

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

เทียนหอม คือ เทียนที่ถูกแต่งกลิ่นให้มีกลิ่นหอม เวลาจุดจะส่งผลให้กลิ่นลอยฟุ้งอยู่ทั่วบริเวณห้อง นอกจากจะให้แสงสว่างแล้วตัวกลิ่นยังมีความสามารถในกลิ่นสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูดดมตามชนิดของกลิ่นที่ใช้ ช่วยสร้างบรรยากาศให้กับห้องได้อย่างมีเสน่ห์ นอกจากนี้เทียนหอมยังช่วยบำบัดด้วย เทียนหอมบางกลิ่น เช่น เทียนหอมที่ทำจากดอกไม้หรือสมุนไพร อย่างเจอเรเนียมลาเวนเดอร์ และมินต์ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประโยชน์ในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจ และสรีรวิทยาต่างๆ ผ่านการเผาเทียนอโรมาเทอราพี เทียนสำหรับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นที่นิยมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กวัยรุ่นอย่างนักเรียนนั้น ที่อาจจะมีอาการเครียดต่าง ๆ จากการอ่านหนังสือเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือปัญหาการนอนไม่หลับจึงจำเป็นต้องมีการคลายความเครียด และหาวิธีช่วยผ่อนคลายจิตใจ หรือเป็นตัวช่วยในการสร้างบรรยากาศ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อหาตัวช่วยในการผ่อนคลายความเครียดด้วยการใช้เทียนบำบัด
2. เพื่อหาตัวช่วยในการสร้างบรรยากาศต่าง ๆ ให้ดีขึ้นด้วยกลิ่นหอมจากเทียน
3. เพื่อศึกษาวิธีการทำเทียนหอมบำบัด

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

1. ปัจจัยด้านการศึกษา
2. ปัจจัยด้านปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัยด้านการศึกษา หมายถึง ความเครียดจากการศึกษาหรือการเรียนหนังสือ จึงทำให้เกิด

ความเครียดสะสม ทำให้นักเรียนไม่สบายใจและมีปัญหาด้านการศึกษา

ปัจจัยด้านปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ หมายถึง ความเหนื่อยล้าหรือปัญหาด้านจิตใจ จึงทำให้นักเรียนสุขภาพย่ำแย่

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง บรรยากาศที่ไม่ดี หรือ กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลให้สิ่งแวดล้อมรอบข้างหม่นหมอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาโครงการ เรื่อง เทียนหอมบำบัด

ครั้งนี้ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เทียน

2. เทียนหอม

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เทียน

เครื่องตามไฟที่พื้นหรือห้อยผนังหรือไข เป็นต้น มีไส้อยู่ตรงกลางสำหรับจุด ลักษณะนามว่า เล่ม

2. เทียนหอม

เทียนหอม หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการไขตัวเหลืองและไขผึ้ง

งมาหลอมละลายรวมกัน และเติมสีและเติมน้ำมันหอมระเหย นำ

ไปปั้นด้วยมือ หรือหล่อแบบขึ้นรูป หรือกดจากพิมพ์ให้รูปทรง

ตามแบบที่ต้องการ มีไส้เทียนสำหรับจุดไฟ และมีกลิ่นหอมของ

น้ำมันหอมระเหย ทำจากส่วนผสมไม่ก่อย่าง ทำง่าย สามารถใช้

ตกแต่งห้อง หรือ บำบัดกลิ่น โดยใช้ดินกุนเพียงไม่กี่บาท ก็

สามารถประดิษฐ์ขึ้นมาได้ใหม่

บทที่ 3

อุปกรณ์และวิธีดำเนินการ

วัสดุ/อุปกรณ์

1. ไขตัวเหลือง 2. ไส้เทียน

3. พิมพ์เทียนขนาดต่างๆ 4. น้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่างๆ

5. หลอดบีบ 6. สีสผสมอาหาร(แบบผง) 7. หม้อ 8. เตาแก๊ส

วิธีการดำเนินการ

1. ทำละลายไข่ตัวเหลือง โดยนำไข่ตัวเหลืองมาใส่หม้อต้มจนความร้อน จากนั้นต้มไข่ตัวเหลืองให้ละลาย

2. หยดน้ำมันหอมระเหยลงไป 4-5 หยด หรือตามปริมาณที่แนะนำข้างขวด จากนั้นคนให้เข้ากัน

3. ค่อยๆ เทไข่ตัวเหลืองที่ต้มเรียบร้อยแล้วลงไปในภาชนะบรรจุเทียนที่เตรียมไว้ แล้วทิ้งไข่ตัวเหลืองไว้ประมาณ

5 ชั่วโมง รอจนกว่าไข่ตัวเหลืองจะแข็งตัว

4. เมื่อไข่ตัวเหลืองแข็งตัวเรียบร้อยแล้ว นำกรรไกรมาตัดปลายเชือกที่ผูกไว้ ทั่วทั้งแท่งไม้ โดยให้ความยาวเชือกอยู่

ต่ำกว่าปากภาชนะบรรจุเทียน เท่านี้ก็อันเสร็จเรียบร้อยแล้ว