

## อารมณ์ขัน : เครื่องมือในการบริหารการพยาบาล

ศรีสุรีย เอื้อจิระพงษ์พันธ์\* ป.พย.

**บทคัดย่อ** อารมณ์ขันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน พบได้ในทุกคน การใช้อารมณ์ขันทำให้เกิดผลดีต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม อารมณ์ขันเปรียบเหมือนยาวิเศษในการปฏิบัติ การพยาบาล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและพยาบาลเอง โดยทำให้ผู้ป่วยฟื้นหายเร็วขึ้นพยาบาลมีความรู้สึกผ่อนคลาย และเกิดความพึงพอใจในงานมากขึ้น อารมณ์ขันจึงนับเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งของผู้บริหารที่จะนำมาใช้ในการบริหารการพยาบาลทั้งในด้านการบริหารงานบุคคลและการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อสร้างบรรยากาศในการทำงาน ลดความตึงเครียดและความเหนื่อยหน่ายของผู้ปฏิบัติงาน ก่อให้เกิดความสามัคคีในวิชาชีพ ความสำเร็จของผู้บริหารจึงขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการใช้อารมณ์ขัน และสามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อบรรลุเป้าหมายที่สำคัญขององค์กรคือ คุณภาพของการดูแลผู้ป่วย รามาธิบดีพยาบาลสาร 2541; 4(3):311-7.

**คำสำคัญ:** อารมณ์ขัน, การบริหารการพยาบาล

การบริหารการพยาบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการให้บริการแก่สังคม ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าแก่วิชาชีพและพยาบาลผู้ปฏิบัติงานพยาบาลนับเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญที่สุดในการบริหารงาน ซึ่งการบริหารพยาบาลจะมุ่งส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้มีการประสานงานที่ดี มีการทำงานร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสำเร็จของงานกลุ่มมากกว่างานส่วนบุคคล ผู้บริหารจะต้องมี

ความเข้าใจธรรมชาตินิสัยและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีเทคนิคในการสร้างความรู้สึกพึงพอใจ รักงาน และรักเพื่อนร่วมงาน ซึ่งก่อให้เกิดความสามัคคีในวิชาชีพ ในขณะที่งานด้านการพยาบาลเป็นงานที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายเนื่องจากลักษณะงานที่ต้องรับผิดชอบกับชีวิต เทคนิคการใช้อารมณ์ขันจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ผู้บริหารสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อลดความ

\* นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## อารมณ์ขัน : เครื่องมือในการบริหารการพยาบาล

เครียด สร้างสรรค์งานใหม่ สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความสามัคคีเพิ่มมากขึ้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริหารการพยาบาลตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์ขันและสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารการพยาบาล ทำให้เกิดความสำเร็จของงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

อารมณ์ขันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้สีกตัว มีความไม่แน่นอน สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและมีการพัฒนาตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่<sup>1,2</sup> กิบสัน (Gibson)<sup>3</sup> กล่าวว่าเด็กชาวอเมริกันหัวเราะประมาณวันละ 400 ครั้ง ในขณะที่ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันหัวเราะเหลือเพียงวันละ 15-16 ครั้งเท่านั้น ซึ่งอาจเกิดจากเมื่ออายุมากขึ้นและมีภาระรับผิดชอบหรือความเคร่งเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดอารมณ์ขันลดน้อยลง โดยทั่วไปการแสดงออกของอารมณ์ขันมิได้ตั้งแต่การอมยิ้ม การยิ้มกว้าง การหัวเราะในลำคอ หรือการหัวเราะเสียงดังแล้วแต่ว่าสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันได้มากน้อยเพียงใด โดยสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขันมีหลายอย่าง เช่น เสียง สีหน้า ท่าทาง คำพูด ข้อเขียน ภาพการ์ตูน<sup>4</sup> ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การแปลความสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขัน อารมณ์ขันเป็นมากกว่าการเล่าเรื่องตลกเพื่อให้หัวเราะ การเกิด อารมณ์ขันได้นั้นมักเกิดจากความเข้าใจและการรับรู้ในสิ่งเดียวกันของแต่ละบุคคล

