
Запахи как фактор, влияющий на скрытую агрессию

Демина И.С., выпускник факультета «Юридическая психология» Московского городского психолого-педагогического университета (demina_i@mail.ru)

Коноплева И.Н., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры юридической психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (konopleva.i.n@gmail.com)

Статья посвящена изучению влияния запахов на состояние внутренней (скрытой) агрессии в зависимости от структур темперамента. На данный момент проведено не так много исследований, касающихся этого вопроса, хотя связь пахучих веществ с эмоциями доказана достаточно давно. В основу статьи положено исследование, проведенное на базе МГППУ, призванное выявить взаимосвязи между предпочитаемыми / нежелательными запахами и различными структурами темперамента. В статье подчеркивается существование различий между непосредственной реакцией на новый (незнакомый) запах и реакцией на запах, с которым связаны определенные положительные и отрицательные переживания. Рассмотрены гендерные различия относительно предпочитаемых и негативных запахов, а также общие закономерности. В результате анализа выявлены факторы, влияющие на выбор желательных и нежелательных запахов, а также факторы, оказывающие влияние на непосредственную реакцию при восприятии новых (незнакомых или малознакомых) ароматов.

Ключевые слова: запах, структура темперамента, скрытая (внутренняя агрессия), ассоциативная связь.

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Элементы душистых растений обнаружены даже в мотивах рисунков первобытных пещерных людей [6]. Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э. Одно из самых ранних письменных упоминаний относится к XXVIII в. до н. э. и представлено в поэме о Гильгамеше (Шумер) [8].

В Коране читаем: «Аромат – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удается увлечь» [там же, с. 8]. Упоминание об ароматах находим и в Библии: «... и обонял Господь приятное благоухание...» [там же]; или упоминание о подаренных благовониях царю Соломону царицей Савской.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений, влияющих на психическое состояние. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, дает спокойное, медитативное состояние ума [13]. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошел до наших

дней. Самым ценным ароматом, воздействующим на психику, считался сандал. Он давал состояние спокойствия, ясности ума, позволял сконцентрироваться на ощущениях, что необходимо во время медитации.

Повсеместно был распространен и сохранился до сегодняшнего времени обычай окуривать помещение специальными палочками из трав для достижения расслабления, стимуляции, медитации, открытия чувств [12]. Расслабляющие свойства пачули, лаванды, ладана использовали для быстрого наступления сна; ароматы лавра, гвоздики – для настраивания ума на рабочее состояние [7].

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

Курения для религиозных действий представляли собой ароматические палочки – ван-хенг, и особую бумагу – юэн-пао. Обычай предписывал утром и вечером зажигать по три курительные палочки. Курительные составы ставились у ног различных скульптур, изображавших божества, и возжигались.

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 целебных свойств 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 были: корица, можжевельник, ладан, мирра, роза [1, с. 15].

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Приготовленные запахи пробуждали различные эмоции: агрессивность, расслабление, сексуальные чувства и т. д. Считалось, что запах розы способствует расслаблению и снимает нервозность, а аромат кедра развивает у человека благородство и придает стойкость к испытаниям. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое настроение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древней Греции, где они попали на благодатную почву и сформировались, сохраняя традиции воскуривания благовоний в ритуальных церемониях. При упрощенном ритуале сжигались только благовония, при этом греки приписывали благовониям божественное происхождение и считали их атрибутами богов. Никто из греков не начинал никакого важного дела, не заручившись поддержкой покровительствующего ему бога. 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 свойство стимулировать работу мозга, его веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для занятий. Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя – считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека.

Во время праздников, многочисленных пиршеств, помимо благовоний, разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях; нарушившего запрет ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Священные курения приготавливались из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

Запахи и сегодня окружают нас повсюду. Зачастую мы не обращаем на них внимания. Однако доказано, что различные ароматы влияют на эмоции человека, его скрытую агрессию и на самочувствие в целом. В настоящее время не выделено единой классификации запахов. Каждый новый исследователь предлагает свои группы, объединяющие различные ароматы.

Первым классифицировать запахи решил Карл Линней в XVIII веке. Он разделил все существующие в мире запахи на семь классов: ароматические, бальзамические, амброзийно-мускусные, чесночные, козловые, дурмящие и смердящие [3]. Чуть позже врачом Альбрехтом фон Галлером была выдвинута другая классификация, включавшая в себя три категории – приятные, неприятные, промежуточные запахи. Однако его классификация не была принята, так как ученые не смогли договориться, что считать приятным запахом, а что неприятным, так как их восприятие индивидуально. В ответ на это в нашей стране А. Васильевым была предложена следующая классификация – хороший для большинства, плохой для большинства, индивидуально-предпочитаемый.

