**Научное объединение "Республиканская малая академия наук" Государственного учреждения дополнительного образования Луганской Народной Республики**

**"Республиканский центр научно-технического творчества"**

**Территориальное отделение г. Свердловск**

Отделение: Химико-

биологическое, экологии и

аграрных наук

Секция: Психология

**Аромапсихология**

Работу выполнила:

Слюсар Виктория Андреевна,

ученица 11 класса

ГОУ ЛНР «Шахтёрская СШ №1»

Научный руководитель:

Палиенко Марина Александровна,

учитель химии и биологии

ГОУ ЛНР «Шахтёрская СШ №1»

Луганск-2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………… 3

РАЗДЕЛ 1. АРОМАПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ……… 5

1.1. История аромапсихологии ………………………………………………...…. 5

1.2. Влияние ароматов на организм человека …………………………………… 8

1.3. Как работает аромапсихология?....................................................................... 10

1.4. Принципы подбора аромата………………………………………………….. 12

РАЗДЕЛ 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ

ВЕЩЕСТВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ………... 14

2.1. Анализ анкетирования учащихся ГОУ «Шахтерская СШ №1» ………….. 14

2.2. Применение методов аромапсихологии в образовательном процессе …… 17

2.3. Создание ароматизированных веществ своими руками ………………….. 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ………………………………………………………………….... 24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ …………………………….. 27

ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………………… 28

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек ежедневно вдыхает множество разнообразных ароматов. Естественно, имеются те, которые нравятся человеку и те, которые вызывают отвращение. Мы даже можем понимать является запах угрозой или нет.

Аромапсихология как научное направление изучает влияние запаха на психоэмоциональную сферу, на возникновение ассоциаций в связи с запахом конкретного объекта или предмета.

Аромапсихология является отдельным самостоятельным разделом ароматерапии – науки о влиянии запахов на психику человека, его эмоциональное состояние. По данному направлению проводятся научные исследования, курсы подготовки, даже имеются кафедры аромапсихологии – одна из них находится в Никитском ботаническом саду.

Воздействие ароматов на самочувствие и поведение людей было известно с древних времен. Различные цветочные смеси и аромамасла использовались знахарями и магами для того, чтобы повышать концентрацию внимания, расслаблять, отвлекать, уменьшать уровень стресса.

С помощью грамотного использования ароматов возможно корректировать эмоциональное состояние, мягко воздействовать на человека при различных психологических проблемах, таких как: неврозы, панические атаки, депрессии, упадок сил.

Аромапсихология в настоящее время активно развивается и в России, и за рубежом. Наука сочетает применение традиционных психотехник с немедикаментозными природными средствами – эфирными маслами. Эфирные масла при грамотном их использовании могут помочь справиться со многими проблемами, с которыми ежедневно приходится сталкиваться практическому психологу: справиться со стрессами, тревогой, раздражительностью, перепадами настроения, помочь адаптироваться, к примеру, на новой работе.

**Актуальность** данной темы вижу в том, что современного человека, особенно школьника, окружает большое количество стрессовых факторов. Не каждому человеку по силам справиться с ними самостоятельно. А методы аромапсихологии служат отличным способом борьбы со стрессами.

**Цель работы:** изучить влияние ароматических веществ на психологическое и физическое состояние человека.

**Задачи:**

1. Исследовать и раскрыть понятия: «аромапсихология» и «ароматерапия».

2. Проанализировать методы и способы использования аромамасел в различных сферах жизнедеятельности человека.

3. Выявить уровень знаний наших школьников об аромапсихологии с помощью анкетирования.

4. Опробовать различные методики создания ароматических веществ и выявить наиболее действенные в домашних условиях.

5. Изучить влияние ароматической смеси на психологическое состояние учащихся.

**Методы исследования:** изучение специальной литературы; работа с материалами в Интернете; анкетирование школьников; анализ влияния ароматических веществ на психику человека (для проведения эксперимента были получены согласия родителей).

**Объект исследования:** ароматические эфирные масла.

**Предмет исследования:** влияние ароматических масел на психологическое состояние человека.

**Практическая значимость работы.** Каждый запах оказывает свое влияние на психику человека. Ароматы влияют на нашу жизнь постоянно. Иногда мы замечаем это, а иногда это так и остается на уровне подсознания. Но всегда можно взять контроль над этим процессом и с помощью ароматов управлять своим настроением. Главное — делать это грамотно!

РАЗДЕЛ 1. АРОМАПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

* 1. История аромапсихологии

 Человеческая эволюция с древнейших времён проходила в тесной связи с природой. Развиваясь, человек узнавал всё больше об окружающем его мире. Накапливались знания, позволяющие выжить в суровых условиях. Наблюдая за животными, человек заметил, что некоторые травы помогают от недомоганий и ему.

 Так произошло открытие лечебных свойств растений. Вероятно, история аромапсихологии началась тогда, когда первобытный человек впервые случайно бросил в огонь своего костра одно из ароматических растений. Возможно это был можжевельник, как самое распространенное эфиромасличное растение того времени, и приятный запах которого вызвал положительные ощущения. Уже тогда начали формироваться представления о высших силах, которые были могущественнее человека.

Сложилась традиция воскуривания во время религиозных обрядов. Ритуал зажигать благовония во время молитвы, конечно, видоизменившись, дошел до наших дней во всех религиозных конфессиях.

