

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ СМІХУ В СИСТЕМІ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Представлено теоретико-методологічний аналіз підходів щодо рекреаційних механізмів сміху. Сміх розглянуто як індивідуальну психофізіологічну реакцію на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених у різних проявах радості.

Методи. З огляду на багаторівневість феномену механізми його впливу на особистість проаналізовано в контексті філософського, теологічного, культурологічного, педагогічного, психофізіологічного та психологічного (соціального) підходів. Використано теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел із теми дослідження, системний аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів, класифікацію та конкретизацію механізмів сміху в системі особистості.

Результати. У контексті відновлювальних механізмів сміху досліджено його зв'язок із безпосередньою грою та радістю, що виникає у процесі та супроводжується вивільненням, полегшенням, задоволенням, розслабленням, допомагає вийти за межі буденності. Розкрито, що сміх також є одним зі шляхів звільнення від страхів та душевного напруження. Також доведено, що сміх слугує певним збудником мозкової активності, активізує уяву та фантазію, тобто сприяє творчості. Обґрунтовано, що сміх є необхідним елементом звільнення від напруження, має відновлювальну та регенераційну дію для фізичного та психоемоційного стану, діє на фізіологічному та гормональному рівнях, активізує лобову, моторну частки, стовбур та кору головного мозку, гіпокамп, таламус та лімбічну систему. Аргументовано, що під час сміху реалізується спастичний ефект, він впливає на регуляцію дихання, об'єднує тілесне та розумове начало.

Висновки. Визначено, що сміх як важливий особистісний ресурс взаємодії з іншими людьми відіграє особливу роль у профілактиці та корекції небажаних стресових станів особистості. Виявлено, що це дуже допомагає людині адаптуватися до різних несподіваних ситуацій, адже сміх об'єднує людей, допомагає звільнитися від впливу страхів, тривоги і сумнівів і дозволяє проявити справжню якість, закладені від народження, такі як любов, ясність сприйняття, співчуття, радість, ентузіазм, вдячність і мудрість. Сміх може допомогти прийняти правильні рішення та проявити доброту у своїх діях.

Ключові слова: сміх, стрес, механізми сміху, посмішка, радість, вивільнення, відновлення.

Вступ

Постановка проблеми. Зважаючи на події останнього десятиліття, що відбуваються в країні та світі загалом, можна стверджувати, що для сучасної людини є характерним постійне перебування на межі стресу та стресового перевантаження. Фактори, що сприяють психологічному виснаженню та дезорганізації, стрімко збільшуються, тоді як способи десенсибілізації та органічного відновлення особистості на фізичному та психічному рівнях уже показують себе менш ефективними, ніж були раніше. Надмірна кількість інформаційних потоків відбирають не лише час, а й можливість концентрації на власних потребах, відчуттях та емоціях, бажаннях та цілях. Постійне зростання тривожності, побоювання та страх за власне життя, що викликані умовами воєнного стану в країні та наслідками пандемії, невпинно порушує питання блокування особистих емоцій, відчуттів у тілі, коли людина забуває про свої тілесні відчуття, перемикаючи увагу на мисленнєвий потік та відволікаючись від своїх фізіологічних потреб та природних інстинктів, які є основою життєдіяльності. Особливо це стосується військовослужбовців, які наразі не мають можливості забезпечити подекуди мінімальні умови для свого фізичного та психоемоційного благополуччя через умови їхньої праці. Водночас безперервне стресове навантаження продовжує свою руйнівну дію на організм та психіку. Звідси виникає нагальна потреба в дослідженні та аналізі психофізіологічних можливостей людського організму, які могли б забезпечити самовідновлення особистості та надавали б органічну (природну) здатність до емоційного вивільнення та стабілізації.

Мета статті – представити результати теоретико-методологічного обґрунтування та систематизації механізмів сміху у психофізіологічній та психосоціальній призмі.

Методи

Для виконання поставлених у дослідженні завдань було використано теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел із теми дослідження, системний аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів, класифікацію та конкретизацію механізмів сміху в системі особистості. З огляду на багаторівневість феномену механізми його впливу на особистість проаналізовано в контексті філософського, теологічного, культурологічного, педагогічного, психофізіологічного та психологічного (соціального) підходів.