Следующий шаг в классификации ароматов на рубеже XX века сделал голландский психолог Гендрик Цвардемакер. Он взял за основу классификацию К. Линнея и внес в нее еще две категории: эфирные и горелые ароматы. К тому же он разбил несколько категорий на подпункты. В итоге классификация стала выглядеть так:

1. Эфирные запахи (ацетон, хлороформ)
2. Пряные
 - 2.1. Камфорные (камфора, хвоя)
 - 2.2. Пряные (гвоздика)
 - 2.3. Анисовые (анис, ментол)

- 2.4. Цитрусовые (лимон, апельсин)
- 2.5. Миндальные (горький миндаль)
- 2.6. Прочие (лавр, корица, лаванда)
- 3. Благовонные
 - 3.1. Цветочные (жасмин)
 - 3.2. Фиалковые (фиалка)
 - 3.3. Ванильные (ваниль)
- 4. Амброво-мускусные
- 5. Чесночные
 - 5.1. Чесночные (чеснок)
 - 5.2. Мышьячные
 - 5.3. Галогеновые (бромид)
- 6. Горелые (поджаренный хлеб, табачный дым)
- 7. Каприловые или козлиные (сыр, пот, моча)
- 8. Отталкивающие (орхидеи, насекомые)
- 9. Зловонные (тухлое мясо, фекалии).

В 1927 году американскими исследователями Крокером и Хендерсоном были предложены четыре категории запахов: пряный, кислый, горелый, каприловый. Каждому запаху предполагалось придать значение от 1 до 8 по представленным шкалам.

С развитием парфюмерии вопрос о единой классификации стал более острым. В конце XIX – начале XX столетия многие парфюмеры предлагали свои классификации, но они не были приняты «парфюмерным сообществом». Одной из первых удачных классификаций стала предложенная Анри Робером, французским парфюмером, создавшим «Cristalle» от «Chanel», она содержала 18 категорий.

В 1983 году был создан французский комитет парфюмеров, призванный составить классификацию, которая бы подошла всем. Комитетом было предложено несколько классификаций, но окончательная версия – лишь в 1998 г. Она включала семь категорий: цветочные, шипровые, фужерные (папоротниковые), амбровые, кожаные, цитрусовые, древесные, которые, в свою очередь, подразделялись на 45 подкатегорий. Сейчас эта классификация – одна из самых популярных.

Параллельно с развитием парфюмерии шло и развитие ароматерапии. В ней запахи предлагается разделять по направленности воздействия: стимулирующие, расслабляющие или успокаивающие, адаптогенного эффекта [6; 10; 12]. Стимулирующие повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания, активность. Расслабляющие обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Адаптогенные приводят нервную систему в порядок: при перевозбуждении снижают частоту пульса и высоту давления, при упадке сил, наоборот, повышают.

Существует несколько причин, по которым запах может спровоцировать увеличение уровня внутренней агрессии:

- ассоциативная связь запаха с опасностью [1; 11];
- аллергия [3];
- несовместимость запаха с типом нервной системы или химическим составом крови [2];
- связь запаха с негативным переживанием в прошлом [4; 5];
- несоответствие запаха обстановке и т. д. [3; 9].

В нашем исследовании была прослежена связь между типом темперамента, его структурой и реакцией на различные пахучие раздражители. В первую очередь нас интересовали запахи, повышающие внутреннюю агрессию, а также ароматы, которые, наоборот, способствовали ее снижению.

Используемые методики: тест внутренней агрессии (Сайн Дайхофф), ассоциативный тест Международной ассоциации ароматерапевтов (проба на непереносимость), методика определения психологической характеристики темперамента (опросник Смирнова).

В исследовании приняли участие 100 человек, 50 мужчин и 50 женщин в возрасте от 16 до 42 лет.

Целью данного исследования было выявление связи между темпераментом, уровнем внутренней агрессии и реакцией на запахи.

