ข้อมูลคะแนนอารมณ์ขันโดยรวม และแต่ละองค์ประกอบของอารมณ์ขัน นำมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย ค่าความเบ้โค้ง และ ประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร และหาค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันมากกว่าค่าเฉลี่ย และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ข้อมูลวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย

1. พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชมีค่าคะแนนเฉลี่ย ของอารมณ์ขันโดยรวมเท่ากับ 64.20 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.54 ค่าความเบ้โค้งเท่ากับ -0.22 การประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 64.84 - 65.56 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอารมณ์ขันในแต่ละองค์ประกอบคือ มีค่าเฉลี่ยด้านความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขันเท่ากับ 25.55 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.86 ส่วนค่าเฉลี่ยความชื่นชอบต่ออารมณ์เท่ากับ 6.28 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.24 ซึ่งเท่ากับด้านการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียด ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.28 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.24 เช่นกัน และด้านทัศนคติต่ออารมณ์ขันกับบุคคลที่มีอารมณ์ขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 พบว่าในแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเบ้เป็นลบ มีค่าความเบ้โค้งเท่ากับ -0.36, -0.91, -0.91, และ -0.70 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันสูงกว่าค่าเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 53.36 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 46.64

2. วิธีการที่พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชใช้ในการช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันนั้น 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

วิธีการที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้วิธีการที่ช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันน้อย 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 มาใช้ในชีวิตรประจำวัน เช่น สติกเกอร์ รูปภาพการ์ตูนล้อเลียน เขียนข้อความที่ตลกขบขันในโน้ตย่อ หรือเขียนลงบนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 การตั้งชื่อเฉพาะให้กับบุคคล สถานที่ กลุ่มคน หรือให้คำนิยามศัพท์สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะตรงข้ามกับความเป็นจริง เพื่อช่วยให้เกิดความตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 และการพูดเล่าเหตุการณ์วิฤติ อันตราย ที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว ด้วย น้ำเสียง และท่าทางที่ตลกขบขัน มีค่าเฉลี่ยการใช้เท่ากับ 0.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และวิธีการที่พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชใช้ในการช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขัน เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารการพยาบาลในการวางแผนหาแนวทางการพัฒนาอารมณ์ขัน ให้กับพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวพยาบาลทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและด้านชีวิตการทำงาน
2. สำหรับพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชอาจสามารถนำวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันนี้ไปเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง โดยเฉพาะวิธีการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้มาก ทั้ง 5 ลำดับ
3. ใช้เป็นข้อมูลสำหรับการจัดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาพยาบาลให้เห็นถึงความสำคัญของอารมณ์ขันซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการลดความเครียดได้ และเป็นแนวทางในการพัฒนาอารมณ์ขันให้กับนักศึกษา ในการนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัว และด้านการเรียน
4. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ขันให้เกิดประโยชน์ต่อไป

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ควรตระหนักถึงความสำคัญของการมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ ควรมีการรักษาระดับอารมณ์ขัน และควรมีการพัฒนาตนเองให้เกิดอารมณ์ขันอยู่เสมอ ตลอดจนเห็นถึงความสำคัญของอารมณ์ขันที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยจิตเวชให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการหาวิธีการที่ชื่นชอบที่จะช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันมาใช้ให้มีวิธีการที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น
2. ด้านการบริหารการพยาบาล เนื่องจากอารมณ์ขันสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้ ผู้บริหารการพยาบาลสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรพยาบาล โดยส่งเสริมให้มีการใช้วิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันที่กว้างขวางมากขึ้น นอกจากนี้ยังต้องมีการให้ความรู้ในการใช้อารมณ์ขันที่เหมาะสม และควรตระหนักถึงพยาบาลวิชาชีพที่มีคะแนนอารมณ์ขันต่ำกว่าค่าเฉลี่ยด้วย

3. ด้านการศึกษา ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารการศึกษาในการพัฒนา และส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเห็นถึงความสำคัญของการมีอารมณ์ขัน เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในชีวิตส่วนตัว และชีวิตการเรียนต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช ว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง
2. การศึกษาเกี่ยวกับผลของการนำเอาอารมณ์ขันไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ว่าพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชมีการนำอารมณ์ขันไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชอย่างไรบ้าง
3. ควรมีการศึกษาอารมณ์ขันของบุคคลในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ต่อไปทั้งที่เป็นอารมณ์ขันของตนเอง และการนำเอาอารมณ์ขันไปใช้ในการปฏิบัติงานด้วย
4. ควรพิจารณาศึกษาวิจัยในวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้มาก 5 ลำดับ ให้ลึกซึ้งต่อไป

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับวิธีการที่ช่วยให้เกิดอารมณ์ขันในครั้งนี้นำข้อมูลเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น จึงไม่สามารถอ้างอิงไปถึงประชากรกลุ่มอื่นได้