Первые письменные упоминания об использовании благовоний в ритуальных целях относятся к государству Шумер, существовавшего на территории современного Ирака за 3000 лет до нашей эры. Уже тогда были известны свойства ароматических растений влиять на эмоции. Кроме воскуривания в Месопотамии начали применять ароматические составы для умащения тела во время церемоний [3].

Цивилизация Древнего Египта сохранила знания вавилонян и преумножила сведения об ароматических растениях и их влиянии на человека. Египетские жрецы не только проводили ритуалы, но и занимались целительством. Знания о лечебных свойствах ароматов считались тайной и открывались только посвященным.

Одним из рецептов, широко применявшимся для религиозных таинств, был «куфи». Он включал, в зависимости от цели от 16 до 60 компонентов, среди основных компонентов были корица, можжевельник, ладан, мирра и роза. Куфи обладает богатым ароматом, хорошо подходящим для ночных ритуалов, обостряет восприятие и иногда позволяет видеть туманные образы богов и богинь. Его также можно использовать для гадания и прорицания. В его составе числятся: мед, вино, разные сорта изюма, камедь, мирра, верблюжья колючка, смола мастикового дерева, битум, ревень, два вида можжевельника, кардамон и сладкий ирис [3].

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое ощущение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древнюю Грецию, где они попали на благодатную почву. Никто из греков не предпринимал любого важного дела, не заручившись поддержкой бога, покровительствующего начинанию. Наиболее популярным из благовоний, используемых в ритуальных целях, был ладан. Греки расширили представление о лечебной роли растений.

Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов, ванн, массажа для здоровья и долголетия. Греческие атлеты перед соревнованиями для поднятия духа натирали тело благовонными маслами.

Римская цивилизация широко использовала благовония и воскуривания в обрядах поклонения своим многочисленным богам. Особо ценились свойства можжевельника, аромат которого считался приятным большинству божеств.

Розмарину приписывали свойства стимулировать работу мозга, чьи веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для улучшения умственной деятельности.

Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя. Считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека. Во время праздников и многочисленных пиршеств помимо благовоний разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Упоминания о роли ароматов мы находим и в Библии: «...и обонял Господь приятное благоухание…» (книга Бытия). В начале эры христианства существовали специальные рецепты для священнодействий.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях. Если кого-то замечали в нарушении запрета, его ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Их приготавливали из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений для психического состояния. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, даёт спокойное, медитативное состояние ума. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошёл до наших дней.

Китайские целители полагали, что ароматы растений содержат магическую силу души растения. Конфуций говорил: «Курения изгоняют дурной дух». Поэтому различные ароматы применяли для бодрости, активации работы мозга, или отдыха, наступления сна. Дети носили на груди мешочек с кусочками камфоры для защиты от болезней и активизации работы мозга.

Источником знаний о растениях и их целительных силах в средние века в Европе были монастыри и религиозные общины. Здесь врачевали тело и душу. Воскуривание во время религиозных процессий применялось реже, чем в странах Востока. Распространенное мнение о том, что все болезни от воды, породило повальную антисанитарию. Основным средством, способным заглушить неприятный запах, была парфюмерия, получившая повсеместное распространение.

Русская поговорка: «Сосновый лес – умиление души, берёзовый лес – веселье человека», характеризует отношение к ароматическим растениям в Древней Руси. Считалось, что запахи пижмы и рябины стимулируют деятельность мозга. Существовало поверье, что чабрец, зашитый в подушку, приносит хороший сон, здоровье и долголетие.

XX век ознаменовался новыми открытиями психологического действия растений.

В 20-е годы итальянские учёные под руководством Р. Кайло и Дж. Гари показали эффективное воздействие на нервную систему ароматических растений. Они предложили эффективные способы лечения депрессии и истерии эфирными маслами.

В 30-е годы русский врач А.А. Кюнцель рекомендовал применение ароматических ванн с сосной и валерианой при неврозах.

Доктор А.С. Залманов полагал, что скипидарные ванны помимо действия на соматические патологии, регулируют тонус нервной системы и могут применяться при неврозах.

Так психологический аспект истории применения ароматических растений берёт начало в первобытной культуре, проходя сквозь столетия до наших дней.

* 1. Влияние ароматов на организм человека

Благодаря развитию ароматерапии нам открылись удивительные возможности использования растительных эссенций – эфирных масел. Аромапсихология дает нам в руки инструменты влияния на настроение и эмоции не только свои, но и окружающих людей.

Ароматические эфирные масла оказывают воздействие на физическое и психологическое состояние человека. Масла обладают разнообразными свойствами:

* антибактериальными,
* противовоспалительными,
* антисептическими,
* обезболивающими,
* отхаркивающими,
* антиоксидантными.

Кроме того, запахи растений могут ускорить метаболизм, улучшить состояние кожи, снять стресс, снизить чувство голода [2].

Так, эффективными для снижения стресса являются эфирные масла бергамота, ромашки, лаванды, лимона, апельсина, пачули, ванили. Снять усталость помогают бергамот и базилик, шалфей, ладан, имбирь, грейпфрут, жасмин, лимон, пачули, мята перечная, розмарин, сандаловое дерево. При острых респираторных заболеваниях применяют эфирные масла мяты, эвкалипта, гвоздики, можжевельника, сосны.

