



## ชื่อโครงการ : เทียนหอมผ่อนคลาย

จัดทำโดย

นางสาว หทัยภัทร ผาสุข เลขที่ 9

นางสาว จันทร์จิรา มหาโภชน์ เลขที่ 19

นางสาว จารุวรรณ เย็นใจ เลขที่ 20

นางสาว จิตรสินี ทรงจิตร เลขที่ 21

นางสาว พ้าใส สาสาย เลขที่ 30

นางสาว อรัญญา กุลพันธ์ เลขที่ 34

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/7

ครูที่ปรึกษา

นายจิระพงษ์ พุ่มงาม

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

กลุ่มสาระการเรียนรู้

โรงเรียนสตรีศรีเรศ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28

## คำนำ

### 1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบันคนในสังคมมีความตึงเครียดกันเป็นอย่างมากเนื่องจากหลายปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่ทำงาน ปัญหาทางบ้านและยังมีปัญหาสังคมอีก จะเห็นได้จาก พิธีการแต่งงาน ซึ่งมีความหมายของการเริ่มต้นแสงแห่งเปลวเทียนจะนำทางไปสู่ความสว่างไสวในชีวิตคู่ ชาวอเมริกันนิยมนำเทียนมาประดับประดับบนโต๊ะอาหารแสดงถึงฐานะ ความภูมิฐาน และมีรสนิยม และเพื่อให้เกิดความสว่างไสวอีกทั้งแสงสว่างของเทียนสามารถสร้างบรรยากาศ และดูสวยงามอีกด้วย เทียนนอกจากจะให้แสงสว่างแล้ว ยังมักจะถูกนำมาเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่างๆ โดยเฉพาะสำหรับชาวพุทธที่ใช้เทียนในการบูชาพระ และประเพณีการแห่เทียนพรรษาที่ถูกสืบทอดมาอย่างยาวนาน ซึ่งแสดงออกถึงวิวัฒนาการด้านศิลปะอีกด้วย ถึงแม้ว่าในปัจจุบันเทียนจะถูกกลด ความสำคัญลงเนื่องจากการมีไฟฟ้าใช้และป้องกันปัญหาด้านอัคคีภัยจากการใช้งาน แต่ก็ยังมีการใช้เทียนในกิจกรรมด้านต่างๆอยู่ เพราะเทียนเป็นสัญลักษณ์แห่งความหวังและแรงบันดาลใจ แสงเทียนสามารถสะท้อนได้ถึงความอบอุ่นและความอ่อนไหวที่แสงจากดวงไฟไม่สามารถทดแทนในส่วนนี้ได้ เส้นหมึกของมันเป็นอยู่ที่ความวูบไหวยามที่สายลมพัดผ่าน แสงเทียนที่ถูกความร้อนหลอมละลายกลายเป็นน้ำตาเทียนที่ไหลหยดย้อยลงมาสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะอย่างหนึ่ง

การศึกษาการทำเทียนหอมเพื่อให้ผ่อนคลายจากความเครียด เนื่องจากปัจจุบันเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมายเช่น ปัญหาการเรียน การศึกษาต่อ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ของครอบครัว ปัญหาด้านร่างกายที่กำลังเปลี่ยนแปลง ปัญหาด้านเพศ ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสังคมต่างๆซึ่งล้วนส่งผลต่อจิตใจและทำให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมีทั้งผลดีและผลเสีย โดยหากภาวะเครียดอยู่ในระดับพอดีก็จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองในเชิงกระตือรือร้น ตื่นเต้น ทำทนายแต่หากมีภาวะเครียดมากก็จะทำให้ส่งผลในทางกลับกัน ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมโดยความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ ใจสั่น เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว่าเหว ลี้้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน และความผิดปกติทางพฤติกรรม ในปัจจุบันได้มีการประยุกต์ให้นอกจากเทียนมีความสวยงามแล้วยังมีการนำกลิ่นหอม หรือน้ำมันหอมระเหยมาผสมเพื่อให้ได้กลิ่นตามต้องการและนอกจากนี้ กลิ่นน้ำมันหอมระเหยนี้ มีคุณสมบัติพิเศษซึ่งแตกต่างกันออกไป เช่น บางชนิดสามารถที่จะรักษาโรคได้ แก้อาการเครียด และทำให้ร่างกายผ่อนคลายกลิ่นบางชนิด

