

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การศึกษาโยคะส่งผลต่อการทำงานของสมองและลดความเครียด
ชื่อผู้เขียน	ขวัญชนก บุญจักรศิลป์
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร บุญยะโทตระ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิเชียร สิทธิประภาพร ดร. อาริยา สาริกะภูติ

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพบว่าผู้สนใจ โยคะเพื่อสุขภาพมากขึ้นการฝึกทำโยคะสามารถกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆในร่างกายให้ทำงานดีขึ้นสร้างสมาธิควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้ การฝึกโยคะเปรียบเหมือนการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งถือเป็นวิถีปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ มีการศึกษาทางการแพทย์ (Alternative life style) นำโยคะและการฝึกสมาธิมาใช้เพื่อดูแลผู้ป่วยมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโยคะสามารถลดความเครียดและเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมองโดยทำการวิจัยในอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 25 – 45 ปี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน กลุ่มที่ 1 ไม่เคยฝึกโยคะ 15คน กลุ่มที่ 2 เคยฝึกโยคะมาก่อน 15คน ทดลองทั้ง 2 กลุ่มเพื่อเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนกับหลังฝึก โยคะเพียงครั้งเดียว โดยใช้เครื่อง Emotiv EEGneuroheadset 14 channel วัดคลื่นไฟฟ้าสมองและแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test) ของ รองศาสตราจารย์ ดร. สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ

จากผลการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะสามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดได้ กลุ่มที่ฝึกโยคะมาก่อนพบคลื่นไฟฟ้าสมองระดับเดลต้า, ระดับซีต้า, ระดับอัลฟา และระดับบีต้าเพิ่มขึ้นอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p \leq 0.05$) ส่วนกลุ่มที่ฝึกโยคะครั้งแรกพบคลื่นไฟฟ้าสมองระดับ
เซลล์ต่ำและระดับรีต้าเพิ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p \leq 0.05$)

คำสำคัญ: โยคะ/ความเครียด/คลื่นไฟฟ้าสมอง



Thesis Title The Study Effects Brain Activity Analysis and Stress Reduction
by Yoga

Author Kwanchanok Boonjaksilp

Degree Master of Science (Anti-Aging and Regenerative Medicine)

Advisor Prof. Dr. Vichit Punyahotra

Co-Advisor Asst. Prof. Dr. Wichian Sittiprapaporn
Dr. Ariya Sarikaphuti

ABSTRACT

At present, there are increasingly interested in practicing yoga for health. Yoga can stimulate better functions of their organs and glands, it can control emotions and help to reduce the stress. Practicing yoga is like practicing meditation, it can cure human body, mind, and spirit. Therefore, it is used as alternative life-style for the patients.

The purpose of this research was to study the effects of yoga on reducing stress and changing brain waves. The study was conducted with healthy volunteers aged between 25-40 years. There were 30 samples, divided into 2 groups: The first group comprised 15 people who had never practiced yoga, and the second group comprised 15 people who had previously practiced yoga. Both groups were studied to compare the effects before and after practicing yoga by using a 14 channel Emotiv EEG neuroheadset to measure brain waves and the 'Thai Stress Test' of Assoc. Prof. Dr.sucheera Phattharayuttawat et al. to test the stress.

The result showed that level of stress can be changed through the practice of yoga. For the group who had practiced yoga, delta waves, theta waves, alpha wave and beta waves had been

increased with statistically significance level of 0.05 ($p \leq 0.05$). In the group which had practiced yoga for the first time, there had been increasing delta waves and theta waves with statistically significance level of 0.05 ($p \leq 0.05$).

Keywords: Yoga/Stress/Brain waves