อารมณ์ขันมี 2 ประเภทคือ อารมณ์ขันเชิงบวก และอารมณ์ขันเชิงลบ อารมณ์ขันเชิงบวก

เป็นอารมณ์ขันที่สร้างสรรค์ เกิดจากการกระตุ้นอย่างเหมาะสมทั้งบุคคล เวลาและสถานที่ทำให้เกิดการหัวเราะขึ้น ส่วนอารมณ์ขันเชิงลบเป็นอารมณ์ขันที่ก่อให้เกิดอันตราย เกิดจากการใช้อารมณ์ขันที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดความอับอายหรือความโกรธเคืองขึ้นได้ ผู้บริหารที่มีความสามารถต้องรู้จักใช้อารมณ์ขันอย่างเหมาะสม ไม่นำอารมณ์ขันเชิงลบมาใช้เพราะจะทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้นได้<sup>5</sup>

การตอบสนองอารมณ์ขันในเชิงบวกทำให้เกิดผลดีต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม<sup>1,3,4,5,6</sup> ด้านร่างกายนั้นอารมณ์ขันมีผลต่อระบบประสาท ทำให้เกิดปฏิกิริยาของการยิ้มหรือหัวเราะ โดยมีการกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟินส์ (endorphins) ซึ่งมีผลให้เกิดความเพลิดเพลินและช่วยลดความเจ็บปวดของผู้ป่วยได้ การหัวเราะเบาๆ จะส่งผลให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของเลือด และการหายใจเข้าออกลึกๆ ขณะหัวเราะจะช่วยเพิ่มระดับของออกซิเจนในกระแสเลือด ซึ่งเป็นผลดีกับระบบหัวใจและหลอดเลือด ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย การหัวเราะนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งโดยทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้า ไหล่คอ กล้ามเนื้อทรวงอก กระบังลมกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยดิลลอน (Dillon)<sup>1</sup> และคณะพบว่าระดับของอิมมูโนโกลอบบูลินเอ (IgA) ในน้ำลายเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์ขัน

ทางด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์ชั้น  
ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย เพราะขณะหัวเราะ  
กล้ามเนื้อหน้าท้องและอกมีการหดและคลายตัว  
จากจังหวะการถอนหายใจช่วยให้ผ่อนคลายจาก  
ความตึงเครียดและความวิตกกังวล และช่วยลด  
การโกรธลงได้ อารมณ์ชั้นช่วยให้รู้สึกดีขึ้นในสถาน  
การณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกหมดพลังอำนาจ  
อารมณ์ที่เก็บกด ดังนั้นจึงช่วยสงวนพลังไว้ต่อสู้กับ  
ปัญหาต่างๆ ดีโมเครตัส (Democretus)<sup>5</sup> กล่าวถึง  
ประโยชน์ของการหัวเราะว่าทำให้เกิดความสนุกสนาน  
รู้สึกอิสระจากเรื่องกังวลทั้งปวง การหัวเราะสามารถ  
ทำให้เราสามารถสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่แท้จริง  
ของเรา และรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง

สำหรับในด้านสังคมอารมณ์ชั้นช่วยคลาย  
สถานการณ์ที่เคร่งเครียดให้ดีขึ้น ใช้ในการเชื่อม  
มิตรใจติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง  
การหัวเราะร่วมกันจากอารมณ์ชั้นแสดงถึงการ  
ยอมรับซึ่งกันและกัน เพราะการหัวเราะร่วมกันได้  
นั้นต้องมีความเข้าใจร่วมกันก่อน ดังนั้นอารมณ์ชั้น  
จึงถือว่าสามารถใช้เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ต่อกัน  
ได้ ช่วยในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้  
เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน อารมณ์ชั้นสามารถขจัด  
ความวิตกกังวลได้ ในกลุ่มบุคคลช่วยให้กลุ่ม  
สามารถตกลงร่วมกันได้ และช่วยให้เกิดความรู้สึก  
ผ่อนคลาย ทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดีไม่  
เคร่งเครียด ประโยชน์เหล่านี้ส่งผลให้คุณภาพการ  
ปฏิบัติงานดี นอกจากนี้อารมณ์ชั้นยังเป็นสิ่งที่ทำ  
ให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการผลิตสิ่ง  
ใหม่ ๆ<sup>5</sup>