Список ароматов, полезных для здоровья:

* Запах эвкалипта помогает сосредоточиться, собраться с мыслями.
* Запах аира успокаивает, повышает аппетит, и даже вызывает отвращение к курению.
* Запах пачули убирает тревогу, помогает бороться с депрессивным состоянием, стимулирует воображение.
* Запах апельсина повышает настроение, снимает усталость, избавляет от мрачных мыслей.
* Запах розы повышает работоспособность, снимает переутомление, и помогает бороться со стрессом.
* Запах жасмина избавляет от апатии, стимулирует организм.
* Запах лаванды – антидепрессант. Помогает бороться со стрессом и депрессивным состоянием.
* Запах ванили помогает при лечении нервных срывов.

Более подробно с терапевтическими свойствами ароматических масел можно ознакомиться в Приложении 1.

Аромапсихология, как наука, описывает применение только натуральных ароматов. Именно они при умелом использовании, могут помочь диагностировать состояние человека в определенный момент времени, и на основании этого подбирать схему лечения, также основанную на применении аромамасел.

 Аромадиагностика – это увлекательный процесс дегустации 67 ароматов [9]. Человеку нужно определить, какие из них ему нравятся, какие не нравятся и какие вызывают нейтральное отношение. Далее аромапсихолог подсчитывает количество ароматов, выбранных в каждой группе, по особой системе. Сразу становится видно, какие запахи приоритетны, какие человек отвергает, а какие находятся в нейтральной позиции.

Главная задача аромадиагностики – сначала выявить все нюансы состояния человека, а далее подобрать те методики коррекции, которые будут для него оптимальны.

Особую роль в процессе трансформации играет ресурсный аромат – смесь эфирных масел, которую аромапсихолог составляет по результатам психоаромадиагностики.

Этот живительный эликсир – ключ к мягкой регуляции процессов возбуждения и торможения.

Но, как и при любом лечении, необходимо сказать и о противопоказаниях. Аромасеансы категорически противопоказаны:

1. лицам, страдающим любым видом аллергии (пищевая аллергия, аллергия на бытовую химию, косметику, пыль, шерсть, пыльцу, споры грибков\плесени; аллергический ринит; сыпь, крапивница; в особенности бронхиальная астма и т.д.) и хотя бы раз в жизни перенесшим отек Квинке;
2. беременным и кормящим женщинам, а также лицам, прошедшим химиотерапию (в данном случае ароматерапия возможна ТОЛЬКО под наблюдением специалиста);
3. лицам с высоким артериальным давлением;
4. лицам, страдающим эпилепсией.
	1. Как работает аромапсихология?

В аромапсихологии есть 7 групп ароматов – пряные, камфарные, цитрусовые, хвойные, мужские, женские и культовые [4]. Рассмотрим их значение.

Пряная группа показывает степень удовлетворения базовых потребностей человека в еде, комфорте и энергии, а также – насколько он заботится о своем здоровье.

Камфарная группа говорит о волевых качествах человека, о том, насколько он готов к реализации своих целей, способен ли преодолевать препятствия на пути к ней.

Цитрусовая группа – это маркер коммуникабельности. Он говорит о том, насколько легко этот человек налаживает социальные связи. А также эта группа может показать, нет ли у человека признаков эмоционального выгорания или депрессии.

Хвойная группа помогает понять, насколько у человека развито логическое мышление, способен ли он применять свои знания на практике.

Мужская группа ароматов – это символика лидерства, причем и для мужчин, и для женщин. Диагностика этой группы помогает понять, готов ли человек к высокому уровню ответственности и способен ли мотивировать свой коллектив на карьерные свершения.

Женская группа ароматов – это мир чувств, интуиции, чувственности. Причем важно учесть: если эти ароматы нравятся мужчинам, это всего лишь говорит об их эмоциональности и способности понимать женщин.

Культовая группа – это особенности мировоззрения человека, его духовного мира и готовности к развитию.

Важно понимать, что все ароматы универсальны, они подходят и мужчинам, и женщинам. И все они ситуативны: выбор ароматов меняется в зависимости от психологического состояния и внутреннего настроя.

Запахи способны вызывать в нас целую вереницу воспоминаний. Об этом эффекте говорил французский писатель Марсель Пруст, благодаря чему явление и получило его имя – «Эффект Пруста». Автор нередко добавлял в свои творения эпизоды, где незначительные запахи и вкусы запускают цепочку воспоминаний и размышлений. Причем эти ароматы не просто воссоздавали картинки из прошлого, а пробуждали вместе с ними живые эмоции героя произведения.

И нет, это не просто писательский прием. Это научная реальность, которую годы спустя смогли доказать нейробиологи [1].

Эффект Пруста имеет вполне научное обоснование. При изучении строения мозга нейробиологи обнаружили, что области мозга, отвечающие за формирование эмоций и структуры памяти, находятся в непосредственной близости к центрам обоняния и связаны с ними лимбической системой, которая ответственна за эмоции. А наличие большого количества обонятельных рецепторов (порядка 10 млн.) и относительно короткий путь к центральной нервной системе обеспечивает быстрое реагирование на раздражитель, благодаря ассоциативности мышления, окрашивая реакцию в различные эмоциональные оттенки, вызывая связанные с ними образы, воспоминания.