Теоретичний аналіз. Під поняттям "сміх" ми розуміємо індивідуальну психофізіологічну реакцію на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених у різних проявах радості. Сміх розглядається як багатогранний феномен, що протікає відбувається як соціальне, культурне та особистісне явище. З позиції культури – це емоція, яка пройшла численне "шліфування" нормами соціуму, з позиції фізіології він є коливаннями, що здійснюються через дихальну систему, з позиції психічного – емоцією радості, через вираження якої відбувається розрядка від напруження.

Як показує аналіз, феномен сміху має багатоваріантну інтерпретацію, що також стосується розуміння основ, що закладені у процесі сміху, та механізмів, якими він керується. У ході глибинного вивчення теми виокремлюємо кілька підходів, через які добре розкриваються механізми проявлення сміху в людини: філософський, теологічний, культурологічний, педагогічний та лінгвістичний, психофізіологічний, психологічний (соціальний).

У межах філософського підходу сміх розглядали Арістотель, Ф. Ніцше, А. Бергсон, Г. Маркузе, Дж. Морреаль та інші. Зводячи до універсалій, якими зазвичай керуються у колах мислителів, філософи неодноразово намагалися відокремити сміх як окрему категорію чи

доеднати до більш загальних категорій як складник, але не як повноцінну структуру. Про сміх міркували крізь призму буття та смерті, тобто вважали його чимось універсальним, що стає початком світогляду, символічною вказівкою на переродження і зцілення (за Гіппократом, Арістотелем та Лукіаном). Проте питанню гумористичного не приділялася увага як для окремого предмета вивчення.

У XX ст. про сміх написано однойменну книгу, визначаючи його окремим об'єктом у теоретичних дослідженнях. Саме після праці А. Бергсона розпочинається стрімке дослідження гумору, пропонуються концепції, які описують різні боки явища (Bergson, 1938).

Платон чималу кількість разів звертав увагу на сміх як дещо ірраціональне, що дискредитує суспільство та його устрій. У правильній, або ж ідеальній, державі, як описує її Платон, немає місця для смішного – "шалений сміх викликає шалені реакції".

Період Ренесансу формує в думках суспільства не просто символічне протиставлення сміху небезпеці, а розвиває ідею внутрішнього протистояння страхам. Р. Декарт впевнено вказував на радість як головну причину для сміху. Типом гри вважав сміх І. Кант через те, що може принести справжнє задоволення, емоційну реакцію, коли очікування та напруження від них в одну мить перетворювалася на ніщо. Дещо глибше розглянуто смішне в працях Гегеля: визначаються розбіжності між смішним та комічним, де перше – поняття більш просте, адже виникає й від звичайних речей, а ось комічне має вищі вимоги.

Ф. Ніцше у праці "Так говорив Заратустра" звертається до "вищих людей" (Nietzsche, 1976), Боголюдини із закликом навчитися сміхові, що очищає. Зазначивши, що це, звичайно, потребує мужності, філософ критикує бажання смерті та возвеличення, з яким представлена мученицька смерть. Міркуючи над поведінкою Ісуса, він вказує: "Чому не залишився він у пустелі і далеко від добрих і праведних! Бути може, він навчився б жити і навчився б любити землю – і водночас сміятися". Для того щоб мати можливість полюбити буття, потрібно навчитися сміятися, адже саме таким є шлях до одужання.

Проблема встановлення природи сміху висвітлювалася у роботах Арістотеля, Декарта та Канта, які виокремлювали тільки фізіологічну, або тілесну, основу: реагуючи на ілюзії, душа людини робить численні спроби справитися з ними, від чого утворюються коливання – збільшення і зменшення інтенсивності напруження, яке надходить в організм, тоді ж одні частини у внутрішніх органів то розслабляються, бо входять в стан напруження, це передається до діафрагми.

Таким чином, у філософському підході сміх розглядається як дещо просте, доступне кожному, що пов'язане з радістю та грою, як те, що зароджується під час гри та приносить людині радість і полегшення, задоволення.

