

Влияние эфирного масла кедр и психорелаксирующей программы на психофизиологическое состояние человека

В.В. Тонковцева¹, Е.В. Вагина¹, А.М. Ярош¹, А.В. Любарский²

¹Никитский ботанический сад – Национальный научный центр, г. Ялта, АР Крым

²ОПС ГКРД № 1

О снижении стрессогенности работы служащих подразделения специального назначения говорить вряд ли целесообразно. Более реально повысить степень психической адаптивности путем разработки методов психологической разгрузки после тренировок и оперативной работы. К таким методам могут относиться как психорелаксирующие программы, так и использование эфирных масел [4, 5]. Психорелаксация мужчины после работы любой степени стрессогенной тяжести – серьезный ресурс как для сексуального, так и репродуктивного здоровья. Если профессиональная деятельность тесно связана с необходимыми насильственными действиями, то грань «чрезмерная агрессия/сексуальность» может быть переориентирована в пользу адекватной сексуальной реализации.

Целью работы является изучение возможности снятия напряжения после работы у служащих подразделений специального назначения с использованием психорелаксирующей программы и эфирного масла (ЭМ) кедр.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследования проведены у 19 служащих подразделения специального назначения мужского пола в возрасте 25–40 лет. Контролем служила аналогичная группа в количестве 19 человек. Испытуемые контрольной группы находились в течение 20 мин в покое при включенной психорелаксационной записи. Испытуемые опытной группы находились в том же помещении в течение того же времени при включенной той же психорелаксационной записи и испарении в атмосферу ЭМ кедр, в составе которого доминируют кедрол, α -кедрен, β -кедрен, β -фунебрен.

Концентрация летучих компонентов ЭМ в атмосфере помещения составляла 1 мг/м³. Тестирование проводили перед и после процедур.

Для оценки влияния ЭМ на нервную систему использовали корректурную пробу, тесты САН (вариант «ромбы») и

запоминания 10 слов [2, 3]. Полученные данные обработаны статистически с использованием t-критерия Стьюдента для независимых и сопряженных выборок [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В тесте САН исходно достоверных различий между группами не было (табл. 1).

Психорелаксационное воздействие (контроль) сопровождалось тенденцией к повышению самооценки работоспособности.

Дополнительное воздействие ЭМ кедр (опыт) привело к таким изменениям показателей теста САН, которые в совокупности позволяют расценить влияние ЭМ как расслабляющее. Достоверно снизилась самооценка работоспособности и бодрости и повысилась – расслабленности.

Различие конечных состояний испытуемых опытной и контрольной групп характеризуется достоверно меньшей самооценкой бодрости и тенденцией к меньшей самооценке напряженности и внимательности в опытной группе.

В корректурной пробе (вариант «ромбы») опытная группа исходно отличалась от контрольной только достоверно большим количеством пропущенных знаков на обеих минутах теста (табл. 2).

Психорелаксационное воздействие (контроль) сопровождалось только тенденцией к увеличению количества ошибок на 1-й минуте теста.

Дополнительное воздействие ЭМ кедр (опыт) привело к достоверному снижению темпа работы на обеих минутах теста, а также к увеличению количества ошибок на 1-й минуте теста.

Различие конечных состояний испытуемых опытной и контрольной групп характеризуется достоверно меньшей скоростью работы на 2-й минуте теста и сохранением

Таблица 1

Влияние релаксации с ЭМ кедр на психоэмоциональное состояние (оценка по тесту САН, 19 человек)

Показатель	Опыт исходно	Опыт после	Р _о д/п <	Контроль исходно	Контроль после	Р _к д/п <	Р _о /к пос <
Общее состояние	142,84±4,75	139,84±4,52		143,47±1,01	143,53±1,84		
Самочувствие	147,47±5,95	143,53±4,73		145,89±3,01	144,63±2,91		
Настроение	144,63±5,26	140,63±5,37		143,11±3,33	145,79±4,30		
Разбитость – работоспособность	141,68±4,85	132,89±5,19	0,01	136,95±4,67	143,63±4,40	0,09	
Напряженность – расслабленность	128,00±9,12	147,47±8,78	0,01	132,53±3,88	128,63±3,91		0,1
Вялость – бодрость	134,79±5,53	121,42±6,34	0,03	134,84±5,35	133,47±4,78		0,05
Рассеянность – внимательность	138,26±6,51	138,21±5,20		144,05±4,33	149,84±3,61		0,1

Таблица 2

Влияние релаксации с ЭМ кедр на умственную работоспособность (оценка по корректурной пробе, 19 человек)

Показатель	Группа	Исходно	Р _{о/к} исх <	После	Р д/п <	Р _{о/к} после <
Темп 1	Контроль	81,05±3,23		77,37±3,73	0,01	
	Опыт	81,11±5,23		70,68±3,92		
Ошибки 1	Контроль	0,53±0,25		0,89±0,34	0,09	
	Опыт	0,42±0,18		1,42±0,31		
Пропущенные знаки 1	Контроль	0,26±0,13	0,05	0,63±0,34		0,1
	Опыт	0,00±0,01		0,00±0,00		
Темп 2	Контроль	79,74±3,83		76,84±4,26	0,002	0,05
	Опыт	77,63±5,96		62,63±5,45		
Ошибки 2	Контроль	0,42±0,16		0,79±0,24		
	Опыт	0,79±0,22		0,89±0,23		
Пропущенные знаки 2	Контроль	1,16±0,37	0,01	1,37±0,43		0,01
	Опыт	0,00±0,01		0,00±0,00		

Таблица 3

Влияние релаксации с ЭМ кедр на краткосрочную память (оценка по тесту запоминания 10 слов, 19 человек)

Группа	До процедуры	После процедуры	Р _{о/к} после <
Опыт	6,42±0,34	5,89±0,24	0,1
Контроль	6,26±0,10	6,58±0,32	

большого количества пропущенных знаков на обеих минутах теста.

Показатели краткосрочной памяти в опыте и контроле исходно не имели различий (табл. 3). Достоверной динамики их после процедур тоже не отмечено. Однако по конечным значениям теста отмечена тенденция к лучшему запоминанию в контроле в сравнении с опытом.

Суммируя изложенное, можно определить, что психорелаксирующая программа сама по себе не дает выраженного расслабляющего эффекта.

Дополнение психорелаксирующей программы воздействием ЭМ кедр сопровождается существенным расслабляющим эффектом, что проявляется и в снижении самооценки тонуса и напряженности, и в снижении скорости умственной работы.

Следовательно, ЭМ кедр в сочетании с психорелаксирующей программой можно использовать для снятия напряжения после работы у служащих подразделений специального назначения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лакин Г.Ф. Биометрия. – М.: Высшая школа, 1989. – 291 с.
2. Основы психологии: Практикум. / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 704 с.
3. Практикум по психологии. / Под ред. А.Н. Леонтьева, Б. Гиппенрейтер. – Изд. Моск. ун-та, 1972. – 248 с.
4. Солдатченко С.С., Пидаев А.В., Кашенко Г.Ф. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Симферополь: Таврида, 1999. – 207 с.
5. Эфиромасличные и пряно-ароматические растения. / Либусь О.К., Работягов В.Д., Кутько С.П., Хлыпенко Л.А. – Херсон: Айлант, 2004. – 272 с.