Исследование проходило в два этапа. На первом участников просили самостоятельно указать запахи, вызывающие негативную реакцию, а также ароматы, которые, наоборот, воспринимаются положительно. Всего опрошенными было указано 145 различных запахов, отмеченных как любимые (предпочтительные) и 156 – отмеченных как негативные (нежелательные), после чего все указанные ароматы были разбиты на группы (таблицы 1, 2).

Таблица 1.

Запахи, оцененные как негативные, вызывающие раздражение, повышающие эмоциональное напряжение

Запах	Количество упоминаний
Продукты горения	32
Пот	28
Продукты питания	28
Человеческие выделения	22
Гниение	18
Лекарства	17
Со спиртовой основой	14
Духи	13
Бытовая химия	12
Сырость	8
Краска	6
Бензин	5
Ваниль	4
Шоколад	2

На данный момент установлено, что повышению раздражительности, эмоционального напряжения и внутренней агрессии могут способствовать запахи, оценивающиеся человеком как неприятные, нежелательные.

В исследовании в основном указывали такие негативные ароматы, как запахи продуктов горения, пота и т. д. (см. табл. 1). При этом картина негативных запахов для мужской и женской группы различна. Так, для мужчин самыми нежелательными являются запахи продуктов горения, в то время как у женщин самый нелюбимый запах – продуктов. Это обусловлено родом деятельности представителей каждой из групп. Занятия, связанные с неприятными переживаниями, рутинной, закрепляют негативную реакцию на сопровождающий их запах. Тем не менее, нам важно определить, какая из структур темперамента будет отвечать за закрепление негативной связи. Другими словами, нужно установить, почему одни люди

указывают в качестве нелюбимых например, запах гниения, а другим это даже не приходит в голову, хотя такой запах неприятен для всех.

Было обнаружено, что на выбор негативного запаха будет влиять темп реакции у человека. Для людей с высоким темпом реакции характерен выбор запахов, где необходимо немедленное вынесение решения (брать / не брать, идти / не идти и т. п.): определение свежести продуктов, улавливание запаха человеческих выделений и т. д., в то время как для людей со средним темпом реакции будет более характерно осуществление выбора запахов, среди которых им какое-то время приходится находиться: лекарства, духи т. д. Это не означает, что на тех, кто обладает средним темпом реакции, не будут оказывать негативное влияние запахи горения и пр., но отрицательные эмоции, вызванные ими, будут менее интенсивны. Аналогично и для группы с высоким или низким темпом реакции.

Помимо этого для женской группы была установлена связь между выбором негативного запаха и экстраверсией. Возможно, женщины более часто, чем мужчины, сталкиваются с неприятными запахами в ситуации общения (непосредственного или отложенного): запах продуктов – общение при покупке, ожидание оценки блюда со стороны окружающих и т. п. При этом женщинами с высоким, средним и низким показателями по шкале «экстраверсия» обозначаются как самые нелюбимые различные запахи, что опять же связано с их родом деятельности.

Немного другая картина наблюдается для выбора любимых / желательных запахов.

Было выяснено, что для женской группы любимыми являются цветочные запахи, в то время как для мужской – древесные. По общему же упоминанию лидируют цветочные, древесные и фруктовые запахи (табл. 2).

Таблица 2.

Запахи, оцененные как любимые, приятные, повышающие настроение

Запахи	Количество упоминаний
Цветочные	38
Древесные	28
Фруктовые	27
Свежести	18
Ваниль	18
Свежескошенная трава	16
Пряные	15

Духи	13
Еда	12
Выпечка	10
Запах костра	9
Кофе	8
Бытовая химия	8
Бензин	7
Шоколад	4
Салон автомобиля	4
Коньяк	1
Краска	1

Интересно отметить, что в мужской группе предпочтительными являются запахи духов и еды, в то время как у женщин запах духов и еды вызывает скорее негативную реакцию. В то же время, у женской группы в любимых присутствуют запахи ванили и пряные ароматы (корицы, специи и т. п.), мужчины данные категории не указывают.

Все это может говорить о том, что женщины предпочитают более сладкие, пряные запахи, по сравнению с мужчинами; либо о том, что женщины проводят больше времени в различных кофейнях, кондитерских и т. п., при этом данное времяпрепровождение для них более значимо, чем для мужчин.