Феномен сміху з позиції теології розглянуто у працях радянських учених, зокрема О. В. Голозубова (2009). У постулатах християнства сміх, з одного боку, також підлягає цензурі та засуджується, а з іншого – прославляється як стан саме релігійного світосприйняття. Сміх часто протиставляється плачу: описується як те, що неминує після плачу. Не дивно, адже навіть з огляду на фізіологію людини міміка після плачу нерідко замінюється легкою посмішкою – це символ пройденого очищення. Хоча саме сльози посідають в релігії найвище місце: божественні створіння як утілення ідеального та безсмертного ніколи не сміються, тоді як людина

є грішною та смертною, а коли починає усвідомлювати безвихідність свого становища, сміється – намагається хоча б якимось чином протистояти смерті та перемогти власний страх щодо неї.

Не співвідносячи смішне з грішним чи тим, що забороняється, завжди підтримували сміх над собою чи висміювання добра над злом, честі над безчестям, логічного над ірраціональним. І навіть, навпаки, прославляються мученики, котрі насміхалися з тортур над ними, цим самим перетворюючи на щось цілком незначуще свої страхи та способи залякати. Такий випадок показує, що теологія оцінює сміх як своєрідну установку на заборону власної немічності, слабкості, яка спрацьовує, і людина в той момент випускає напруження в нервах, що виникає під час нестерпного перенавантаження ним.

Посмішка і, власне, радість, на противагу сміхові, що може вважатися проявом злого, грубого й брутального, завжди вказують на дружелюбність, утихомирення, м'якість та певну ослабленість, прихильність чи повагу, готовність до розуміння інших та донесення своїх думок. Назвавши сміх злом, християнство приймає радість та посмішку. Наприклад, в "Акафісті Пресвятої Богородиці" в Ікосах постійно повторюється "Радуйся". У релігійних творах нерідко повторюється заклики "радій!", пісні, у яких оспівуються божественні створіння, "радуйся" є часто повторюваним закликом (хоча мотиви пісень здебільшого печального, оплакувального характеру).

Тобто в теологічному підході механізми сміху пояснюються як своєрідний спосіб реалізації душі, яка шукає та прагне свободи, як те, що допомагає звільнитися від страхів та душевного напруження.

Переходячи до розгляду сміху як *культурологічного феномену*, звертаємося до праць радянських філософів та культурологів, які визначили три форми, у яких проявляється сміх: святкову, універсальну, амбівалентну.

Святкова форма є загальною для всього людства всенародною реакцією на різноманітні явища. Це повністю виключає індивідуальність сміху. Свято як первинне втілення культури, за аналізом ученого, хоч і змінюється з плином століть, однак не зникає повністю. Тобто деякі його властивості (ознаки) зберігаються незалежно від історичного часу. Наприклад, дотепер існують закономірності у виборі одягу та їжі на свято, підготуванні привітань у матеріальній та словесній формах, активні заходи під час основного дійства – ігри для дітей і дорослих, частування, жарти, жартівливі вітання, танці й співи. Неможливо пояснити такі закономірності через біологічну чи практичну призму як потребу в періодичному відпочинку чи спосіб виробничої активності, вони відбуваються на інших рівнях – смислового, світоглядного, що стосуються "вищих цілей людського існування".

Хоча варто розмежувати свято офіційне та народне. Для першого завжди потрібні були незмінна структура та ієрархія, санкції й обмеження, що створювали образ серйозності та винятковості (святкування не для всіх, а лише для обраних), коли друге ставало втіленням веселощів, сміху, радості. Беручи за приклад історію культури українського народу, ми одразу ж знаходимо випадки, коли й справді свято в народі та вищому колі сильно диференціювалися: за часів кріпацтва, зокрема, усі вельможі (пани) влаштовували офіційні прийоми з регламентом, де за правилами етикету сміх дозволявся у моменти гумористичних виступів, коли водночас звичайні люди веселилися, сміючись під час танцю, розмов, обрядів. Нинішня культура свята, хоч і значно змінилася

відтоді, та все ж зберіглася у правилах офіційних прийомів та всенародних веселощів. Справді, щодо актуальних питань сьогодення, то вивільнювальний та відновлювальний механізми сміху можемо спостерігати на прикладі військовослужбовців, які, перебуваючи у вирі бойових подій, також жартують, переглядають гумористичні відеоролики в соціальних мережах, танцюють, знаходять приводи для радості та усмішки. Це знімає психоемоційне навантаження, напруження та допомагає знайти щось світле, що лікує душу та тіло.