การนำอารมณ์ชั้นมาใช้ในการบริหาร  
การพยาบาลสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งด้านการ  
บริหาร การบริการและการวิจัย ด้านการบริหาร  
นั้นผู้บริหารการพยาบาลที่สามารถนำอารมณ์ชั้น  
มาใช้ในสถานการณ์เหมาะสมช่วยให้เกิดผลดีขึ้น  
ในหน่วยงาน เพราะการพูดตลกอาจจะช่วยลด  
ความเครียดในสถานการณ์ที่เริ่มตึงเครียดขึ้น หรือ  
ในขณะที่เกิดความไม่พอใจ อารมณ์ชั้นจะช่วย  
ป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้อารมณ์  
รุนแรงในสถานการณ์ที่ยากที่จะตกลงกันได้  
อารมณ์ชั้นช่วยให้การสื่อสารเข้าใจกันได้ดียิ่งขึ้น  
อารมณ์ชั้นช่วยลดความรุนแรงในการตำหนิหรือ  
ตักเตือนได้ และพบว่าอารมณ์ชั้นช่วยให้เกิดความ  
สนใจและส่งเสริมการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ในการฝึก  
อบรมหรือการปฐมนิเทศแก่บุคลากรใหม่นั้น ทำ  
ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และเพิ่มความสามารถ  
ในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น การใช้อารมณ์ชั้นช่วยให้  
เกิดการทำงานเป็นทีม มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้  
ดีขึ้น และก่อให้เกิดการยอมรับในเป้าหมายของ  
องค์การร่วมกัน ช่วยลดความเครียดและความ  
เบื่อหน่ายอ่อนล้าในการทำงานได้ เพิ่มขวัญกำลังใจ  
ให้กับบุคลากร สร้างแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ  
ตามเป้าหมายขององค์การ และสร้างความพึงพอ  
ใจให้บุคลากรได้ ทำให้เกิดความสำเร็จในการ  
ปฏิบัติงาน

การสร้างอารมณ์ชั้นอาจเริ่มทำได้โดย  
ต้องสร้างทัศนคติที่ดีต่อการใช้อารมณ์ชั้น รู้จักรับ  
ฟังด้วยท่าทีที่อบอุ่น พยายามยิ้มหรือหัวเราะเมื่อมี  
โอกาส การเล่าเรื่องตลกโดยเนื้อเรื่องตลกนั้นอาจ

## อารมณ์ขัน : เครื่องมือในการบริหารการพยาบาล

ได้มาจาก หนังสือตลก วิดีทัศน์ การ์ตูน ซึ่งผ่านการพิจารณาแล้วว่าเรื่องตลกนั้นผู้รับฟังสามารถเข้าใจและกระตุ้นให้เกิดการหัวเราะได้ การเลือกสื่อที่ทำให้เกิด อารมณ์ขันอาจทำได้โดยการติดภาพการ์ตูน ไปสเตอร์ไว้บนกระดานในห้องพักผ่อน หรือจัดวิดีโอเรื่องตลก ซึ่งอาจใช้เวลาประมาณ 10 นาทีในช่วงเวลาพักผ่อนหรือเมื่อเกิดความเครียดจากงานที่ปฏิบัติในคลินิกในช่วงเวลานั้น เพื่อให้พยาบาลมีความรู้สึกผ่อนคลายและลดความขุ่นเคืองลง หรือในช่วงพักของการฝึกอบรมการดูวิดีโอในช่วงพักจะช่วยลดความเคร่งเครียดจากการฝึกอบรมลงได้ การจัดให้มีกล่องรับเรื่องตลกในหน่วยงาน เจ้าหน้าที่ที่สามารถที่จะเสนอเรื่องตลกที่ชอบมากที่สุดลงในกล่องได้ อาจเป็นการ์ตูนหรือเรื่องราวที่เกี่ยวกับการทำงานทางด้านสุขภาพ และในแต่ละสัปดาห์มีการเลือกเรื่องที่ดีที่สุดมาให้รางวัล การจัดสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขันในบริเวณที่ต้องการความเงียบทำได้โดยใช้ภาพการ์ตูนตลก หนังสือหรือจุลสารซึ่งมีเรื่องขวนหัวเราะ สมุดสะสมภาพการ์ตูนตลก โดยนำมาวางไว้ในที่สามารถเห็นได้ นอกจากนี้อาจหาผู้ให้การสนับสนุนการสร้างอารมณ์ขันโดยเป็นผู้ให้ทุน หรือเป็นกรรมการการประกวดเรื่องขำขันเพื่อช่วยเพิ่มขวัญกำลังใจในการทำงานสร้างความพึงพอใจในการทำงาน อาจมีที่ปรึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ขันเพื่อช่วยพัฒนารูปแบบการวางแผนเพื่อส่งเสริมให้เกิดอารมณ์ขันในผู้ปฏิบัติงานและการนำอารมณ์ขันไปใช้ในการปฏิบัติกรพยาบาล