สามารถไต่ถามได้ น้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ได้มาจากการสกัดจากพืชและสมุนไพรทางธรรมชาติ และบางชนิดได้มาจากการสังเคราะห์ซึ่งในปัจจุบันได้รับความนิยม ด้วยคุณลักษณะที่เป็นสิ่งที่ได้จากธรรมชาติและช่วยรักษาสุขภาพ ราคาไม่แพง เหมาะที่จะนำไปเป็นของขวัญ ประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้นจึงนับเป็นประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของเทียนแต่นอกจากนั้นแล้ว เทียนที่มีกลิ่นหอมของเรานั้น ตีตลาดการเปิดสถานบริการนวดแผนต่างๆ และสปา ที่หลายๆคนคงจะเคยได้ยินกัน

เราจึงนำเสนอวิธีการทำเทียนหอม เพื่อใช้ในการบรรเทาโรคซึมเศร้าและโรคเครียด เทียนหอมเป็นแนวทางในการรักษาป้องกันโรคซึมเศร้า และอาการเครียด เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และทำรายได้ให้แก่ตนเอง

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการทำโครงการ

เพื่อศึกษาและนำเนนการสร้าง เทียนหอมผ่อนคลาย ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มเรามองเห็นว่า ในปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคเครียดเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดจากปัญหาทางสังคมและการเรียน กลุ่มเราเลยคิดที่จำทำเทียนหอมผ่อนคลายเพื่อบรรเทาอาการเครียด และเทียนยังเป็นที่ยอมรับในการนำเทียนมาประดับตกแต่ง

## 1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 ได้ศึกษาการทำโครงการ เทียนหอมผ่อนคลาย
- 2 สามารถนำมาสร้างอาชีพได้
- 3 สามารถนำมาตกแต่งบ้านหรือห้องนอนได้
- 4 สามารถทำเป็นของขวัญงานแต่งงานได้
- 5 สามารถทำเป็นของฝากให้เพื่อนได้
- 6 สามารถทำเป็นของขวัญปัจฉิมให้รุ่นพี่ได้

## สารบัญ

บทคัดย่อ	1
กิตติกรรมประกาศ	2
วิธีการดำเนินโครงการ	3
สรุป	4

โครงการงาน	เทียนหอมผ่อนคลาย
ผู้จัดทำ	นางสาว ทศภัทร ผาสุข นางสาว จันทร์จิรา มหาโกชน์ นางสาว จารุวรรณ เย็นใจ นางสาว จิตรสินี ทรงจิตร เลขที่21 นางสาว ฟ้าใส สาสาย นางสาว อรัญญา กุลพันธ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	นายจิระพงษ์ พุ่มงาม
สถานที่ศึกษา	โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ
ปีการศึกษา	2563

### บทคัดย่อ

การศึกษาการทำเทียนหอมเพื่อให้ผ่อนคลายจากความเครียด เนื่องจากปัจจุบันเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมายเช่น ปัญหาการเรียน การศึกษาต่อ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ของครอบครัว ปัญหาด้านร่างกายที่กำลังเปลี่ยนแปลง ปัญหาด้านเพศ ปัญหายาเสพติด และปัญหาสังคมต่างๆซึ่งล้วนส่งผลต่อจิตใจและทำให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมีทั้งผลดีและผลเสีย โดยหากภาวะเครียดอยู่ในระดับพอดีก็จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองในเชิงกระตือรือร้น ตื่นเต้น ทำทนายแต่หากมีภาวะเครียดมากก็จะทำให้ส่งผลในทางกลับกัน ความเครียด

จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม โดยความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ ใจสั่น เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าวุ่น สิ้นหวัง หมดความรู้สึก สนุกสนาน และความผิดปกติทางพฤติกรรม