Універсальна форма сміху виражається у відсутності окремих адресатів – "отримувачів" сміху, адже він направлений на весь світ, а передусім саме на того, хто допущається до нього.

Амбівалентна форма сміху втілена у двозначності феномену – через нього похваляють та сварять, одночасно стверджують заперечуване та заперечують те, що вже було підтверджено, вдаються до краху всього творчого задля того, щоб дати початок чомусь новому.

У роботі М. С. Кагана (1996) наголошується: базисом у комічному слугує саме "розвинута людська свідомість", яка безпосередньо стосується духовних переживань індивіда. Тобто гумор – це естетичний феномен. А саме сміх як окреме та первинне явище варто розглянути як "психофізіологічну реакцію нервової системи", і тоді така реакція належить як людям, так і тваринам.

Культура приймає сміх як один із гарантів свободи та радості життя. До універсалізму середньовічного сміху слід додати його другу чудову рису: нерозривний зв'язок зі свободою. Ця свобода сміятися, як і будь-яка інша, звичайно, була відносною; її територія ставала то ширшою, то вужчою, то ширшою, то вужчою, але так і не була скасована.

Лукіан теж описував тісний зв'язок між смішним та вільною людиною, вважаючи свободу ідеалом, що не піддається сумнівам, як і осягненню (Лукіан, 2022). Неможливість пізнати такий ідеал передусім має причину суспільну. Літератор пише також про деякі недоліки сучасного суспільства, які саме і стоять на шляху до досягнення свободи. Основний із них – нерівність у соціальних колах, виражена в майнових питаннях, статусних і станових різницях. І, на жаль для нинішньої людини, отримати свою незалежність вона може, тільки перейшовши до світу мертвих (або ж потойбічного), де незалежно від попередніх чинів та матеріальних благ, усі є рівними, схожими. Сміх же спрямовує індивідуума до пізнання істини рівності, він очищає її.

Ю. Б. Борев ототожнює сміх з життям та радістю від свого буття. У комічному відтворюються закони життя, воно сіє хаос, який є основою балансу, тобто збалансовує його. Сміх – це відповідь на дещо зле та погане, він утворюється на протидію злому, з його причини та з потреби його викоринити: "Як життя є творення іншої природи – живої, яка досі не існувала, так і сміх є творенням іншого стану – буття вигаданого, світу духовної гармонії, що "організує" хаос зла" (Іванова, 2021).

Сміхом виступає як реакція індивіда на певну ситуацію, у якій міститься безглуздя, ілюзія, невідповідність у обставинах життя. Це може бути відгук мімічний – у змінах виразу обличчя, вербальний – через слова чи вигуки, та поведінковий – через окремі дії та вчинки. Саме тоді сміх очищає наше суспільство від установок та ідей, що застаріли.

Будучи здатністю лише людини, сміх несе в собі духовний та ціннісний фрагмент її світобачення, показує, що

саме вона спроможна набувати свободи. Коли та починає сміятися, цим самим виражає свій вибір – оцінити щось таким чином, щоб це викликало сміх, або ж не викликало його. Але, якщо врахувати твердження про те, що саме сміх і відкриває доступ до незалежності особи, то доходимо висновку, що доступ до цього явища визначається мірою незалежності суспільства та окремого її члена.

Зміст комічного часто має паралель із грою. Й. Гейзінга пише про протистояння серйозному, що відбувається під час гри, тоді як сміх також є зворотним боком серйозного (Гейзінга, 1994). Як і в грі, так і під час сміху людина виходить за межі своєї буденності в іншу, тимчасову для неї сферу активності, яка є спрямованою та проходить безпосередньо в межах цього процесу. Художня література також пронизана ідеями щодо мудрості, що таїться у сміхові. У збірнику "Одеські розповіді" І. Бабеля стикаємося зі словами одного з персонажів: "тільки мудрець роздирає сміхом завісу буття".