นอกจากนี้การสร้างอารมณ์ขันสามารถทำได้ในสถานการณ์อื่นๆอีกเช่น การสัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง การสังสรรค์ บุคลากรเพื่อสร้างความสามัคคี การจัดให้มีอารมณ์ขันระหว่างแผนกที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกัน เพื่อเชื่อมสัมพันธ์อาจทำได้โดยการจัดประกวดเรื่องตลกที่ดีที่สุด การสร้างอารมณ์ขันในผู้เยี่ยมชมสถานที่ทำงานเพื่อให้เกิดความรู้สึกสบายเป็นกันเองไม่เคร่งเครียด

ด้านการบริการ อารมณ์ขันช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นหายเร็วขึ้นและมีความสุข พยาบาลสามารถนำอารมณ์ขันมาใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้ อารมณ์ขันและการหัวเราะร่วมกันของพยาบาล ผู้ป่วยและญาติทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง<sup>2,7</sup> และช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพภายในครอบครัว อารมณ์ขันหรือการหัวเราะไม่ได้ทำให้ปราศจากความเศร้า ความเจ็บปวด หรือน้ำตา แต่การใช้อารมณ์ขันจะช่วยปรับสมดุลของสิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวกับสภาพที่ต้องเผชิญอยู่ได้<sup>8</sup> อย่างไรก็ตาม อารมณ์ขันก็ยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของผู้ป่วยได้ ได้มีผู้นำอารมณ์ขันมาใช้บรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายหรือช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัด<sup>9</sup> และมีการใช้อารมณ์ขันในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตเวชเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น<sup>2</sup> นอกจากนี้อารมณ์ขันยังช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นทำให้เกิดผลดีกับผู้ป่วยโรคหัวใจ

และตลอดเลือก<sup>1,4,5,9</sup> ดังนั้นการที่ผู้บริหารให้ความสำคัญต่อการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการบริหาร การพยาบาลและให้การสนับสนุนให้บุคลากรพยาบาล นำอารมณ์ขันมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล จะทำให้เกิดผลดีต่อผู้รับบริการและพยาบาลผู้ปฏิบัติ ซึ่งจัดว่าอารมณ์ขันช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ทั้งผู้รับบริการและพยาบาลได้

ด้านการวิจัย ถึงแม้ว่าอารมณ์ขันจะมีประโยชน์อย่างมาก แต่เทคนิคการใช้อารมณ์ขันในการพยาบาลยังเป็นเรื่องที่น่าสนใจยาก บางคนไม่ยอมรับการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการพยาบาลจึงควรมีการทำวิจัยให้เข้าใจลึกซึ้งขึ้น ในต่างประเทศ ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ขันในการปรับปรุงคุณภาพการดูแลผู้ป่วย ผู้บริหารการพยาบาลใช้อารมณ์ขันเพื่อให้เพิ่มความพึงพอใจในงานของบุคลากรทางการพยาบาล หรือการใช้อารมณ์ขันเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ในการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล<sup>9</sup> แต่ในประเทศไทยพบว่ายังมีการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการปฏิบัติงานน้อย และจากการศึกษาค้นคว้ายังไม่พบการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ แม้ว่าอารมณ์ขันจะมีประโยชน์อย่างมาก หากนำอารมณ์ขันมาใช้ได้อย่างถูกต้อง ผู้บริหารควรสนับสนุนการทำวิจัยเกี่ยวกับการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการบริหารบุคคลและการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อให้เห็นคุณค่าและเกิดความเข้าใจการใช้อารมณ์ขันมากยิ่งขึ้น

ข้อควรระวังของการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการทำงาน แม้อารมณ์ขันจะทำให้เกิดประโยชน์หลายประการ แต่การใช้อารมณ์ขันอย่างไม่ถูกต้อง

ย่อมทำให้เกิดผลเสียได้โดยเฉพาะอาจเป็นการทำลายสัมพันธภาพมากกว่าสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้นการใช้อารมณ์ขันจึงควรระมัดระวังดังต่อไปนี้

1. ใช้อารมณ์ขันอย่างเหมาะสมกับเวลา เนื้อหา และการยอมรับซึ่งต้องพิจารณาให้สัมพันธ์กัน
2. พึงระลึกไว้เสมอว่า ในสถานการณ์เดียวกันนั้นในขณะที่บุคคลหนึ่งรู้สึกว่าคุณตลกและขบขัน แต่อาจเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระของอีกบุคคลหนึ่งได้
3. อารมณ์ขันที่เกิดจากการเยาะเย้ย ส่อเสียดเป็นอารมณ์ขันในเชิงลบที่ผู้บริหารไม่ควรนำมาใช้