ในปัจจุบันมีวิธีการคลายเครียดหลากหลาย เช่น การไปพบจิตแพทย์ การใช้เทียนเพื่อ บรรเทาอาการเครียด เราจึงเลือกเอาการทำเทียนหอมมาเพื่อให้รักษาอาการเครียดในเบื้องต้นได้ เพราะเทียนเป็นสัญลักษณ์แห่งความหวังและแรงบันดาลใจ แสงเทียนสามารถสะท้อนได้ถึง ความอบอุ่นและความอ่อนไหวที่แสงจากดวงไฟไม่สามารถทดแทนในส่วนนี้ได้ เสน่ห์ของมันอยู่ที่ความ วูปไหวยามที่สายลมพัดผ่าน แสงเทียนที่ถูกความร้อนหลอมละลายกลายเป็นน้ำตาเทียนที่ไหลหยด ย้อยลงมาสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะอย่างหนึ่ง ในปัจจุบันได้มีการประยุกต์ให้นอกจากเทียนมีความ สวยงามแล้วยังมีการนำกลิ่นหอม หรือน้ำมันหอม

ละเหมยมาผสมเพื่อให้ได้กลิ่นความตามต้องการและนอกจากนี้ กลิ่นน้ำมันหอมละเหมยนี้ มี คุณสมบัติพิเศษซึ่งแตกต่างกันออกไป หากพูดถึงเทียนหอมอ่อนคลาย ซึ่งเป็นเทียนที่มีกลิ่นและมีสี ที่สวยงามมักจะถูกนำมาใช้ในงานต่างๆ โดยส่วนใหญ่จะนำมาใช้ในการไหว้พระสำหรับชาวพุทธ แต่สำหรับชาวกรีกสมัยก่อน มักจะนำไปเป็นใช้ประกอบพิธีงานแต่งงาน เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้ ชีวิตคู่มีความสดใสตั้งแสงของเปลวเทียน ส่วนในอเมริกามีการนำเทียนหอมมาประดับบนโต๊ะ อาหารต่างๆ เพื่อสร้างสีสันให้สวยงามและมีลักษณะที่เลิศหรู เพราะเทียนหอมอ่อนคลายมีหลากสี และกลิ่นที่หอม นอกจากนี้เทียนหอมอ่อนคลายยังประโยชน์ต่างๆที่ไม่ได้มีแค่กลิ่นหอมๆและอ่อน คลาย

ตั้งแต่ในสมัยก่อนนั้นมนุษย์อาศัยในโลกแห่งความมืด ก่อนที่จะมาพบไฟนั้นมนุษย์ได้มีชีวิตอยู่ ไปด้วยความหวาดกลัว ดังนั้นมนุษย์จึงค่อยๆเริ่มหาแสงสว่างจนกลายเป็นกองไฟ และมีเพลิง ซึ่ง การพัฒนาเพื่อให้มีแสงสว่างในปัจจุบันนั้นเกิดจากไฟฟ้า และการให้ไฟนั้นได้มีการนำเทียนหอม เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อทำพิธีกรรมต่างๆในพิธีมงคลเช่น มีการจุดเทียนในวันแต่งงานของชาว กรีก เพราะมีความเชื่อและถือกันว่าแสงแห่งเปลวเทียนนั้นจะทำให้มีแต่ความสว่างไสวแก่คู่ แต่งงานที่กำลังเริ่มใช้ชีวิตด้วยกัน และชาวยุโรปก็นำมาใช้เพื่อประกอบภายในโต๊ะทานอาหาร เพื่อให้ดูสวยงามและมีความดูแล้วไม่จืดชืด และชาวพุทธก็นิยมใช้เทียนในการจุดพิธีกรรมต่างๆ ทางศาสนาเพื่อเป็นสิริมงคลแก่การไหว้พระ และชาวอเมริกันก็ได้นำมาทำเป็นโต๊ะอาหาร เช่นเดียวกัน

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการเรื่องนี้ มีอาจสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ อาจารย์  
จิระพงษ์ พุ่มงาม ผู้แนะนำและให้ความรู้ ในการทำเทียนหอม และดูแลในเรื่องต่างๆ จนทำให้เกิด  
โครงการนี้ขึ้นจึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้สนับสนุนการทำงาน และให้กำลังใจเสมอมา จนทำให้  
โครงการเทียนหอมผ่องคลายสำเร็จลุล่วงได้ดี และความดีที่เกิดจากการศึกษาคั้งนี้ สมาชิกขอ  
มอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ณ โอกาส

## วิธีดำเนินโครงการ

โครงการเรื่องเทียนหอมผ่อนคลาย มีวิธีการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