Отже, сміх крізь призму культурологічного підходу постає як універсальна категорія, як загальнолюдське вміння сприймати весь світ, убачаючи два його боки – світлий і темний. Сміх, поряд із радістю, є вкрай важливим елементом народного свята, символом єдності. Він ґрунтується на тих поглядах і установах, що несуть цінності для кожного індивіда окремо, та таким чином дозволяє визначити близьких за ідеями людей серед усіх інших. Сміх є способом знайти вирішення питань, досягти душевної гармонії, балансу між добром та злом, відійти від серйозності як дечого складного та через гру вийти за межі буденності, набутти простоти та незалежності, радіти життю, тоді як прояв сміху є своєрідним символом святкування життя.

У лінгвістиці та педагогіці сміх розглядається в роботах Ш. Амонашвілі (2007), Т. Грін, У. Пепіселло (1978), Л. Хойтс-Сміт, А. Партінгтон та інших. Методологічний аналіз зазначає, що це явище є складним та має чимало суміжної термінології. Головним питанням у дослідженнях цього напрямку є проявлення особистісних якостей через гумористичні, смішні ситуації. Зокрема, під аналіз підпадають художні та деякі наукові праці, у яких використовуються іронія, гумористичні елементи, висміювання та інші форми комічного. Спостерігається, що саме через сміх, тобто моменти, сподіяки яким він може виникнути в читача, формується стиль автора, виражається його особливості світосприйняття. Причому важливу роль відіграють країна походження письменника та історичний час, у якому написана робота.

Чималий вплив на комічне здійснює культурне середовище, політичний устрій, інтелектуальний та психологічний (як емоційна зрілість) рівні суспільства. Проте, як зазначають Т. Грін та У. Пепіселло (1978), лінгвістика не зацікавлена у таких факторах творення комічного, а звертається до граматичної основи та аналізу маніпуляцій через вербальні засоби. Поряд із такими вченими, як Т. Шульц та Дж. Робільярд (1980), В. Раскін (1985), С. Аттардо (1997) та Дж. Морреаль (1983, 2008), у соціо- та психолінгвістиці визначають сміх як усього лиш наслідок дечого гумористичного, жартівливого, а не як окремих процес, що не завжди стосується насправді смішних ситуацій і висловлювань. Оскільки аналіз у призмі філологічних наук проходить саме через словотворення, основна увага приділена значенню сміху в текстах – те, як розпочинається гумор та який смисл в ньому закладено, виходить на першочерговий розбір деяких реплік, окремих слів (Хойтс-Сміт, 2006; Партінгтон, 2009). У такому разі вкрай

значущими є соціально-демографічні фактори сміхотворення: вік та стать, окремі фізіологічні параметри та становище в соціумі того, хто виступив в ролі спікера.

Тобто в лінгвістичному підході сміх розглядається як певний процес, що допомагає "поскотати мозки", щоб пробудити уяву та фантазію, що завдяки гумору та гумористичним технікам викликає сміх, викликає радість та активізує творчі процеси.

У сміхові, за словами Ш. Амонашвілі (2007), закладена творча сила. Це дуже важливий елемент усіх виховних процесів для будь-якого віку. Через сміх виражаються істинні почуття, так само як в освіті розвивається творчість. Пропонується цікаве положення про рушійний характер посмішки на обличчі вчителів, що, по-перше, відображає їхній духовний стан, і, по-друге, позитивно впливає на пізнавальні здібності учня. Окрім транслявання педагогами посмішки, не менш важливо вміти викликати сміх та усмішку в дітей. В. О. Сухомлинський зауважує, що навчити користуватися таким інструментом, як сміх – складна та тонка річ, що причетна до закладення фундаментальних відносин та смаків, моральних орієнтирів (Сухомлинський, 1977а, б).

У роботах педагога В. М. Верховинця (1979) наведена влучна аргументація функціонального значення сміху в контексті гри та радощів у виховному процесі: "важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства"; "надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переживає горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам."; "Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати".

