

## НАПРЯМ 7. СВДОМЕ Й НЕСВДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПВВДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДІВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-23>

**Костюченко О. В.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### ПСИХОЛОГІЧНА РОЛЬ ОДОРАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ СВІТОСПРИЙМАННЯ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИКА

**Анотація.** У статті обґрунтовано місце і роль запахів у світосприйманні та життєдіяльності сучасної людини. Акцентовано на одоративному компоненті світосприймання як впливовому інструменті на фізіологічному, емоційному, психічному рівнях. Зазначено, що запахи органічно пов'язані із потребами і виступають важливими чинниками детермінації її психічних станів.

**Ключові слова:** запах, ольфактотерапія, ароматерапія, аромавплив, аромапсихологія.

#### **Kostiuchenko O. Psychological role of the narrative component of world perception in the life of a contemporary**

**Summary.** The article substantiates the place and role of smells in the world perception and life of a modern person. The emphasis is placed on the narrative component of world perception as an influential tool at the physiological, emotional, and mental levels. It is noted that odors are organically related to the needs and are important factors in determining the mental states of a person.

**Key words:** odor, olfactory therapy, aromatherapy, aroma effect, aromatherapy psychology.

Одним із найважливіших елементів, який структурує наше сприйняття світу і навколишнього простору, нашу власну ідентичність вважається запах. Актуальність дослідження одоративної (лат. odor – «запах») складової світу обумовлена тим, що нюхова система

сприйняття не є природно витісненою на периферію, а лише перебуває в такому стані в умовах слабкої вивченості.

У дослідженнях особливостей функціонування тієї чи іншої системи сприйняття, передусім нюхової, часто використовуються експериментальні дані, а також результати психологічних і психотерапевтичних спостережень, де запах представлений як один з інструментів фізіологічного, емоційного, психічного впливу. У такому контексті одоративну складову життєдіяльності та світосприймання, її вплив на функціонування людини розглядають М. Брайен, Д. Браун, М. Бріль, В. Бруд, Ю. Вагін, Л. Голан, П. Девіс, І. Заузолкова, Т. Кодлубовська, О. Костюченко, Т. Кузьміна, Г. Лавренова, Н. Леонова, Т. Літвінова, Д. Лоулес, Р. Мазитова, Д. Макдугал, Д. Маклоклан, Л. Міллер, А. Моносова, В. Охотська, Ф. Пеклі, Б. Пучкіна, В. Хаснайн, Т. Хілінська, Е. Хомська й ін.). Останнім часом з'явилися статті, присвячені «соціології запаху», його комунікативній ролі (Г. Зіммель, А. Левінсон та ін.).

Засновник фонду лікування та досліджень запаху і смаку, піонер дослідження запахів у сучасній психології вважається американський невролог та психіатр А. Гірш, який встановив: певні запахи спричиняють конкретні дії та поведінку людини, впливають на продуктивність праці; взаємозв'язок між запахами та споживчою поведінкою людей, уперше термін «аромамаркетинг» використав наприкінці ХХ ст.; деякі аромати знімають депресію у хворих, покращують їхній настрій; а також навчився за допомогою запахів підвищувати або знижувати кров'яний тиск, уповільнювати або прискорювати серцебиття, збуджувати або навпаки – присипляти людину.

У сучасних дослідженнях нюху як сенсорної системи, органу чуття, яким раніше складно було займатися, виявилася значна роль не тільки в житті тварин, а й у житті людини. У 2004 році Нобелівську премію з медицини було присуджено дослідникам нюхової системи Лінді Бак і Річарду Аксель [1], якими було: виявлено величезна частина геному людини, геному тварин містить гени, які кодуєть нюхові рецептори; показано, як кодується нюховий сигнал; порівняно це з музичним акордом, коли кілька рецепторів збуджуються під дією пахучої речовини, і щоразу під дією пахучої речовини акорди різняться. Одна й та сама пахуча речовина збуджує різні рецептори, і різні рецептори реагують на різні пахучі речовини, і щоразу виникає абсолютно унікальний акорд.