Дальнейший анализ данных выявил следующее: и для мужчин и для женщин на выбор предпочитаемых ароматов влияет уровень внутренней агрессии. То есть в зависимости от актуального состояния один и тот же запах может восприниматься как положительный, способствующий улучшению настроения, либо, наоборот, вызывать раздражение, злость. При этом речь идет скорее о незнакомых запахах или запахах, встречающихся в жизни человека крайне редко. Но существует и устойчивая связь между скрытой агрессией и выбираемым запахом. Так, женщины с высоким уровнем скрытой агрессии чаще выбирают цветочные запахи, со средним – фруктовые и т. д.

Не менее важное влияние на выбор аромата оказывает уровень ригидности. Чем выше ригидность, тем меньше запахов воспринимается положительно. И наоборот, чем ниже показатели по данной шкале, тем большее количество ароматов оценивается положительно или нейтрально. Помимо этого для людей с различной выраженностью ригидности будет характерен «свой» набор любимых запахов, т. е. обладающие, к примеру, средними показателями по данной шкале не выберут

ароматы, предпочитаемые людьми с низкими или высокими показателями. Следовательно, снизить уровень скрытой агрессии при помощи запаха таким людям значительно проще, у тех же, кто обладает высокими показателями по данной шкале, напротив, существует риск повышения уровня внутренней агрессии из-за воздействия запаха.

На выбор ароматов оказывает влияние и уровень эмоциональной возбудимости. Для тех кто обладает высокой эмоциональной устойчивостью, характерна положительная реакция на большее число стимулов, в отличие от тех, кому свойственна высокая эмоциональная подвижность. Последние более остро реагируют на предложенные ароматы, для них характерно также предпочтение определенных запахов, отличное от предпочтений людей с эмоциональной устойчивостью.

Таким образом, на выбор предпочтительных ароматов влияет уровень скрытой агрессии, уровень ригидности и уровень эмоциональной возбудимости. Все это важно, так как запахи, относящиеся к любимым, способны снизить эмоциональное напряжение и внутреннюю агрессию.

Помимо общих закономерностей для мужской группы на выбор предпочитаемых ароматов будет влиять уровень экстраверсии. Мужчины с высокими показателями по данной шкале выбирают фруктовые ароматы, со средними – древесные и т. д.

Интересно то, что у женщин показатель по экстраверсии влияет на выбор нелюбимого аромата. Данная тенденция нуждается в дальнейшем исследовании.

Кроме того, нами изучалась непосредственная реакция на запахи. Испытуемым предлагалось оценить 23 различных запаха как приятные / нейтральные / неприятные. При этом часть предложенных запахов была знакома испытуемым (кофе, апельсин, лимон и т. д.), часть знакома, но испытуемые сталкивались с ними не так часто, как с предыдущими (сосна, эвкалипт, мята и т. д.), и часть незнакомых или мало знакомых запахов (нероли, пачули, сандал и т. д.).

Было выявлено, что знакомые запахи воспринимаются большинством участников исследования как положительные; запахи, с которыми испытуемые не так часто встречаются, оценивались как положительные или нейтральные, реже как отрицательные, незнакомые запахи большинством были оценены как нежелательные. Оценка запаха оказалась связана с такими структурами темперамента, как активность, темп реакции, экстраверсия, а также с уровнем внутренней агрессии. Чем выше уровень активности, тем меньшее число ароматов воспринимается негативно, что значительно снижает риск повышения уровня внутренней агрессии у таких людей и, напротив, способствует стабилизации настроения, повышению работоспособности. Аналогично и для темпа реакции, чем выше показатель, тем меньшее число стимулов воспринимается негативно. С экстраверсией сложнее, она влияет на выбор аромата, но сказать, что люди с выраженной интраверсией или экстраверсией будут негативно реагировать на большинство стимулов, невозможно.

Выводы

Как показало наше исследование, на выбор запаха влияют такие структуры темперамента, как темп реакции, уровень ригидности, уровень эмоциональной возбудимости, степень скрытой агрессии, в некоторых случаях экстраверсия и уровень активности. Полученные данные свидетельствуют, что люди с более подвижной нервной системой склонны интерпретировать запахи как положительные, они готовы к чему-то новому, нестандартному, вследствие чего и скрытая агрессия у них будет возникать на меньшее число стимулов, так как на запахи, воспринимаемые как положительные, агрессивных проявлений не наблюдается, или должно сойтись сразу несколько факторов, чтобы они все-таки проявились. Для людей с более медленными реакциями многие незнакомые запахи характеризуются как «нежелательные», вследствие чего они воспринимаются как нарушающие комфортное состояние, что в свою очередь может спровоцировать возрастание скрытой агрессии. Исключением является шкала «эмоциональной возбудимости». Те, кто обладает эмоциональной устойчивостью, положительно реагируют на большинство незнакомых запахов, те же, у кого высокая эмоциональная подвижность, либо интерпретируют запах как негативный, либо острее реагируют на окружающие стимулы в присутствии запаха, что также может послужить причиной агрессивного поведения.