Благодаря этому разные люди по-разному реагируют на один и тот же запах, ведь у каждого из нас свои воспоминания, связанные с данным конкретным ароматом. Эти воспоминания могут быть как приятными, так и не очень. Запечатленные в памяти на подсознательном уровне они «всплывают» под воздействием запаха и оказывают влияние на психику, окрашивая ее в негативные или позитивные оттенки.

Это справедливо не только для одного конкретного человека, но и для всего общества в целом. Так, например, наши соотечественники очень редко воспринимают аромат сандалового дерева. В то время, как для жителей Азии он связан с духовным развитием.

* 1. Принципы подбора аромата

Ароматические предпочтения формируются на бессознательном уровне и зависят не только от самого человека, но и от его состояния (эмоционального и физического) в конкретный момент времени.

Нужно помнить, что эфирное масло – это концентрат. Использовать его необходимо с осторожностью и следовать определенным правилам. Существует категорический запрет на приём масел внутрь. Желательно проконсультироваться по применению со специалистом-ароматерапевтом, который постоянно совершенствует свои знания. А знания в области аромапсихологии обновляются каждый день.

Как же выбрать тот аромат, который нужен именно мне? Здесь все работает так же, как и в кабинете у психолога. Задайте себе вопрос: что я чувствую? В мире ароматов всегда нужно начинать с себя. Какие эмоции есть сейчас и что я хочу ощущать через некоторое время? В зависимости от этого и подбираются подходящие ноты.

Основной принцип аромапсихологии – положительная реакция пациента на запах. Использовать для лечения нужно тот запах, который нравится сейчас. Профессиональный аромапсихолог начнет прием с оценки состояния здоровья пациента, его эмоционального состояния и только затем приступит к подбору аромата, составлению плана лечения.

Кроме того, есть связь между выбором запаха и характером человека [8]. Например, пряные тона, такие как ароматы гвоздики, корицы, мускатного ореха, нравятся простым людям, без больших претензий. А сладкие и теплые тона мандарина, иланг-иланга, аниса более подходят натурам мечтательным и романтичным.

Те, кто предпочитает специфические ароматы ладана, иссопа или мирры, являются интеллектуалами, им свойственно некоторое упрямство и замкнутость.

Экстравагантные пачули, чабрец или душица - любимчики незаурядных и креативных личностей. Люди с высокими духовными устремлениями обычно выбирают древесные ноты кедра, кипариса, можжевельника, сосны или сандала.

Те, кто стремится к славе и признанию, как правило любят горьковатые тона розмарина и эвкалипта. Яркие авантюристы, страстные творческие натуры, предпочитают несколько терпкие и бодрящие ароматы мирта, имбиря, розового дерева и нероли.

Ну а самые надежные и ответственные безошибочно выберут тона мелиссы и лимона.

Помните, чтобы выбрать ваш личный аромат, слушайте себя, подбирайте тот запах, к которому вас потянуло, с которым вам комфортно и легко. Именно он способен подарить гармонию, несмотря на его классические, и возможно не всегда подходящие вам свойства.

РАЗДЕЛ 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Анализ анкетирования учащихся ГОУ «Шахтерская СШ №1»

Существует множество мнений о методах применения ароматических веществ, в том числе и эфирных масел. Я решила узнать, что думают учащиеся 5-11 классов нашей школы об этом. Были составлены бланки-анкеты с вопросами, чтобы узнать мнения учеников на интересующую нас тему.

С целью выяснения влияния ароматов на психофизическое состояние человека был проведён эксперимент – ароматизация воздуха в классном кабинете с последующим опросом учащихся. В эксперименте приняли участие учащиеся 5-11 классов, всего 91 человек.

Методика проведения эксперимента:

Для ароматизации мы использовали эфирное масло бергамота – это эффективный и натуральный антибиотик. Известно также, что оно успокаивает сознание и снимает мышечное напряжение. Масло получено из бергамота или апельсина-бергамота (лат. Citrus bergamia) — гибридный вид растений рода Цитрусовые семейства Рутовые. Получен путём скрещивания померанца и цитрона. Родиной бергамота считается Юго-Восточная Азия [7].

Воздействие на психоэмоциональную сферу выражено следующими эффектами:

1. улучшение сна, устранение бессонницы;
2. повышение эмоционального фона;
3. бодрость;
4. улучшение работы мозга;
5. повышение работоспособности;
6. снижение симптоматики протекания вегето-сосудистой дистонии;
7. незначительное снижение артериального давления;
8. снятие стресса, напряжения;
9. снижение симптоматики протекания ПМС и климакса;
10. дезинфекция воздуха в помещении;
11. расслабление;
12. пробуждение фантазии.

Аромат бергамота главным образом успокаивает, поэтому предотвращает головные боли, вызванные частыми стрессами, что актуально среди наших респондентов – школьников.

Перед ароматизацией, помещение кабинета проветривалось. Эксперимент проводился в течение пяти дней.

После проведения эксперимента проводили опрос по анкетам, вопросы которых разработали сами, исходя из поставленной нами цели работы.

Результаты анкетирования представлены ниже.

Анкета 1. Вопросы представлены в Приложении 2.

На вопрос «Знаете ли Вы что такое ароматерапия?» ответили «да» - 61 человек, «нет» - 30. Отрицательно ответили на этот вопрос в основном учащиеся 5-7 классов, старшеклассники показали, что знают методы лечения с помощью эфирных масел.

