

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของเสียงและแสงของออติโอสโตรบต่อคลื่นสมอง
ชื่อผู้เขียน	อุดมลักษณ์ มงคล
หลักสูตร	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร บุญยะโทตระ

บทคัดย่อ

ผู้คนในปัจจุบันมีความเครียดมากขึ้นจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหาของความเครียดมีผลเสียต่อสุขภาพมากมาย โดยหากวัดคลื่นสมอง มักจะพบอยู่ในคลื่นความถี่เบต้าเด่น (14-30 Hz) แต่ถ้าคลื่นสมองอยู่ในช่วงความถี่ต่ำลงมา คือความถี่แอลฟา (8-13.9 Hz) ความถี่ทีต้า (4-7.9 Hz) ความถี่เดลต้า (1-3.9 Hz) ร่างกายจะอยู่ในสภาวะคลายจากความกังวล ผ่อนคลาย และมีสมาธิ เครื่องออติโอสโตรบ (audio strobe) ใช้ระบบกระตุ้นด้วยเสียงและแสงที่สามารถตั้งค่าความถี่ได้ หากตั้งความถี่อยู่ในช่วงแอลฟาจะช่วยเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองให้ตอบสนองอยู่ในช่วงความถี่แอลฟา ซึ่งจะช่วยให้คลายเครียด ผ่อนคลาย และมีสมาธิได้

คำสำคัญ: ออติโอสโตรบ/คลื่นสมอง

Thesis Title	Sound and Light Effects of Audio Strobe on Brain Wave
Author	Udomluck Mongkol
Degree	Master of Science (Anti-Aging & Regenerative Medicine)
Advisor	Prof. Dr. Wichit Boonyahotra

ABSTRACT

The stress problems effect on human health both body and mind. From the experimental result, Beta wave is shown when participants are under stress but alpha wave, theta wave, delta wave is shown when participants is relaxed, worry free and in meditation. Audio strobe is a tool for setting frequency of sound and light. When the audio strobe is set to alpha wave, it can change the brain wave of participants to be relaxed and to be meditated.

Keywords: Audio strobe/Brain wave