Коли людина вдихає повітря з певним запахом, по певних клітинах передається інформація про нього до гіпоталамуса, який відповідає за значну кількість функцій людському організмі: температура, голод,

ріст, пробудження, спрага, рівень цукру в крові, сон і сексуальне збудження, гнівні та радісні емоції. Паралельно гіпоталамусу інформація про запах передається в гіпокамп, відповідального за такі функції, як пам'ять, увага та образи. Тому для кожної людини конкретний аромат має асоціацію з певною подією, яка колись відбувалася з нею. У зв'язку з цим можна з упевненістю сказати, що коли людина вдихає запах, то в мозок надсилається певний сигнал, який потім поширюється по всьому організму. Ольфакторна частина безпосередньо пов'язана з нижньою частиною лімбічної системи («емоційна» область мозку), на відміну від інших органів почуттів, які спочатку проходять через таламус і тому є більш доступними за допомогою свідомої думки [3]. Давно встановлено, що нюховий імпульс доходить до мозку набагато швидше, ніж больовий. Це відбувається миттєво, на підсвідомому рівні. Нерв, що відповідає за передачу нюхових сигналів, пов'язаний із мозком безпосередньо. Ніс – це єдиний орган чуття людини, який не має посередників.

У будь-яких сферах власної життєдіяльності ми відчуваємо запах, але не завжди розуміємо або, або навіть, ніколи не розуміємо, як він на нас діє. Значна кількість робіт дають змогу з'ясувати, як впливає на людину фоновий, навколишній запах, який зазвичай невеликої концентрації, проте з доволі сильною дією. Практичне значення таких досліджень полягає у вирішенні питання безпеки ольфакторного впливу: позитивний/негативний вплив на самопочуття людей, заспокоєння або провокація тривожності, агресивності тощо. Як правило після користування громадським транспортом ми перебуваємо деякий час у стані нервового напруження у створенні якого відіграє певну роль і ольфакторний стрес: крім «ароматів» переповненого вагона в метро, які ми свідомо відчуваємо, ми неусвідомлено сприймаємо запахи невдоволення, роздратування, тривоги, які «випромінюються» організмами збитих у купу людей. І навіть незважаючи на те, що навколишні запахи невідчутні, вони постійно присутні в нашому енергетичному просторі, вносячи свої корективи та зміни. Неодноразово кожен із нас помічав, що, приходячи додому, змінюється настрій, активізуються сили й можливості. Не тільки «дом і стіни допомагають», а й рідний, звичний для нас аромат.

Було доведено, що запах є потужним тригером спогадів, пов'язаних з кожним з ароматів, і що це відбувається незалежно від нашої готовності згадати щось. Крім того, досвід, який аромати привносять нам до пам'яті, є емоційнішим, ніж спогади, викликані образами або словами [4]. Це пов'язано з великою різноманітністю запахів. Багато з цих спогадів, викликаних запахом, можуть бути дитячими, тому що в ті роки ми вперше відчуваємо більшість запахів. Діти починають

сприймати запахи ще в утробі матері і згодом можуть надавати перевагу певним, які не викликали в матері стрес. Проте найцікавіший репертуар реакцій, які ми маємо на запах, може бути, коли цей запах походить від іншої людини. Якщо ми хочемо зрозуміти, як працює комунікація між людьми, заснованими на запаку, ми повинні говорити про феромони (хімічний сигнал, що випромінюється індивідумом і змінює поведінку або психологічну диспозицію іншої особи) [5]; вони є хімічними сигналами, що визначаються кожним видом, зокрема, і викликають інстинктивні реакції. Ідентифікація кожного конкретного члена виду ґрунтується на досвіді розпізнаванні запахів [7]. Вважається, що запах відіграє суттєву роль: у виборі сексуального партнера, в емоційній синхронізації [2]; в оцінюванні привабливості людей, оскільки це надає відповідну інформацію про внутрішній стан наших органів, область, над якою зір і слух не можуть багато чого зробити [6].

