

การศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตัวเอง (Independent Study :IS)

เรื่อง กลิ่นกำนสร้างหอม

จัดทำโดย

นายฐนิต สีคราม เลขที่ ๑๐

นายธนาโชค จันทะวงษา เลขที่ ๑๖

นางสาวนพรดา คล้ายวงษ์ เลขที่ ๒๒

นางสาวชนิกานต์ มีสันทัด เลขที่ ๓๐

นางสาวภคศิริ บุญศิริ เลขที่ ๓๖

นางสาวบัณฑิตา พลายแก้ว เลขที่ ๓๘

เสนอ

ครูมณฑนา มลิวรรณางกูร

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

บทที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการที่คนเราต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้รู้สึกกดดัน วิตกกังวล กระทั่งสภาวะจิตใจที่เปลี่ยนไปในด้านลบ เมื่อสมองรับรู้ได้ว่าเกิดสภาวะที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ก็จะส่งผลเสียต่อการทำงานของฮอร์โมนทันที ทำให้ร่างกายมีสภาวะหัวใจเต้นแรง เหงื่อออก มือเท้าเย็น ปวดท้อง กระวนกระวาย หรือไม่ค่อยมีสมาธิ และหากต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน โดยที่ไม่รู้จักการหาวิธีผ่อนคลายอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพตามมา เช่น อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงเป็นจุดเริ่มต้นของอาการซึมเศร้า

สาเหตุของความเครียด เพื่อหาแนวทางจัดการอย่างเหมาะสม พุดคุย ระบาย กับคนที่เราไว้วางใจได้รับฟัง หรือหากิจกรรมสนุก ๆ ทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ หากความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงก็ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือนักจิตวิทยาเพื่อทำการเยียวยารักษา นอกจากนี้การใช้ กลิ่นหอมบำบัด มาช่วยในการสร้างบรรยากาศความผ่อนคลายภายในบ้านนับเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถบรรเทาความเครียดได้เร็วที่สุด กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ จะเป็นตัวช่วยที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายอย่างเห็นได้ชัด เมื่อจมูกได้รับกลิ่นมาเพียงไม่กี่วินาที กลิ่นจะถูกส่งผ่านประสาทรับกลิ่น ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูกไปยังกระเปาะรับกลิ่น และส่งต่อไปยังสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความรู้สึก อณูกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจะกระจายไปตามประสาทรับกลิ่นเข้าสู่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ และความรู้สึก โดยไปกระตุ้นให้สมองสั่งการไปที่ระบบต่อมไร้ท่อ เพื่อหลั่งสารที่มีประโยชน์ และมีอิทธิพลต่ออารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ เอนดอร์ฟิน สารที่ช่วยลดความเจ็บปวด คลายความเครียด และความวิตกกังวล, เอนเคفالิน สารที่ช่วยลดอาการซึมเศร้า และเซโรโทนิน ช่วยทำให้สงบ เยือกเย็น และผ่อนคลายจากสภาวะเครียดได้

ในปัจจุบัน กลิ่นอับ เป็นปัญหาเรื่องกลิ่นที่กวนใจคนไม่น้อย ซึ่งสาเหตุของปัญหาก็คือมีหลายปัจจัยเช่น กลิ่นอับจากเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว อาหาร เป็นต้น แต่เมื่อกำจัดต้นตอของปัญหาได้ ก็ยังเหลืออีกตัวปัญหากลิ่นอับที่รบกวนใจจนสามารถทำให้การใช้ชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างยากลำบากหากปล่อยกลิ่นอับนั้นไว้นาน อาจจะทำให้เกิดเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคและส่งผลกระทบต่อสุขภาพแก่ผู้ที่อาศัยหรือใช้สถานที่นั้นบ่อยๆ

ก้านไม้หอม หรือ Reed Diffuser คือ อุปกรณ์ที่ทำหน้าที่ให้กลิ่นหอมในสถานที่ต่างๆ สามารถลดกลิ่นที่จุดต่างๆ ที่มีกลิ่นอับ และช่วยการบำบัด คลายเครียด ไล่ยุงและแมลง หรือช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายกับทางใจได้ดี ก้านไม้หอมนั้นมีกลิ่นให้เลือกที่หลากหลาย โดยหลักๆ แล้ว ก้านหอมมี ๒ ประเภท มีทั้งแบบน้ำ และแบบน้ำมันหอม ทั้งสองแบบก็มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไปทั้งนี้ก็เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำได้ง่ายและวัสดุต้นทุน ทำได้จริง และเห็นผลที่ชัดเจน

ผู้จัดทำโครงการงานจึงเล็งเห็นปัญหาเหล่านี้ จึงได้นำแนวทางแก้ไขต่างๆ มาอภิปรายกัน ในท้ายที่สุดก็ตัดสินใจได้ว่า ใช้ก้านไม้หอม เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหากลิ่นอับและสภาวะความเครียด

๑.๒ ขอบเขตของโครงการ

๑ จัดทำโครงการก้านไม้หอม (Reed diffuser)

๒ วัสดุและอุปกรณ์

- ก้านไม้หอม (ไม้หวาย, ไม้้งา, ไม้ไฟเบอร์)

- ผลิตภัณฑ์ใส่น้ำมันหอมระเหย

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. เพื่อศึกษาและค้นคว้าการทำผลิตภัณฑ์ก้านไม้หอม

๒. เพื่อศึกษาและพัฒนาที่เกี่ยวกับก้านไม้หอม

๓. เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาของกลิ่นอับโดยใช้ก้านไม้หอม