На вопрос «Считаете ли вы этот метод серьёзным для лечения болезней и влияния на психологическое состояние?» ответили «да» - 24 человека, «нет» - 7 человек и «не знаю» - 60. Это показывает, что большинство ребят не считают ароматерапию серьёзным методом лечения. Но всё-таки есть и те, кто применяет эфирные масла для лечения и улучшения психологического состояния.

На вопрос «Используете ли Вы эфирные масла?» ответили «нет» - 49 человек, «от случая к случаю» - 36 человек и «да, в системе» - 6 человек. Проанализировав ответы на этот вопрос, я сделала вывод, что для наших ребят предпочтительными остаются методы медицинского лечения. Немногие опробовали на себе эффект от использования эфирных масел. Возможно, здесь многое зависит и от отношения родителей к ароматерапии. Но всё-таки есть те 6 человек, которые используют ароматические вещества в системе.

На вопрос «Изменилось ли Ваше психологическое состояние после воздействия ароматов?» ответили «нет» - 7 человек, «да, улучшилось» - 79 человек и «да, ухудшилось» - 5 человек. В этом случае, я думаю, многое зависело от эмоционального состояния человека в момент воздействия аромата.

 На просьбу описать ощущения после воздействия эфирного масла мы получили такие ответы: расслабление, улучшение настроение, уют, комфорт, перестал нервничать из-за контрольной.

В следующем вопросе мы попросили перечислить приятные и неприятные ароматы. Среди приятных чаще всего фигурировали запахи лимона, лаванды, хвои, ванили, свежескошенной травы, дождя и бензина. Среди неприятных были названы запахи пота, экскрементов, тухлых яиц и тухлой рыбы.

Анкета 2 проводилась во всех классах в первый день эксперимента, то есть учащиеся впервые работали в кабинете с ароматизацией. Бланк анкеты включал в себя 8 вопросов (Приложение 3).

На вопрос «Ощутили ли вы необычный запах в кабинете?» все опрошенные ответили утвердительно.

На вопрос «Какой это запах?» получили несколько вариантов: чай, лимон, цитрусовые и бергамот.

На вопрос «Нравится ли вам этот запах?» ответили «да» - 71 человек, «нет» - 2 человека, «не знаю» - 18 человек.

На вопрос «Как влияет на вас запах?» получили такие ответы: расслабление, улучшение настроение, уют, комфорт, усыпление, успокоение.

На вопрос «С чем у вас ассоциируется аромат?» многие ответили с летом, чаем и домашним уютом.

На вопрос «Какое у вас было настроение до того, как зашли в класс?» ответы были разные: 39 человек пришли с «нормальным» настроением, 20 человек – с хорошим, 32 человека пришли с плохим настроением.

На вопрос «Изменилось ли ваше состояние и как?» 20 человек ответили, что не изменилось, 71 человек отметили улучшение настроения.

На вопрос «Хотели бы вы всегда ощущать данный запах в рабочей обстановке?» 63 человека ответили «да», 28 человек ответили «не знаю».

 Подводя итог анкетирования, можно выделить основные моменты:

1. ребятам понравилось работать в ароматизированном кабинете;
2. ребята в школе находятся под влиянием большого количества стрессовых факторов, поэтому им нужна эмоциональная разгрузка;
3. большинство опрошенных отметили улучшение психологического и эмоционального состояния к концу урока в кабинете с ароматом бергамота;
4. от многих учащихся поступило предложение о систематической ароматизации кабинета;
5. ребята предложили для использования и другие ароматы, например: лимон, лаванда, апельсин.

2.2. Применение методов аромапсихологии в образовательном процессе

После анализа анкет учащихся 5-11 классов ГОУ «Шахтерская СШ №1» и изучения различных источников информации при исследовании аромапсихологии я выяснила, что есть эфирные масла, которые помогают уменьшить стресс и повысить умственную деятельность человека. Таких ароматов много, но основными можно выделить следующие: розмарин, мята перечная и цитрусовые [5].

Поэтому мы решили выяснить как будут действовать эфирные масла цитрусовых на психофизическое состояние учащихся и будут ли они влиять на умственную деятельность. Для ароматизации кабинета использовали смесь эфирных масел лимона, бергамота и апельсина.

Я исследовала уровень учебных достижений учащихся 5-11 классов по биологии в течение месяца с 15 ноября по 15 декабря 2023 года. Я сравнила оценки учащихся за лабораторные, практические, самостоятельные и контрольные работы за этот период с оценками за аналогичные виды работ за предыдущий месяц. Результаты меня порадовали, как начинающего аромапсихолога.

Анализ данных по биологии показал, что почти во всех классах увеличился уровень качества знаний, то есть суммированный процент оценок «5» и «4». Исключением стали 7-Б класс – в нём процент не изменился, в 9 классе практическая работа № 7 дала показания на 7% меньше и в 8 классе практическая работа №3 дала показания на 19% меньше, чем предыдущая. Данные занесены в Таблицу 2.1.