У сучасному світі люди здебільшого ігнорують важливість запахів, через що часом взагалі не помічають маніпулятивних одоро-приймів. Певні аромати мають здатність викликати конкретні емоції, непідвладні нашій свідомості. Навчившись використовувати запахи, транснаціональні корпорації отримують величезні прибутки. На Заході дизайнери в буквальному сенсі проєктують запахи ресторанів, готелів, аеропортів, торгових кварталів. Запахи широко експлуатуються в бізнесі, зокрема у переговорах, в політиці, у світі мистецтву криміналістиці для отримання зізнання у скоєнні злочину, прикордонній службі для виявлення порушників.

Кожен запах викликає у людей глибоко особисті спогади та асоціації. Аромапсихологія займається вивченням впливу натуральних ароматів на психіку людини, ароматерапія (термін був уведений у вжиток у 1928 р. французьким хіміком Рене Моріс Гаттефоссе) як напрям допоміжної медицини використовує ефірні олії рослин з лікувально-профілактичною метою, впливаючи на 3-х рівнях: фізичному (ароматичні молекули через легені потрапляють у кров), психоемоційному (через лімбічну систему головного мозку), енергетичному (ефірні олії мають високі вібрації). Поширення збудження від нюхових цибулин до лімбічних структур посилює синтез нейромедіаторів та нейропептидів, які беруть участь у захисно-адаптивних реакціях, що допомагають нам долати стреси, інфекції та внутрішні захворювання. Мікси натуральних ефірних олій виявляють широкий спектр оздоровчих ефектів: зниження рівня адреналіну та кортизолу; нормалізація артеріального тиску та серцевого ритму; покращення мозкового та коронарного кровопостачання; підтримка та активація імунітету; подолання гострих та хронічних запальних процесів;

прискорене загоювання ран; боротьба з безсонням; збагачення крові киснем; підвищення витривалості; стимуляції когнітивних і виконавчих функцій. Важливими є надбання представників сучасної французької ароматерапії Курта Шнаубельта, П'єра Франкомма, Джима Гаррісона, Інґрід Гексьєр. На відміну від ароматерапії, ольфактотерапія, засновником якої є Жиль Фурніл (Gilles Furnil, 1992), – порівняно молодий напрям терапії за допомогою ароматів, поки що більше відомий у Франції, сприяє вивільненню від травм, зниженню стресу, виявлення і усунення емоційного блокування, набуттю впевненості в собі тощо.

Таким чином, запахи є невід'ємною частиною життя. Емоційна реакція на них виявляється глибоко в несвідомій сфері й накладається на ті нюхові сигнали, які усвідомлюються, регулюючи поведінку, настрій, впливаючи на прийняття рішень, оптимізацію фізичних і психічних станів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Buck, L.; Axel, R. A novel multigene family may encode odorant receptors: a molecular basis for odor recognition, 1991, 65(1). P. 175–87. doi:10.1016/0092-8674(91)90418-X. PMID 1840504
2. de Groot, J. H. B., Smeets, M. A. M., Kaldewaij, A., Duijndam, M. J. A., Semin, G. R. Chemosignals human emotions communicate. *Psychological science*, 2012, 23(11). P. 1417–1424.
3. Goodspeed, R. B., Gent J. F. i Catalanotto, F.A. Chemosensory dysfunction: clinical evaluation of the results of the taste and smell clinic. *Postgraduate medicine*, 1987, 81. P. 251–260.
4. Herz, R. S. i Schooler, J. W. A naturalistic study of autobiographical memories elicited by olfactory and visual cues: testing Proust's hypothesis. *American Journal of Psychology*, 2002, 115. P. 21–32.
5. Luscher, M and Karlson, P. "Pheromones": a new term for a class of biologically active substances. *Nature*, 1959, 183. P. 55–56.
6. Schaal, B. i Porter, P. H. "Microsomatic people" again: generation and perception of chemical signals. *Advances in behavioral research*, 1991. 20. P. 474–482.
7. Vaglio, S. Chemical communication and mother-child recognition. *Communicative and integrative biology*, 2009. 2(3). P. 279–281.