

<https://doi.org/10.31108/7.2025.14>

Olena KOSTIUCHENKO

*Doctor of Psychological Sciences, Professor
Kyiv National University of Culture and Arts (Kyiv, Ukraine)*

RESOURCE POTENTIAL OF OLFACTORY THERAPY IN THE ACQUISITION OF HAPPINESS

Abstract. The article considers the concept of "happiness" in the socio-psychological direction, which includes the categories of psychological well-being, psychological balance, the integral components of which are positive emotions, a sense of harmony, enthusiasm for life, the ability to adapt in interaction with environmental factors that are reflected by a person within himself. Psychological well-being is defined as a balance between positive and negative affects, life satisfaction, the presence of a positive mood and the absence of negative emotions, as an integral indicator of the degree of human orientation towards the realization of the main components of positive functioning, as well as the degree of realization of this orientation, which is subjectively manifested in the feeling of happiness, satisfaction with life and oneself. The resource potential of olfactotherapy based on essential oils in identifying the components of happiness is substantiated, namely: restoration, acquisition of psychological balance of the integral system; stable functioning and effective, natural compensation of external influences; ability to cope with emotions, to live them; awakening of hidden emotions; finding joy in life; providing energy for feeling oneself, one's own Body, one's true needs and desires, restoring connection with one's "higher self", etc.

Keywords: happiness, psychological well-being, psychological balance, olfactory therapy, essential oils, resource

Олена КОСТЮЧЕНКО

*доктор психологічних наук, професор
Київський національний університет культури і мистецтв
(Київ, Україна)*

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОЛЬФАКТОТЕРАПІЇ У НАБУТТІ ЩАСТЯ

У соціально-психологічному напрямку «щастя» розглядається як основний вимір людського досвіду, що включає позитивний емоційний настрій, задоволення життям, оптимізм і високу самооцінку [2]. При цьому слід зауважити на значенні емоційного стану, який віддзеркалює внутрішню задоволеність своїм існуванням, повнотою життя і реалізацією свого призначення. До змісту поняття «щастя» належать категорії психологічного добробуту, психологічного балансу та психологічної рівноваги, невід'ємними складниками якого є позитивні емоції, відчуття гармонії, захоплення життям, здатність до пристосування при взаємодії з факторами середовища, які рефлексуються людиною всередині себе з урахуванням ієрархічної сукупності цінностей і благ, що розділяються соціумом [4; 5]. Поняття добробуту розглядається як баланс між позитивним і негативним афектами,

задоволеність життям, присутність позитивного настрою та відсутність негативних емоцій (гедоністичний підхід), як особистісне зростання, як повнота самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах (евдемоністичний підхід), як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також ступень реалізованості цієї спрямованості, яке суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою.

У надзвичайних умовах реальної дійсності щойно щось впливає на організм ззовні (це сприймається як стрес), якісь тонкі зв'язки всередині можуть порушуватися: слабшати, розриватися. У такі моменти з'являється дисбаланс однієї протилежності, одного з елементів стосовно інших, і організм намагається компенсувати це всіма можливими способами. Тобто зовнішні дії починають порушувати цілісність системи (наш гомеостаз). У разі дисбалансу, людина перестає нормально функціонувати, може зазнавати занепаду сил, все «валиться з рук», у неї відсутнє бажання щось робити. У такому стані можуть бути постійні конфлікти з іншими людьми, невдоволення собою, роздратування чи страхи, пригнічений стан. Протягом усього цього процесу людина намагається відновити всі структури, що постраждали, але якщо внутрішніх ресурсів на це не вистачає, то так чи інакше відбувається процес травмування організму. І стан лише погіршується. Заблоковані емоції або зовнішні події не дозволяють повноцінно відчувати всю радість життя. Тоді немає енергії, сил та/або навіть бажань.

