

ВЛИЯНИЕ АРОМАТОВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Мильцына Ю.А.

**Научный руководитель: Бондаренко А.А.
ГБУ ДО ЦДО «ЭкоМир» ЛО**

Ежедневно мы сталкиваемся с различными ароматами, но не все знают, что запах, согласно научно доказанным данным, способен влиять на организм человека. Его спектр возможностей очень широк и простирается от защитной, биологической функции до психологических и эмоциональных впечатлений, которые играют важную роль в общем самочувствии людей.

В 21 веке всё более популярное направление занимает ароматерапия, которая благодаря использованию эфирных масел улучшает состояние человека. Уровень эффективности этого способа лечения во многих случаях опережает синтетические лекарства, которые в большинстве своём оказывают негативные побочные действия на человека. Современная наука постепенно подтверждает, что ароматерапия достигает таких результатов, которые невозможно получить никакими другими современными средствами. Однако, исследования, посвящённые изучению влияния ароматов эфирных масел на человека, немногочисленны.

Существует множество полезных применений эфирным маслам. Одним из них является поразительная способность эфирных масел естественным способом улучшать способность к мгновенному акцентированию внимания.

В рамках данного исследования я хочу изучить влияние ароматов эфирных масел на улучшение концентрации внимания и памяти старшеклассников. Узнать помогают ли эфирные масла снять усталость, отрегулировать и восстановить работу организма и тем самым повысить их успеваемость и успешно сдать экзамены.

В наше время можно наблюдать рост общей заболеваемости детей, увеличение нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств, всего лишь 10% учеников являются полностью здоровыми. Вследствие этого актуальность проблемы сохранения физического и психического здоровья школьников становится всё более несомненной.

Приступая к работе над исследованием, я поставила перед собой следующую цель – рассмотреть влияние эфирных масел на способность улучшать концентрацию внимания и памяти.

Объектом исследования стали старшеклассники МБОУ «Лицей №3 имени К.А. Москаленко» г. Липецка. Предмет исследования – влияние эфирных масел на способность улучшать концентрацию внимания и памяти у старшеклассников.

В ходе работы над проектом были использованы следующие методы:

- изучение научной литературы и интернет-ресурсов;
- анкетирование и анализ полученных данных;
- наблюдение, тестирование, эксперимент;

- методика выявления объёма кратковременной памяти, разработанная Рохловым В.С.;

- метод математического анализа и построение диаграмм.

Актуальность данного исследования бесспорна, т.к. скоро сдавать экзамены, и я и мои сверстники нуждаемся в умении концентрироваться на умственной работе и в повышенной работоспособности. В связи с этим мне стало интересно, что знают мои одноклассники о влиянии ароматов эфирных масел на улучшение концентрации внимания и памяти.

С этой целью мы провели анкетирование среди учащихся 10 «Б» класса МБОУ «Лицей №3 имени К.А. Москаленко» г. Липецка. Были определены типы вопросов, на основании которых можно представить уровень осведомлённости учащихся о влиянии ароматов эфирных масел на человека.

Анализ анкетного материала показал, что 59% респондентов не знают о влиянии эфирных масел на психо-эмоциональное состояние человека. А на вопрос «Верите ли вы, что эфирные масла могут улучшить концентрацию внимания и повысить работоспособность?» 10% респондентов ответили «нет», 66% – «не знаю» и лишь 24% респондентов ответили утвердительно.

Также результаты анкетирования показали, что исследуемая нами тема актуальна среди моих сверстников. На вопрос «Испытываете ли вы рассеянность во время экзаменов?» утвердительно ответили 34% респондентов и 52% – «иногда». 86% респондентов хотели бы расширить свои познания в области ароматерапии и поучаствовать в эксперименте с эфирными маслами.

Следующий этап нашего исследования был посвящён изучению ароматов эфирных масел полезных для работы мозга, облегчения концентрации внимания и улучшения памяти. Эти масла содержат огромное количество полезных веществ, которые обладают нейропротекторными свойствами, помогают быстро усваивать, обрабатывать и сохранять в памяти информацию, поддерживать концентрацию внимания и создавать необходимый эмоциональный настрой.

Нами был составлен список эфирных масел, которые улучшают качество усвоения материала, обостряют внимание, повышают концентрацию. С целью выявить популярный аромат среди старшеклассников мы провели ароматестирование.

С помощью индивидуальных бумажных пробников учащиеся вдыхали ароматы эфирных масел мяты, ладана, лаванды, иланг-иланга. Предпочтения распределились следующим образом: мята – 38%, ладан – 7%, лаванда – 26%, иланг-иланг – 29%.

В результате был определён самый популярный аромат – эфирное масло мяты перечной, которое прекрасно стимулирует мозговую деятельность, освежает и способствует приливу новых сил. Помогает преодолеть нервозность перед предстоящим экзаменом, сохраняя при этом необходимую собранность.