Таблица 2.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс  | Вид работы | Присутствовали на работе | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» | Качество знаний | Изменение  |
| 5 | Лаб.р. №2 | 15 уч. | 6 - 40% | 3 – 20% | 3 – 20% | 3 – 20% | 60% |  |
| Лаб.р.№3 | 15 уч. | 6 - 40% | 7 – 47% | 2 – 13% | - | 87% | +27% |
| 6 | Лаб.р. №3 | 20 уч. | 2 - 10% | 8 – 40% | 10 – 50% | - | 50% |  |
| Лаб.р. №4 | 14 уч. | 4 - 29% | 6 – 43% | 4 – 28% | - | 72% | + 22% |
| Лаб.р.№5 | 22 уч | 7 - 32% | 7 – 32% | 8 – 36% | - | 64% | + 14% |
| 7-А | Лаб.р. №2 | 12 уч. | 4 - 33% | 2 – 17% | 6 – 50% | - | 50% |  |
| Лаб.р.№3 | 11 уч. | 5 - 45% | 5 – 45% | 1 – 10% | - | 90% | +40% |
| 7-Б | Лаб.р. №2 | 9 уч. | 4 - 44% | 4 – 44% | 1 – 12% | - | 88% |  |
| Лаб.р.№3 | 8 уч. | 3 - 38% | 4 – 50% | 1 – 12% | - | 88% | 0 |
| 8 | Лаб.р. №1 | 15 уч. | 1 - 7% | 4 – 27% | 3 – 59% | 1 – 7% | 34% |  |
| Лаб.р.№2 | 17 уч. | 2 - 12% | 12 – 71% | 2 – 12% | 1 - 5% | 83% | + 49% |
| Лаб.р. №3 | 19 уч. | 3 - 16% | 6 – 32% | 10 – 52% | - | 48% | + 14% |
| Пр.р.№3 | 17 уч. | 5 - 29% | 10 – 59% | 2 – 12% | - | 88% |  |
| Пр.р. №4 | 16 уч. | 3 - 19% | 8 – 50% | 5 – 31% | - | 69% | - 19% |
| 9 | Пр.р.№5 | 26 уч. | 14 - 53% | 11 – 42% | 1 – 5% | - | 95% |  |
| Пр.р. №6 | 19 уч. | 11 - 58% | 8 – 42% | - | - | 100% | + 5% |
| Пр.р.№7 | 16 уч. | 12 - 75% | 2 – 13% | 2 – 12% | - | 88% | - 7% |
| Пр.р. №8 | 24 уч. | 16 - 67% | 7 – 29% | 1 – 4% | - | 96% | + 1% |
| 10 | Лаб.р.№6 | 8 уч. | 5 - 62% | 2 – 25% | 1 – 13% | - | 87% |  |
| Лаб.р. №7 | 6 уч. | 4 - 67% | 2 – 33% | - | - | 100% | + 13% |
| Лаб.р.№8 | 9 уч. | 3 - 33% | 5 – 56% | 1 – 11% | - | 89% | + 2% |
| Сам.р. №2 | 9 уч. | 2 - 22% | 5 – 56% | 2 – 22% | - | 78% |  |
| Сам.р. №3 | 7 уч. | 2 - 29% | 4 – 57% | 1 – 14% | - | 86% | + 8% |
| 11 | Сам.р. №1 | 21 уч. | 10 - 48% | 5 – 24% | 6 – 28% | - | 72% |  |
| Сам.р. №2 | 12 уч. | 6 - 50% | 3 – 25% | 3 – 25% | - | 75% | + 3% |

Подводя итоги исследования уровня учебных достижений, видно, что результаты большинства классов за текущий месяц улучшились. Но не стоит забывать о том, что на это изменение влияет не только ароматизация школьного кабинета, но и ряд других факторов: уровень интеллектуального развития класса, посещаемость, мотивация к обучению, интерес к учебной деятельности, социальная среда, здоровье ребенка, изучаемая тема.

Ещё одно мероприятие стало также показательным для моего исследования.

В этом году одиннадцатиклассники Луганской Народной Республики впервые участвовали в написании итогового сочинения, которое служит допуском к государственной итоговой аттестации, в том числе и к ЕГЭ.

Для создания более комфортной обстановки для написания сочинения и по просьбе самих обучающихся кабинет был ароматизирован. Использовались те же ароматы цитрусовых. Смесь для ароматизации состояла из эфирных масел бергамота, лимона и апельсина.

По наблюдениям нервное напряжение учащихся снизилось в течении 30 минут присутствия в кабинете. После того, как были подписаны бланки, ребята приступили к работе. Они стали спокойны, умственно работоспособны, сосредоточены.

Итоги сочинения после проверки показали, что справились верно и получили «зачёт» 19 учащихся из 22 одиннадцатиклассников, что составляет 86%.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение методов аромапсихологии на практике оправдывает себя. Нужно чаще их использовать в современном образовательном пространстве.

2.3. Создание эфирного масла своими руками

В ходе исследования мы доказали, что методы аромапсихологии реально работают на практике. Эфирные масла при грамотном их использовании могут помочь справиться со многими проблемами, с которым ежедневно приходиться сталкиваться современному человеку: справиться со стрессами, тревогой, раздражительностью, перепадами настроения, повысить иммунитет, улучшить состояние кожи.

Основное правило в ароматерапии – использовать только качественное эфирное масло на природном сырье. Но что может быть лучше того ароматического вещества, которое вы создали сами? В качестве и происхождении покупного эфирного масла никогда нельзя быть уверенными на сто процентов, поэтому мы решили опробовать методы получения его в домашних условиях.