Литература

1. Антоненко Е.Ю. Язык запахов: психология восприятия запахов. Харьков, 2011.
2. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний: что необходимо знать о лечебных свойствах эфирных масел. 2-е изд. М., 2011.
3. Ароматы и запахи в культуре. Изд. 2-е, испр. Книга 1 / Сост. О.Б. Вайнштейн. М., 2010.
4. Артемова А. Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие. М., 2012.
5. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. 2-е изд., перераб. М., 2001.
6. Бруд И. Душистая аптека. Тайны ароматерапии. М., 1996.
7. Волков В.П. Ароматы в нашей жизни. СПб., 2009.
8. Захаренков В.И. Ароматы здоровья. М., 2011.
9. Костяев А.И. Ароматы и запахи в истории культуры: знаки и символы. Изд. 2-е. М., 2009.
10. Романова О. Домашняя ароматерапия. Масла, эссенции, настойки для вашего здоровья. СПб., 2010.
11. Саков И.В. Аромапсихология. Ростов н/Д, 2006.

12. *Семенова А.* Дыхание нашего дома. СПб., 2008.
13. *Фаррер-Холлс Дж.* Ароматерапия. Полное руководство по применению эфирных масел. М., 2011.

Smells as a factor influencing concealed aggression

Demina I.A., graduate, faculty of Law Psychology, Moscow State University of Psychology and Education (demina_i@mail.ru)

Konopleva I.N., PhD in psychology, associate professor, chair of legal psychology, department of legal psychology, Moscow State University of Psychology and Education (konopleva.i.n@gmail.com)

The contribution studies the influence of smells on the state of internal (concealed) aggression depending on the temperament structures. At the moment there are few researches on this subject, although the relation between fragrant substances and emotions is known for a fairly long time. The contribution is based on the research which was carried out in the Moscow State University of Psychology and Education, and which was aimed at identification of interrelations between preferred/undesired smells and different temperament structures. It makes emphasis on the existence of differences between immediate reaction to a new (unknown) smell and reaction to the smell which is related to specific positive or negative experiences. It also examines the gender differences in regard to preferred and negative smells as well as general laws. As a result of analysis the authors identified factors which influence the choice of desired and undesired smells as well as factors which influence immediate reaction to perception of new (unknown or little-known) fragrances.

Keywords: smell, temperament structure, concealed (internal) aggression, associative link

References

1. *Antonenko E.Ju.* Jazyk zapahov: psihologija vosprijatija zapahov. – Har'kov, 2011.
2. Aromaterapija. Profilaktika i lechenie zabolevanij: chto neobhodimo znat' o lechebnyh svojstvah jefirnyh masel. – 2-e izd. – M., 2011.
3. Aromaty i zapahi v kul'ture. Izd. 2-e, ispr. Kniga 1 / Sost. O.B. Vajnshtejn. M., 2010.
4. *Artemova A.* Aromaty i masla isceljajuwie i omolazhivajuwie. M., 2012.
5. *Brehman I.I.* Chelovek i biologicheski aktivnye vewestva. 2-e izd., pererab. M., 2001.
6. *Brud I.* Dushistaja apteka. Tajny aromaterapii. M., 1996.
7. *Volkov V.P.* Aromaty v nashej zhizni. SPb., 2009.
8. *Zaharenkov V.I.* Aromaty zdorov'ja. M., 2011.
9. *Kostjaev A.I.* Aromaty i zapahi v istorii kul'tury: znaki i simvoly. Izd. 2-e. M., 2009.
10. *Romanova O.* Domashnjaja aromaterapija. Masla, jessencii, nastojki dlja vashego zdorov'ja. SPb., 2010.
11. *Sakov I.V.* Aromapsihologija. Rostov n/D, 2006.
12. *Semenova A.* Dyhanie nashego doma. SPb., 2008.
13. *Farrer-Holls Dzh.* Aromaterapija. Polnoe rukovodstvo po primeneniju jefirnyh masel. M., 2011.