

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การศึกษาผลของการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองในพุทธศาสนิกชนชาวไทย
ชื่อผู้เขียน	จิตภา เกิดสุริวงษ์
หลักสูตร	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรัชชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ จรัสพล รินทระ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิเชียร สิริธิประภาพร ดร. อริยา สาริกะภูติ

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองในพุทธศาสนิกชนชาวไทย เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นทางเลือกในการส่งเสริมสุขภาพ และบำบัดโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ร่วมกับการรักษาของการแพทย์แผนปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลของการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมอง (2) เพื่อศึกษาผลของการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ต่อการลดความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลทั่วไปที่นับถือศาสนาพุทธทั้งเพศชายและหญิง มีสุขภาพดี ที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ทั้งหมดจำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์จำนวน 20 คน และกลุ่มไม่ฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์จำนวน 20 คน โดยทั้งสองกลุ่มมองรูปภาพพระพุทธรูปเป็นเวลา 3 นาที และหลับตาเป็นเวลา 3 นาที ขณะฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์และไม่ฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ ทำการทดสอบความเครียดก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ทำการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) โดยจะทำการวัดเป็นรายบุคคลก่อนฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์และไม่ฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ วัดคลื่นสมอง

นาที่ที่ 1-3 ของการฟังบทสวดมนต์และไม่ฟังบทสวดมนต์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วยค่าทีรายคู่ (Paired t-test)

ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองพบว่ากลุ่มฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .017$) ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .013$) และค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p = .003$) และกลุ่มไม่ฟังบทสวดมนต์มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p = .005$) ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านบวกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = .028$) (2) ค่าเฉลี่ยของคลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดเดลต้า และชนิดซีต้า ภายในทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ ขณะฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ คลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดเดลต้ามีค่าสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์คลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดซีต้ามีค่าสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มไม่ฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์คลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดเดลต้าและชนิดซีต้า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย การฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์และไม่ฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์แต่อยู่ในอิริยาบถนั่งพักหลับตา มีผลทำให้ระดับความเครียดลดลงได้ แต่การฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบลดลง ขณะที่กลุ่มไม่ฟังบทสวดมนต์ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก พบว่าอารมณ์ความรู้สึกด้านลบลดลงและการฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของคลื่นไฟฟ้าสมอง พบว่าขณะฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์คลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดเดลต้ามีค่าสูงขึ้น และหลังจากฟังบทสวดมนต์โพชฌงค์พบคลื่นไฟฟ้าสมอง ชนิดซีต้ามีค่าสูงขึ้น

คำสำคัญ: บทสวดโพชฌงค์/คลื่นสมอง/ความเครียด

Thesis Title	The Study Effect of Listening Photchong Chanting on Brain Mechanism in Buddhists
Author	Jidapa Kerdsurivong
Degree	Master of Science (Anti-Aging and Regenerative Medicine)
Advisor	Dr. Jarasphol Rintra
Co-Advisor	Asst. Prof. Dr. Wichian Sittiprapaporn Dr. Ariya Sarikaphuti

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effect of listening to Photchong chanting on that brain mechanism in Thai Buddhists. The result may be nominated for the alternatives in health promotion and together with modern medication could assist in curing various diseases.

The samples were forty healthy Buddhists with age ranged between twenty to sixty years. All participants were equally divided into two groups; one with the exposure to listening to the Photchong chanting and the other with non-exposure. During the experiment, both groups were asked to focus on the picture of Buddha image about three minutes and later closed their eyes for three minutes. The stress levels were then measured by Thai Stress Test (TST) both before and after the experiment. In addition, their brain wave activities were individually recorded before and after listening to the Photchong chanting by the Electroencephalogram (EEG) at precisely one and three minutes after the experiment begin. All data were tabulated to find mean and standard deviation. The differences were also compared by applying paired-t test.

The findings revealed two interesting results. First, the group that were exposed to the Photchong chanting demonstrated the statistically significant decreased in the stress level with the significant level at 0.05 ($p = 0.017$). The mean positive feeling exhibited statistically significant increases at 0.05 level ($p = 0.013$) while the mean negative feeling went down at 0.01 ($p = 0.003$), respectively. The other group demonstrated the statistically significant decreased in the stress level with the significant level at 0.01 ($p = 0.005$). The mean positive feeling did not show any significant difference at 0.05 while the mean negative feeling went down at 0.05 ($p = 0.028$). Second, the exposed group displayed statistically significant increases in Delta brainwave at 0.05 and after listening to the Photchong chanting, there was a statistically significant increase in Theta brain wave at 0.05. On the other hand, the non-exposed group did not exhibit any significant change in both brain waves activities. Additionally, sitting with eyes closed with or without listening to Photchong chanting could lower stress level. While listening to the Photchong chanting, the positive feeling level rose and negative feeling level was restricted. On the other hand, without listening to the Photchong chanting, there was no change in positive feeling level while the negative feeling level decreased. However, there was an escalation in Delta brainwave during listening to the Photchong chanting. Ultimately, the Theta brainwave also upsurges after listening..

Keywords: Photchong Chanting/Brain Wave/Stress