๔. เพื่อใช้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียด

๑.๔ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ความรู้การทำก้านไม้หอม (Reed Diffuser)

๒. ได้ความรู้การจัดกลิ่นอับ

๓. ได้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของก้านไม้หอม

๔. ได้ความรู้เกี่ยวกับ การบำบัดด้วยกลิ่นหรือสุนทรบำบัด (Aromatherapy)

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาโครงการ เรื่อง ก้านไม้หอม ครั้งนี้มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑. ก้านหอม

- ก้านไม้งา
- ก้านหวาย
- ก้านไฟเบอร์

๒. กลิ่นที่ช่วยผ่อนคลาย

- กลิ่นกุหลาบ
- กลิ่นมะลิ
- กลิ่นตะไคร้
- กลิ่นมินท์
- กลิ่นส้ม

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ก้านหอม

ก้านไม้หอม คือ ก้านไม้ที่กระจายกลิ่นหอมภายในห้อง โดยใช้หลักการทำงานของก้านไม้หวาย ที่ทำหน้าที่ดูดน้ำหอมจากก้าน และปล่อยกลิ่นหอมออกมาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องยาวนาน トラบเท่าที่มีน้ำหอมอยู่ภายในขวด เนื่องจากไม่ต้องใช้ความร้อน ไม่ต้องใช้ไฟในการจุด ส่งกลิ่นหอมได้ง่าย และมีวิธีการใช้งานที่สะดวกสบาย

๑.๑ ก้านไม้้งา

สามารถดูดกลิ่นน้ำมันหอมได้ดีมากๆ เวลาใช้ก็ไม่ต้องคอยกลับด้านบ่อยๆ เหมือนก้านไม้หวาย ซึ่งหากเป็นไม้้งาธรรมชาติจะมีสีขาวล้วน แต่ไม้้งาที่ขายเป็นสีๆ ส่วนใหญ่จะมาจากการย้อมสีเพื่อให้มีความสวยงาม ซึ่งหากมีดอกไม้ด้วยสีที่ย้อม เวลาใช้สีก็จะเข้าไปในดอกไม้



ภาพที่๑ ก้านไม้้งา

๑.๒ ก้านหวาย

ก้านหวายจะดูดกลิ่นได้ เบบางกว่า กลิ่นที่ออกจะไม่แรงมาก และควรกลับด้าน ก้านไม้ประมาณอาทิตย์ละครั้ง เมื่อทำให้แห้งไม้ดูตึงได้ดีขึ้น เนื่องจากเวลาใช้ไปนานกลิ่นจะออกน้อยลง หรือกลับด้านก้านไม้เวลาที่รู้สึกว่กลิ่นเริ่มจาง ก้านหวายจะเป็นไปทางกลมๆเรียบ ตรงกลางมีรูมรูน เล็กๆ ยาวตลอดก้าน



ภาพที่๒ ก้านไม้หวาย

๑.๓ ก้านไฟเบอร์

จะสามารถดูดซับน้ำหอมได้ เร็วและเยอะ กระจายกลิ่นได้ดีแต่จะทำให้ น้ำหอม หอมเร็วกว่าหวาย แต่ สีของก้านไฟเบอร์สามารถ ตกลงไปในน้ำหอมทำให้น้ำหอมเปลี่ยนสี(ไม่มีผลกับ กลิ่น) เหมาะกับคนที่ชอบให้ น้ำหอมมีสีสันหลากหลาย



ภาพที่๓ ก้านไฟเบอร์

๒. กลิ่นที่ช่วยผ่อนคลาย

๒.๑ กลิ่นกุหลาบ

ความรู้สึกร่มเย็น โรแมนติก เพิ่มเสน่ห์ ลดความเครียด กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เสริมสร้าง ความมั่นใจ ผ่อนคลาย และทำให้ร่างกาย รีแลกซ์ได้เป็นอย่างดี



ภาพที่๔ กุหลาบ

๒.๒ กลิ่นมะลิ

กลิ่นหอมเย็นๆ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล บรรเทาอาการซึมเศร้า ช่วยให้มีความสุข กระตุ้นอารมณ์โรแมนติก



ภาพที่ ๕ มะลิ

๒.๓ กลิ่นตะไคร้

กลิ่นหอมไทยๆ ที่ชวนสดชื่นกลิ่นนี้ นอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับสนิทได้ดี



ภาพที่ ๖ ตะไคร้

๒.๔ กลิ่นมินต์

ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระตุ้นให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ความจำดีขึ้น ช่วยลดความโกรธ
รักษาสมดุลของจิตใจ



ภาพที่๗ มินต์

๒.๕ กลิ่นส้ม

ผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์ เหมาะมากที่จะใช้กลิ่นส้มในยามค่ำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด
กีดกันจากภาระการทำงานมาตลอดทั้งวัน



ภาพที่๘ ส้ม

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์

เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของกำนัไม้หอมที่สามารถบรรเทาความเครียดได้ในช่วงวัยใดมากที่สุด

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

- ครู ผู้ปกครอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ห้อง ๔

เครื่องมือที่ใช้ทดลอง

- กำนัไม้หอม
- แบบฟอร์ม (Google forms)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีกรอกแบบฟอร์มเพื่อสำรวจว่ากำนัไม้หอมนั้นสามารถบรรเทาความเครียดกับคนช่วงวัยไหนได้ดีที่สุด

วิเคราะห์ข้อมูล

- นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงสถิติ การแจกแจง และการหาค่าเฉลี่ย ระยะเวลาการวิจัย ๑๔ วัน (๒ สัปดาห์)