4. การหัวเราะอาจทำให้เกิดผลเสียขึ้นได้ในการทำกิจกรรมการพยาบาล ถ้าใช้ในสถานการณ์ที่ต้องใช้สมาธิและความจริงจัง

5. ผู้บริหารต้องรู้จักให้เกิดริ้วรอยในการหยอกล้อผู้อื่น และควรหลีกเลี่ยงอารมณ์ขันที่เกิดจากความเดือดร้อนของผู้อื่น

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของอารมณ์ขันมีหลายประการ ถ้าสามารถนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้บริหารการพยาบาลสามารถใช้ประโยชน์จากอารมณ์ขันเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน โดยมีวิธีการใหม่ๆ ในแต่ละวัน โดยเฉพาะขณะที่มีความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ หรือมีความวิตกกังวลซึ่งอาจเป็นผลกระทบจากการบริหารจัดการหรือการปฏิบัติงานต่างๆ การนำอารมณ์ขันมาใช้ได้นั้นต้องเริ่มด้วยการสร้างทัศนคติที่ดีต่ออารมณ์ขัน ฝึกให้มีอารมณ์ขันในตนเอง และใช้อารมณ์ขันนั้นในการบริหารงานโดยไม่จำเป็นต้องแครงขมิ้มและเก็บอารมณ์ไว้ ดังที่

## อารมณ์ขัน : เครื่องมือในการบริหารการพยาบาล

กู๊ดแมน (Goodman)<sup>5</sup> ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้อารมณ์ขันกล่าวว่า "ผู้บริหารระดับมืออาชีพที่ประสบความสำเร็จนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นผู้บริหารที่เคร่งขรึม" สิ่งแวดล้อมในการทำงานด้านการพยาบาลต้องการการคิดที่ฉับไว และทักษะที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดผลงานที่มีคุณภาพ มีการประสานงานที่ดี และต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ความสำเร็จของผู้บริหารการพยาบาลอยู่ที่ว่าผู้บริหารนั้นสามารถนำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการหัวเราะมาใช้ประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใดเพื่อ

สร้างบรรยากาศการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่สำคัญคือ คุณภาพการดูแลผู้ป่วย

### กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบคุณ รศ.เพ็ญจันทร์ ส. โมโนยพงศ์ ที่เป็นผู้ชี้แนะให้เกิดความสนใจในการศึกษาเรื่องการใช้อารมณ์ขันในการบริหารการพยาบาลและขอบคุณ คุณกฤษณา นาดี คุณอุบลวรรณ กุลสันต์ และคุณทัศนีย์ ตรีศายลักษณ์ ที่ช่วยค้นคว้าเอกสารและปรับแต่งบทความนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. Bellert, JL. Humor : A therapeutic approach in oncology nursing. *Cancer Nursing*. 1989;12(2): 65-70.
2. Dunn, B. Use of therapeutic humour by psychiatric nurses. *British Journal of Nursing*. 1993; 2(9):468-73.
3. Fenton, JK. Comic Relief. *Nursing Times*. 1990; 19(86):50-5.
4. อรวรรณ ศรียุคศุภท. อารมณ์: สร้างสรรค์คุณภาพการพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*. 2538; 13(2):12-5.

5. Lee, BS. "Humor Relations" for Nurse Managers. *Nursing Management*. 1995; 21(5):86-92.
6. Harries, G. Use of humour in patient care. *British Journal of Nursing*. 1995; 4(17):984-6.
7. Forsyth, A.S. Humour and the psychotherapeutic process. *Journal of Nursing*. 1993; 2(19):957-60.
8. Parish, AB. It Only Hurts When I Don't Laugh. *AJN*. 1994; August 46-7.
9. Hunt, AH. Humor as a nursing intervention. *Cancer Nursing*. 1992; 16(1):34-9.

## Humour : A tool of nursing management

Srisuree Aurjirapongpan\* (Dip. in nursing)

**Abstract :** Humour can occur on everybody in daily living. Use of humour makes positive physiological and psychological effect on the human body and mind. Humour as the "wonder drug" in nursing that benefits for both patient and nurse, that have a good healing in patient, increase nurses' relaxation and increase the job satisfaction. We can assume that humour is an important tool for executive nurse to enhance the work environment, reduce tension and minimize burnout experienced of staff nurse, solidify working relationship. Successful of manager depends on understanding value of humour and ability to use of humour, which is ultimately reflected in organization goal quality of patient care. Rama Nurs J 1998; 4(3):311-7.

**Keywords :** humour, nursing management.

---

\* Graduate Student Nurse, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.