

ผลของการวาดภาพสีน้ำต่อการลดความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง
ของนักศึกษาแพทย์

The effect of watercolor paintings and arts on stress reduction and self esteem of
medical students

Assoc. Prof. Witchate Pichaisak*, Assist. Prof. Montree Kijmanee**,

Assoc. Prof. Sucheela Patrayootvat***, Dr. Suchart Vongthong ****

รศ.นพ.วิเศษฐ์ พิชัยศักดิ์*, ผศ.นพ.มนตรี กิจมณี**, รศ.ดร. สุชีลา ภัทรายุทธวรรณ์***,

ดร. สุชาติ วงษ์ทอง****

Background: Studying medicine subject is so stressful because of workload and lack of positive feedback by teacher together with worries about finances. A higher percentage of depression than did the general population was identified by Marlie Dahlin et al. at the Karolinska Institute Medical University. Sports, arts and music are example of activities that can reduce stress and produce self esteem.

Methods: 27 medical students, 19 male and 8 female participated watercolor painting for a year. All participants were assigned to do stress test and self- esteem test before and after participation this project. Each participant have to attend watercolor paintings at least three times. The activity did not include only in Siriraj hospital boundary, but also spent overnight stay outside Bangkok, at scenic area such as sea, forest or mountains. The artwork was gathered for annual exhibitions.

Results: This study revealed that watercolor paintings could reduce stress in medical students significantly in both negative and positive thinking group($p = .047$ and $< .000$ accordingly). This activity also increase self-esteem significantly ($p < .000$).

Conclusion: Watercolor paintings and arts need good observation and coordination of hands and eyes. It stimulates imagination which is very important for learning. It also has a good meditation that can make people calm down. We hope that these basic skills are necessary process for developing medical students to be good and perfect doctor.

ความเป็นมาของโครงการ การเรียนวิชาแพทย์นั้นก่อให้เกิดความเครียดมาก เนื่องจากการเรียนที่หนักมากและต้องมีความรับผิดชอบสูง มีการศึกษาพบว่าโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นในนักศึกษาแพทย์มากกว่าประชากรทั่วไป คณะผู้วิจัยได้นำเอากิจกรรมวาดภาพสีน้ำมาทดสอบว่ากิจกรรมนี้สามารถลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในนักศึกษาแพทย์ได้หรือไม่

วิธีการดำเนินการวิจัย: นักศึกษาแพทย์จำนวน 27 คน เพศชาย คนเพศหญิง คน อายุระหว่าง 17- 23 ปี เข้าร่วมโครงการวาดภาพสีน้ำ เป็นระยะเวลา 1 ปี กำหนดให้ทำแบบทดสอบ ความเครียด (stress test ตารางที่ 1) และแบบทดสอบความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (self esteem ตารางที่ 2) ก่อนและหลังการร่วมโครงการ นักศึกษาแพทย์ที่เข้าร่วมโครงการต้องเข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพสีน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง และเข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพสีน้ำนอกสถานที่ พร้อมทั้งมีการนำผลงานภาพสีน้ำออกแสดงในงานนิทรรศการของชมรมรักศิลปะด้วย หลังจากนั้น นำผลการทำแบบทดสอบ ก่อนและหลังการทำกิจกรรม มาเปรียบเทียบกันทางสถิติ

ผลการวิจัย : พบว่าการวาดภาพสีน้ำสามารถลดความเครียดของนักศึกษาแพทย์ได้ทั้งในกลุ่มที่มีการคิดลบ (negative) และคิดบวก (positive) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p = .047$ และ $< .000$ ตามลำดับ) ส่วนผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองนั้น พบว่าการวาดภาพสีน้ำ สามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .000$)

Key words: watercolor paintings, stress reduction, self-esteem. medical students

คำสำคัญ : การวาดภาพสีน้ำ , การลดความเครียด, ความรู้สึกมีคุณค่า, นักศึกษาแพทย์

(*Dept. of orthopaedics surgery, **Chief of division of plastic surgery, dept. of surgery, ***Dept. of psychiatry ; faculty of medicine Siriraj hospital, Mahidol university. **** Honorary doctorate of philosophy in fine arts, Rajabhat Dhonburi university)