

УДК 665.5

РАЗРАБОТКА АРОМАКОМПОЗИЦИИ "БОДРОЕ УТРО"

Дикова В. - обучающаяся Биоквантума

**Научный руководитель – Васильева Ю.Б., к.вет.н., педагог
дополнительного образования
«Кванториум» г.Ульяновск**

Ключевые слова: ароматические масла, когнитивистика, ароматерапия, исследования, дыхательная проба, создание композиций, ЭЭГ, виброизображения, синхронизация межполушарного взаимодействия.

Автором разработана оригинальная композиция ароматических масел "Бодрое утро" (лимон, ваниль, можжевельник) и проведено исследование её влияния на эмоциональный фон у детей. в качестве вспомогательных тестов использовали арт-методики свободного правополушарного рисования неведущей рукой и одновременного рисования двумя руками «Зеркальный рисунок» без и под действием ингаляции аромакомпозиции.

Любознательность человека, природа с ее катаклизмами, зависимость от нее и чувство самосохранения заставляли людей во все времена изучать целебные свойства растений. Постепенно люди познавали полезные и токсические свойства растений и их ароматов, по крупицам накапливая новые знания. Каждый человек окружён различными запахами, но предпочтение отдаёт приятным [2-6].

Цель работы - сконструировать оригинальную аромакомпозицию, оказывающую влияние на психоэмоциональный фон.

Объект исследования: ароматические масла.

Предмет исследования: разработка аромакомпозиции.

Гипотеза: мы предположили, что разработанная композиция будет положительно влиять на эмоциональный фон детей.

Материалы: эфирные масла, ватные диски и палочки, комплект модулей «BiTronicsNeuroLab», программа БиоТестер VibriImage [1, 7].

Мы провели диагностическое исследование среди обучающихся 36 группы Биоквантума в виде дыхательной и кожной проб, используя основные методологические принципы ароматерапии

В дыхательной пробе участвовало 8 обучающихся и 30 эфирных масел

Участники вдыхали ароматы на расстоянии 10 см от носа в течение 3-5 секунд. Признаки наличия аллергических реакций мы учитывали на протяжении 10ч. в результате наблюдений ни у одного участника аллергические проявления не зарегистрировали.

На основе ответов участвовавших, мы установили наиболее понравившиеся масла: лимон, ваниль, сосна, апельсин, мандарин, грейпфрут, можжевельник.

Именно с этими ароматическими маслами мы провели кожную пробу по общепринятой методике. Возможное проявления реакций организма учитывали на протяжении 10 ч. в результате проведенных исследований, аллергических реакций ни у одного участника обнаружено не было.

Согласно таблице совместимости масел и предпочтений исследуемых, мы разработали композицию эфирных масел «Бодрое утро», состоящую из следующих компонентов: лимон, ваниль, можжевельник.

Затем мы провели исследование влияния данной композиции на эмоциональный фон детей. в качестве теста мы использовали методику свободного правополушарного рисования под действием ингаляции масел при работающей аромалампе. в исследовании приняло участие 8 обучающихся Кванториума. На выполнение работы испытуемым давалось 10 минут, в течение которых они должны были нарисовать рисунок «аромата» не ведущей рукой. У всех 8-ми испытуемых мы отметили улучшение психоэмоционального состояния сразу после тестирования.

Проведённое исследование мы подтверждали оценкой психологического и эмоционального состояния в программе БиоТестер VibriImage. Данная программа предназначена для проведения тестирования состояния человека до, после и во время любых внешних воздействий [1].

Далее мы изучили продолжительность тонизирующего эффекта композиции «Бодрое утро». Для введения в кратковременный стресс мы использовали тест одновременного рисования двумя руками. Участники на время рисовали одновременно двумя руками рисунок до действия композиции и во время ингаляции. Мы установили, что в среднем время выполнения теста уменьшилось на 0.23 мин.

Для изучения продолжительности тонизирующего эффекта аромакомпозиции «Бодрое утро» мы использовали комплект модулей BiTronics NeuroLab, который позволяет считывать электроэнцефалограмму человека (ЭЭГ) [7].

Перед исследованием у испытуемых наблюдали чередование альфа (спокойное бодрствование) и бета (активная работа) ритмов мозга в пределах допустимых норм (50-70% альфа-ритма). в течение 5 минут после испытания без композиции у участников наблюдали в основном бета-ритм. Участники продолжительно выходили из стрессового состояния. в течение 5 минут после испытания с композицией у участников наблюдали, как альфа, так и бета-ритмы. Участники быстро восстановили первоначальное состояния.

Выводы:

1. В результате дыхательной и кожной проб аллергических реакций на используемые эфирные масла не было выявлено.
2. В результате первой части исследований мы установили, что аромакомпозиция «Бодрое утро» положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей
3. В результате второй части исследований мы доказали, что аромакомпозиция «Бодрое утро» имеет тонизирующий эффект.

На основании исследований, наша гипотеза подтвердилась и мы выяснили, что аромакомпозиция "Бодрое утро" положительно влияет на эмоционально состояние детей. Наши исследования, направленные на изучение влияния эфирных масел на организм человека, будут продолжаться.

Библиографический список:

1. Виброизображение / В.А.Минкин. – СПб.: Реноме, 2007.
2. Глушко С. - Как применять эфирные масла. Психологические причины заболеваний. – 2020.

3. Николаевский В.В. Ароматерапия / В.В. Николаевский // Нетрадиционное растениеводство, экология и здоровье. - Симферополь, 1999. - С.787-792.

4. Основные методологические принципы применения ароматерапии в восстановительном лечении – И.А. Буренина. – 2009.

5. Сентябрьев Н.Н., Караулов В.В., Кайдалин В.С., Камчатников А.Г. - Эфирные масла в спортивной практике (монография). – 2009.

6. Сравнительная оценка влияния эфирных масел на психофизиологический статус человека - Кириллова А.В, Панова С.А., Лесова Л.Д. - 2011.

7. Учебная лаборатория по нейротехнологиям. Методическое пособие. Естественно-научное направление / Бережной Даниил Сергеевич. – М.: Битроникс, 2021.

DEVELOPMENT OF THE AROMA COMPOSITION CHEERFUL MORNING

Dikova V.

Keywords: *aromatic oils, cognitive science, aromatherapy, research, respiratory test, composition creation, EEG, vibration images, synchronization of interhemispheric interaction.*

The author has developed an original composition of aromatic oils "Cheerful morning" (lemon, vanilla, juniper) and conducted a study of its effect on the emotional background in children. As auxiliary tests, art techniques of free right-hemisphere drawing with an ignorant hand and simultaneous drawing with two hands "Mirror drawing" without and under the influence of inhalation of the aroma composition were used.