Процесс получения эфирного масла состоит из нескольких этапов: сбор растительного материала, выбор метода и его реализация. Мы опробовали несколько способов создания эфирных масел. Но начать хотелось бы с правил заготовки сырья:

1. соцветия содержат максимальную концентрацию ароматических масел после раскрытия бутонов;
2. плоды нужно собирать, когда они полностью созрели;
3. стебли и листья пригодны для получения эфирного масла до цветения и созревания плодов;
4. корни нужно собирать в осеннее время.

1 способ. Настаивание. Для этого потребуется: растительное сырьё, спирт или

очищенное растительное масло без запаха, стеклянная тара с крышкой и марля или бумажный фильтр.

Методика приготовления апельсинового эфирного масла настаиванием:

1. Измельчить кожуру апельсина.
2. Сложить сырьё в стеклянную тару из расчёта минимум две столовых ложки на емкость 200 мл.
3. Залить 70% спиртом так, чтобы жидкость полностью покрыла материал.
4. Плотно закрыть ёмкость крышкой и поставить в прохладное место.

Срок настаивания варьируется от трёх дней до нескольких месяцев. Если хотите получить максимально концентрированное эфирное масло, выдерживать сырьё нужно как можно дольше.

1. Когда настаивание завершено, процедить спиртовую смесь через марлю.

Мы провели настаивание кожуры апельсина в спирте в течение 14 дней. Ароматическая смесь у нас получилась насыщенной. На данный метод была использована кожура одного апельсина.

2 способ. Отжим. Для этого понадобится: сырьё (цедра апельсина), ступка с пестиком, стеклянная тара, очищенное растительное масло, две кастрюли разного размера, вода, марля или мелкое сито.

Методика приготовления апельсинового эфирного масла отжимом.

1. Тщательно помыть апельсины.
2. Измельчить сырьё (мелко натерли кожуру апельсина), положить в ступку и потолочь, пока не появится масло.
3. Сырьё переложить в стеклянную посуду и залить очищенным растительным маслом.
4. Закрыть тару крышкой и оставить на три дня в тёмном месте.
5. На водяной бане готовить растительный материал в течение получаса.
6. Процедить смесь и выжать эфирное масло.

На приготовление апельсинового эфирного масла таким способом было потрачено гораздо меньше времени (только 3 дня), но использовалось больше ресурсов, в том числе и апельсинов для сырья было использовано 3 штуки.

3 способ. Вытяжка. Для этого понадобится: сырьё (кожура апельсина), стеклянная тара с крышкой, очищенное растительное масло, марля.

Методика приготовления апельсинового эфирного масла вытяжкой.

1. Положить измельченную кожуру апельсина в ёмкость.
2. Залить очищенным растительным маслом.
3. Плотно закрыть ёмкость крышкой и поставить в прохладное место.
4. Настаивать 14 дней. Периодически перемешивать сырьё.
5. По истечении времени процедить через марлю.

Этот способ нельзя назвать быстрым, но он позволяет получить хорошее и очень ароматное эфирное масло. Расход у этого метода – 1 апельсин.

При проведении этой части эксперимента мы познакомились и с другими способами получения эфирных масел, например, такими как: дистилляция и анфлераж [6]. Но эти методы достаточно сложно провести в условиях дома или школы из-за использования различных приборов и оборудования.

В ходе работы мы получили эфирное масло апельсина настаиванием, вытяжкой и отжимом. Самый простой в проведении – первый способ. Самый быстрый – второй.

Для применения эфирного масла мы сделали диффузор: в стеклянную ёмкость налили полученное эфирное масло, заполнив её примерно на 3/4. Баночку оставили открытой. Затем поместили в неё палочки, полностью погрузив их в этот ароматный раствор. Стержни должны быть пропитаны жидкостью. Время от времени следует переворачивать палочки, помещая опущенный в жидкость наконечник вверх. Это помогает увеличить рассеивание аромата.

Если вы предпочитаете более мягкий аромат, используйте меньше палочек. Для более интенсивного аромата добавьте в баночку больше палочек. Вы можете поэкспериментировать с разным количеством палочек, чтобы найти желаемый уровень аромата.

Обязательно размещайте диффузор в устойчивом и безопасном месте. Со временем количество жидкости в бутылке уменьшается, примерно через 5-7 дней. В это время снова наполните диффузор, добавив больше эфирного масла.

Время использования одного диффузора может сильно варьироваться, так как на жидкость влияет температура, количество палочек и то, как часто вы их переворачиваете. Но в среднем флакона с диффузором объемом около 100 мл может хватить до 30 дней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Аромапсихология – научное направление, изучающее влияние эфирных масел на психофизическое состояние и гомеостаз человека, метод создания гармоничного психоэмоционального состояния человека.

Принято считать, что обоняние в жизни современного человека играет намного меньшую роль, чем, например, зрение или слух. Однако результаты новых исследований ученых в этом направлении демонстрируют, что влияние запахов на него в действительности огромно. Исследуется влияние разнообразных запахов на повседневную жизнь человека. Рассмотрены механизмы и способы воздействия на человека с помощью запахов, в том числе воздействие на его физическое и психическое здоровье.

Каждый запах вызывает у людей глубоко личные воспоминания и ассоциации. С древнейших времен внимание людей привлекали эфирные масла. Они могут воздействовать на нервную систему и эмоции человека, регулируя его психическое состояние. Появилась специальная наука — аромапсихология, которая занимается изучением воздействия натуральных ароматов на психику человека. Современные люди испытывают огромную ежедневную эмоциональную нагрузку. Естественно, не у каждого хватает душевных и физических сил справиться со своими переживаниями, эмоциями, беспокойствами и страхом.