Відповідно виникає необхідність у розробці, доборі, реалізації різних способів збалансування, зокрема способів саморегуляції психологічних станів. Психологічний баланс визначаємо як здоровий стан цілісної системи, що складається з багатьох елементів, коли вона може стабільно функціонувати й ефективно, природно компенсувати зовнішні впливи; стан рівноваги між внутрішнім і зовнішнім світом, коли на енергетичному, фізичному та духовному рівнях відчувається гармонія. Коли людина перебуває в стані рівноваги (балансу), її життя рівно «тече», а всі життєві процеси відбуваються у злагоді один з одним. Тільки в такому стані приймаються правильні рішення, здійснюються чіткі правильні дії, здатні принести реальну користь. У точці балансу / стані рівноваги відновлюється зв'язок з внутрішнім «Я», виявляється мудрість, інтуїція та ресурс, здатність жити, творити, любити, бажати та діяти. Це означає, що його найголовніші потреби задоволені і є ресурси для спілкування, взаємодії, досягнення поставленої мети. Цей стан можна назвати ресурсним. У ресурсному стані відчувається свобода, впевненість у власних силах, здатність справлятися зі своїми емоціями, проживати їх, знаходити радість у житті.

У формуванні власного образу «Я-щасливий» та стану щасливості на різних рівнях (фізичному, емоційному, раціональному, соціальному, духовному) ресурсним потенціалом володіє сенсорно-перцептивна сфера особистості [1]. Наразі нюх і запах дедалі більше привертають до себе увагу вчених і фахівців із різних галузей наукового знання, інтенсивно розвиваються такі галузі, як: ароматерапія – наука про використання легких ароматних речовин з лікувальною та профілактичною метою; ароматологія – наука про пахучі речовини; одорологія (клінічна, риміналістична) – наука про сприйняття запахів; аромакологія

(«соціальна психологія запахів») – вплив запахів на життя людини в соціальному світі; аромамаркетинг – наука, що вивчає вплив на емоційний стан людини ароматів природного та штучного походження з метою спонукання її до дії. Таким чином, світ запахів і його відчуття людиною становлять як науковий, так і практичний інтерес, який протягом уже багатьох століть реалізується в людських взаєминах, пов'язаний і з комерційними аспектами цієї проблеми, і з реалізацією проєктів, спрямованих на гарантування безпеки людей, збереження їхнього здоров'я, і звісно, з відображенням у повсякденному житті кожної людини всього багатства світу ароматів.

Процес нюху (від лат. Olfactus) є одним з основних способів пізнання зовнішнього світу і його відображення в нашій свідомості, є єдиним відчуттям, пов'язаним з лімбічною системою – «емоційним мозком» [3]. Вплив ольфактотерапії на основі ефірних олій (ЕО) можна пояснити на рівні молекул, що впливають на нервову систему, сприяючи виробленню гормонів і нейромедіаторів. Однак для людини більш значущими є нові відчуття й емоції, які, можливо, ніколи не відчувала, а також справжня палітра можливостей для покращення якості свого життя, а саме набуття: концентрації й ясності розуму, спокою і релаксації, заземлення та гармонії. ЕО, ольфактотерапія й ароматерапія є природним і найбільш доступним екологічним способом відновлення природного балансу в організмі. Вдихаючи аромат, ми вдихаємо ароматичні молекули рослини, які, проникаючи через ніс, взаємодіють із нюховими рецепторами, розташованими на слизовій оболонці в носі. Для кожної ароматичної молекули є «свій» рецептор, який відкриває шлях до лімбічної системи головного мозку людини. Саме ця частина мозку відповідає за емоції, почуття, спогади, особливо ті, які пов'язані із сильними переживаннями. Оскільки наш мозок зберігає всю інформацію, починаючи з внутрішньоутробного періоду нашого розвитку, більшу частину якої ми не пам'ятаємо і не усвідомлюємо, багато роботи (змін) відбувається на підсвідомому рівні. Таким чином, аромат здатний пробудити спогади, допомогти прожити та прийняти пригнічені почуття та емоції. Це дає колосальні ресурси та свободу для життя та подальшого розвитку.