Фото 1. Ароматестирование учащихся 10 «Б» класса МБОУ «Лицей №3 имени К.А. Москаленко» г. Липецка

Далее в рамках данного исследования был проведен эксперимент, в котором участвовали 29 человек. Эксперимент проводился в течении недели в два этапа. По условиям эксперимента учащиеся в течение одной минуты внимательно слушали предложенный список из 25 слов, затем в течение 5 минут записывали все слова, которые им удалось запомнить, в любом порядке. Затем подсчитывали число написанных слов и оценивали каждое слово по 1 баллу. По сумме баллов определяется, к какой категории относится объём памяти согласно Таблице 1.

Таблица 1. Объём памяти и его характеристика

Количество баллов	Характеристика памяти
6 и меньше	Объём памяти крайне низкий. В этом случае необходимо заниматься регулярными упражнениями по тренировке памяти
7-12	Объём памяти чуть ниже среднего. Главной причиной слабого запоминания часто является неумение сосредоточиться
13-17	Объём памяти хороший
18-21	Объём кратковременной памяти отличный. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточно хорошей волей
Свыше 22	Ваша память феноменальна

На первом этапе испытуемые выполнили поставленные условия без использования ароматов эфирных масел.

На втором этапе испытуемые с помощью индивидуальных бумажных пробников в течении 10 минут вдыхали аромат эфирного масла мяты перечной.

Результаты исследования отражены на диаграммах 1 и 2.



Диаграмма 1. Характеристика памяти учащихся 10 «Б» класса МБОУ «Лицей №3 имени К.А. Москаленко» г. Липецка. 1 этап эксперимента

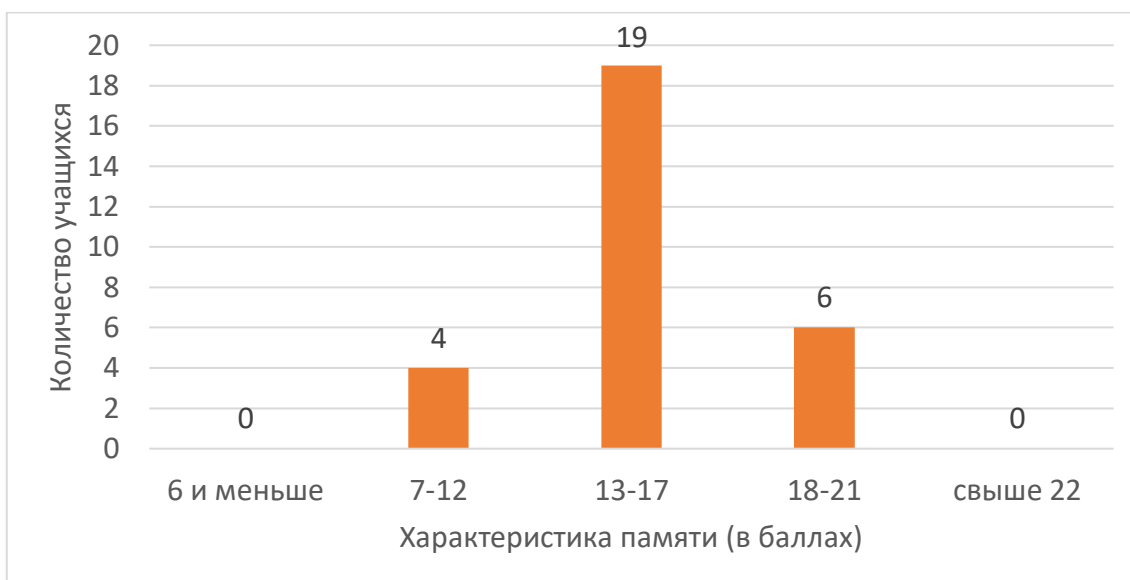


Диаграмма 2. Характеристика памяти учащихся 10 «Б» класса МБОУ «Лицей №3 имени К.А. Москаленко» г. Липецка. 2 этап эксперимента

Результаты эксперимента показали, что показатели памяти, после использования аромата мяты перечной улучшились: увеличилось число учащихся в группах с характеристиками «объём памяти хороший» (13-17 баллов) и «объём памяти отличный» (18-21 баллов).

Цель, поставленная нами – изучить влияние эфирных масел на способность улучшать концентрацию внимания и памяти у старшеклассников – была

достигнута. Мои одноклассники отмечают, что психологическое состояние после воздействия эфирных масел значительно улучшилось, ароматы вызвали прилив бодрости и хорошее настроение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ароматерапия для умников и умниц. [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://aromaterapevt.ru/aromaterapiya-dlya-umnikov-i-umnic>.
2. Литвинова Т. Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов. – Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2003.
3. Николаевский В.В. Ароматерапия. Справочник. – М.: Издательство «Медицина», 2000.
4. Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
5. Список полезных масел для работы мозга, облегчения концентрации внимания и улучшения памяти. [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://wikifood.online/organi/brain/masla-dlya-mozga.html>.