### 1. ตั้งประเด็นชื่อเรื่องที่ค้นคว้าวิจัย

สมาชิกในกลุ่มร่วมกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับชื่อเรื่องที่น่าสนใจตามความคิดของตน และนำมาวิเคราะห์หาข้อใด เหมาะสมมากที่สุด

### 2. กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดทำรายงาน เรื่อง เทียนหอมผ่อนคลาย ดังนี้

- 2.1) ปัญหาจากจำนวนประชากรผู้ที่มีความเครียด
- 2.2) ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด
- 2.3) แนวทางการป้องกันความเครียด

### 3. สำรวจแหล่งความรู้

สำรวจหาว่ามีแหล่งความรู้ใดบ้างที่จะสามารถให้ข้อมูลในการค้นคว้าวิจัยเรื่องนี้

### 4. วางโครงเรื่อง

จัดวางโครงเรื่องตามวัตถุประสงค์ในการจัดทำ ได้แก่

- ปัญหาจากจำนวนประชากรที่มีความเครียด
- ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด
- แนวทางการป้องกันความเครียด

### 5. สืบค้นข้อมูลจากหนังสือวิทยาสาสตร์ทั่วไป และสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต

สืบค้นข้อมูลตามแหล่งข้อมูลข้างต้น ให้ครบทุกเนื้อหาสำคัญ ได้แก่

- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด
- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประโยชน์ของดอกลาเวนเดอร์และมะลิ

### 6. รวบรวมและจัดบันทึกข้อมูล

เมื่อสืบค้นเนื้อหาเรียบร้อยแล้ว จากนั้นก็รวบรวมเนื้อหาและบันทึกข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้ามา



## **7.เรียบเรียงและจัดทำรายงานฉบับร่าง**

เรียบเรียงเนื้อหาทั้งหมดเข้าด้วยกันและจัดทำเป็นรายงานฉบับร่าง จากนั้นนำไปส่งอาจารย์ประจำวิชาเพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้อง

## **8.นำส่งอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการเพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้อง**

ขั้นตอนนี้ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการจะได้ตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้อง เมื่อมีข้อผิดพลาด อาจารย์ให้นำมาแก้ไขใหม่

## **9.ปรับปรุงแก้ไขให้เรียบร้อย และจัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์**

## สรุป

โรคเครียดเป็นโรคที่อันตรายต่อมนุษย์ เราจึงนำเสนอวิธีการทำเทียนหอมที่ทำมาจากกลิ่นลาเวนเดอร์และกลิ่นมะลิเพื่อใช้ในการบรรเทาและผ่อนคลายจากความเครียดโดยกลิ่นลาเวนเดอร์ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายบรรเทาความเครียดและอาการซึมเศร้าและช่วยในเรื่องการนอนหลับ และดอกมะลิช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายเป็นกลิ่นที่เหมาะสมกับงานที่เป็นมงคลด้วยกลิ่นหอมอ่อนๆของดอกมะลิทำให้รู้สึกไม่เศร้าหมอง

## เอกสารอ้างอิง

- 1 <http://kira-lover.blogspot.com/2017/02/blog-post.html>
- 2 <https://home.kapook.com/view234952.html>
- 3 <https://sites.google.com/site/tadawud/prayochn-khxng-theiyn-hxm>
- 4 <https://yolo.in.th/articles/12-benefits-lavender-oil/>
- 5 <https://sistacafe.com/summaries/36642>

ภาคผนวก





● **เหรียญขอบบรรจุทอง**  
ทองคำแท้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ บรรจุทอง ๒๐๐ คน บำ เสร็จเรียบร้อย (สศค.) กล่าวไว้ กระทรวง  
พาณิชย์ กระทรวงพาณิชย์ การคลัง เติบโตเงินช่วยเหลือผลกระทบโควิด  
๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง ๓,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง  
๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง ๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง

● **เสกสิ่งจ้อจ่ายช่วยคนจน**  
นายอรุณ แสงสนิท ผอ.สำนักงาน  
การคลัง กระทรวงพาณิชย์ กล่าวไว้ กระทรวง  
พาณิชย์ กระทรวงพาณิชย์ การคลัง เติบโตเงินช่วยเหลือผลกระทบโควิด  
๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง ๓,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง  
๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง ๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่ผู้ประกอบการรายหนึ่ง