Ольфактотерапія використовує цей канал для пробудження прихованих емоцій. Ароматичні молекули рослини сприятливо впливають (за умови правильного використання якісних ЕМ) на 3-х рівнях: фізичному (ароматичні молекули через легені потрапляють у кров, всмоктуються в кров, як молекули кисню, і поширюються по всіх органах і системах людини); психоемоційному (через лімбічну систему головного мозку); енергетичному (високі вібрації). Найшвидша і помітна дія відчувається на нервову систему, і психоемоційний стан. Ефірні олії у делікатній взаємодії з підсвідомістю дозволяють виявити ці «блоки», м'яко і дуже дбайливо реалізувати потреби або «провести» людину до стану, в якому вона здатна зробити це сама. Ресурсна олія, яку людина обрала сама, наповнює її, надає сил, що дозволяє відчути Себе, своє Тіло, свої справжні потреби та бажання, відновити зв'язок зі своїм «вищим Я», можливо, знайти своє призначення, пережити вікові та/або екзистенційні кризи. Одні олії активізують і бадьорять, інші, навпаки, сприяють розслабленню. А є унікальні олії – індикатори, які показують, чого найбільше зараз потребує організм. Після того, як людина прожила емоції, настає полегшення та звільнення «простору» для нових інтересів та вражень.

Перелічимо деякі аспекти психоемоційного впливу ефірних олій (ЕО) за описами провідних ароматологів, ароматерапевтів: ЕО Рожевого дерева здатне «обійняти» як мама або бабуся і заповнити потребу в материнському коханні; ЕО• Сандаду дає підтримку й опору батька; есенцію апельсина можна назвати олією позитиву, знімає напругу і наповнює радістю; ЕО Лавра благородного – для здобуття впевненості (як ключ, що відкриває двері до нових можливостей, допомагає долати страхи та дозволяє насолоджуватися життям у повній мірі), дбайливо підштовхує почати діяти і рухатися до своєї мети та до успіху, допомагає концентрації і пам'яті, розвиває натхнення та творчі здібності, дає віру у власні сили, приносить спокій і підтримує нервову систему; ЕО Равінтсари – як ковток свіжого повітря, допомагає заспокоїти розум і зосередитися на "тут і зараз", щоб усвідомити глибину проблеми, дає відчуття впевненості, опори, надійності та вкоріненості, повертає ясність мислення; ЕМ Чорної ялини вивільняє та підтримує енергію (фізичну та розумову), коли настає час діяти, дає відчуття підтримки; ЕО Майорана – для розслаблення та зняття напруги, що у свою чергу сприяє кращій концентрації; підбадьорливий аромат ЕО М'яти перцевої м'яти допомагає пробудити розумові здібності та покращити пам'ять; ЕО Базилика допомагає прояснити думки та покращити сприйняття; Яскравий і свіжий запах ЕО Лимона не лише бадьорить, а й очищує розум від непотрібних думок; ЕО Ладана допомагає зосередитись на поточному моменті; ЕО Розмарина покращує когнітивні функції та допомагає зосередитися на завданнях.

Отже, обґрунтовано місце і роль ольфактотерапії в оптимізації психічних станів людини, визначено ресурсний потенціал ольфактотерапії на основі ефірних олій у набутті позитивних емоцій, відчуття гармонії, захопленні життям, посиленні здатності до пристосування при взаємодії з факторами середовища. Природна компенсація зовнішніх впливів; стан рівноваги між внутрішнім і зовнішнім світом, коли на енергетичному, фізичному та духовному рівнях відчувається гармонія виявляється у ресурсному стані, при якому відчувається свобода, впевненість у власних силах, здатність справлятися зі своїми емоціями, проживати їх, знаходити радість у житті, що по суті є невід'ємними складниками щастя.

Література

1. Костюченко О. В. Перцептивні складники щастя. Щастя та сучасне суспільство: збірн. матер. III міжн.наук. конф. (Львів, 20.03 22). Львів : СПОЛОМ, 2022, 115–119.
2. Argyle M. The Psychology of Happiness; 2nd Edition. London, 2013. 288 p.
3. Howard, J., Plailly, J., & Grueschow, M. et al. (2009). Odor quality coding and categorization in human posterior piriform cortex. *Nat Neurosci*, 12, 932–938.
4. Lambert L., Lomas T., van de Weijer, M. P. et al. Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing*. 2020, 10 (2), 1–18.
5. Schiffrin, H., Nelson, S. Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. 2010. *Journal Happiness Study*. 11 (1), 33–39.