Эфирные масла помогают человеку сохранить душевное равновесие в тяжелые минуты жизни. Специалисты-аромапсихологи могут подобрать композицию из эфирных масел, которая подходит только конкретному человеку с его специфическими проблемами.

Данная работа позволила исследовать, как именно повлияли ароматы смесей на психофизиологическое состояние учащихся. И осталось ли желание ощущать предложенный аромат в рабочей обстановке. Мы выяснили, что ароматизация в учебном кабинете повышает уровень умственной деятельности школьников. Также, мы научились создавать эфирные масла своими руками из доступного сырья.

Таким образом, запахи являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они регулируют наше поведение, настроение, влияют на принятие решений. Зная это, можно разработать методики манипуляции людьми в различных сферах деятельности. Но что более важно, можно продолжить улучшение способов лечения запахами, таких как ароматерапия.

Самые популярные варианты ароматерапии:

1. использование аромалампы или аромадиффузора в помещении,
2. ношение аромакулона,
3. нанесение смеси на активные точки,
4. аромамассаж,
5. аромаванны,
6. ингаляции,
7. косметика с эфирными маслами.

Хотелось бы по итогам работы выделить несколько основных рекомендаций по использованию эфирных масел в целях коррекции эмоционального состояния.

1. Не наносить масла в чистом виде на кожу. Неразбавленные масла могут вызвать ожог, раздражение и аллергическую реакцию.
2. Соблюдать разумные дозировки и сроки проведения процедуры. Для ароматизации помещений используйте концентрации 1-2 капли на 5 м2 в течение 20 минут и затем проветрите комнату. Для накожного нанесения в составе базовых масел выбирайте концентрацию эфиров 2-5%.
3. Не оставлять аромат рядом с собой на всю ночь, обязательно давать организму отдых от обонятельной нагрузки.
4. Все аромапроцедуры стоит проводить не дольше 20-30 минут и не позже, чем за полчаса до сна.
5. Прислушиваться к состоянию организма, не использовать масла, которые не нравятся по аромату, либо аромат слишком интенсивен.
6. При составлении смесей ориентироваться на оптимальное количество: 3-7 масел в смеси. Слишком сложные композиции, с большим перечнем компонентов могут перегружать психику человека.
7. Использовать только качественные и натуральные продукты. Синтетические запахи не дадут ожидаемого позитивного эффекта, а только создадут дополнительную токсическую нагрузку на организм.

Однако надо помнить, что нет двух одинаковых людей, и, зачастую, восприятие запаха связано с ассоциативным мышлением каждого конкретного человека. Большинство реакций на окружающие человека запахи носят ассоциативный характер. Значимые события, происходящие в разные периоды нашей жизни, часто сопровождаются теми или иными запахами. В результате они ассоциируются с этими запахами и запоминаются. Эти воспоминания, как позитивные, так и негативные, запечатленные подсознанием, могут проявляться на протяжении всей последующей жизни в самые, как нам кажется, неподходящие моменты!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданова А. Ароматерапия – введение. // Психологическое просвещение.
2. Буренина И. А. Основные методологические принципы применения ароматерапии в восстановительном лечении //Вестник современной клинической медицины. – 2009. – Т. 2. – №. 2. – С. 47-50.
3. История аромапсихологии. // Институт ароматерапии.
4. Кринер А. Ароматерапия: удивительные возможности эфирных масел. // Клуб Леди.
5. Кравцова А.В. Исследование эмоционального воздействия запахов эфирных масел методом семантического дифференциала // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2019». – 2019. – С. 17-18.
6. Петришина Н. Н. и др. Фитотерапия и ароматерапия // Научный и инновационный потенциал развития производства, переработки и применения эфиромасличных и лекарственных растений Евразийского экономического союза. – 2021. – С. 75-83.
7. Раджабов А. К. Бергамот. // Большая российская энциклопедия 2004-2017.
8. Саков И.В. Аромапсихология. Практическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с.
9. Хилимончик П.Р. Влияние запахов на психику человека // Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ. – 2018. – С. 114-115.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Таблица терапевтических свойств ароматических масел





Приложение 2.

Бланк анкеты 1

1. Знаете ли Вы что такое ароматерапия? А) да Б) нет

2. Считаете ли вы этот метод серьёзным для лечения болезней и влияния на психологическое состояние? А) да Б) нет В) не знаю

3.Использует ли Вы эфирные масла? А) нет Б) от случая к случаю В) в системе

4. Изменилось ли Ваше психологическое состояние после воздействия ароматов? А) нет Б) да, улучшилось В) да, ухудшилось

 5. Опишите ваши ощущения после воздействия эфирных масел

 6. Перечислите приятные для вас ароматы и неприятные.

Приложение 3.

Бланк анкеты 2

1. Ощутили ли вы необычный запах в кабинете?

2. Какой это запах?

3. Нравится ли вам этот запах?

4. Как влияет на вас запах?

5. С чем у вас ассоциируется аромат?

6. Какое у вас было настроение до того, как зашли в класс?

7. Изменилось ли ваше состояние и как?

8. Хотели бы вы всегда ощущать данный запах в рабочей обстановке?