Отже, у системі освіти дії гумору та різноманітних способів, що породжують радість та сміх, сьогодні приділяється чимала увага. Вважається, що посмішка – це обов'язковий компонент доброзичливого ставлення, що налаштовує всіх учасників педагогічного процесу на взаємодію та довіру, посилює творчий потенціал у навчанні та вихованні. Педагогічний підхід розглядає сміх як важливий елемент розрядки, коли навіть штучна посмішка та сміх мають ефект вивільнення та приносять справжню радість, оздоровлюють та відновлюють фізичний та психоемоційний стан. Уважається, що за нинішнього стану освітнього процесу, коли переважна більшість занять проходять онлайн, що відбирає можливість безпосереднього спілкування та взаємодії, та у сталому сидячому положенні, то навіть 30 секунд ініційованого сміху може замінити руханки-розминки, покращити настрій та самопочуття як дітей, так і вчителів, а також сприятиме більш довірливому та близькому контакту.

Основу сміху як психофізіологічного явища вивчали Г. Спенсер, Дж. Селлі, Ж. Поль, Р. Провайн та інші. За однією з інтерпретацій сміх має психофізіологічний початок – це швидкі та інтенсивні видихальні рухи, що відбуваються з відкритим ротом під супровід специфічних уривчастих звуків, які, у свою чергу, з'являються тоді, коли індивід переживає певні відчуття. Переважно це почуття радості та веселощів, коли людина уявляє образ чи бачить перед собою щось комічне, смішне, дивакувате. Проте це можуть бути відчуття, спричинені різними нервовими потрясіннями чи стресом. Тобто сміх є

сукупністю жестикуляційних рухів та деяких звуків, які проходять одночасно.

Обґрунтовані пояснення подаються в працях Г. Спенсера, зокрема у "Фізіології сміху" (Spencer, 1874). Учений описує механізм дії сміху на організм: незалежно від свого характеру, нервово збудження потребує певного руху в м'язах, проте досягає цього руху, тільки якщо буде достатньо високим за своєю інтенсивністю. Якщо в нервах було накопичено напруження потрібної сили, то воно виходить через різні м'язи, навіть через ті, з якими не встановлено прямих контактів. При цьому в рухах, які здійснюються зовні, можна достатньо точно впізнати відчуття людини. Це означає, що нервова система людини прагне до якомога швидшого звільнення від інтенсивної дії багатоманітних збудників, під час чого така розрядка поширюється на всю м'язову систему. Такий процес відбувається як за участі волі, так і без контролю.

Фізіологічні зміни в більшості людей, що сміються, ідентичні. Під час радості м'язи скорочуються, цей механізм одразу відображається на обличчі людини і в розміщенні її тіла. Однак вивільнення проходить не лише в змінах зовнішнього стану індивіда, а й через різні внутрішні органи. Це також нескладно відстежити. Наприклад, радісні емоції або протилежні їм, тобто печаль, здебільшого мають вплив на кровоносну систему та серце. Коли людина отримала позитивну оцінку чи відгук, похвалу, вона перебуває в стані задоволення, що включає її симпатичну систему та активізує роботу серця, а також покращує роботу травної системи.

Дж. Селлі вважає сміх фізіологічним процесом та пояснює його як певний руховий акт, у якому відбувається скорочення діафрагми та вокалізація, тобто робота голосового феномену, зі спазмованим диханням. У такому разі сміх виражається через спазми, а вони вказують, що нервова система людини в цей момент є нестабільною.

Якщо аналізувати специфіку комічного, то не тільки сміх може бути реакцією на нього. С. Ж. Нухов пише, що сміх – це тільки один із можливих відгуків на дещо гумористичне. Наприклад, міміка людини під час деяких жартів залишається незмінною, тобто ж не змінюється на посмішку, сміх. Саме такі відмінності в реакціях вказуватимуть на один із типів темпераменту, мисленнєвої активності, творчих схильностей та естетичних переваг, або ж просто стануть відображенням нинішнього настрою.

Сміх – це складне явище. Система діяльності організму людини побудована таким чином, що кожен відділ головного мозку здійснює певну функцію, що пов'язана не тільки з психічною активністю індивіда, а також із роботою всіх інших органів. Зокрема, активність лобової частини мозку має зв'язок з емоційними реакціями. Проте, якщо досліджувати масштаб впливу сміху, то він підключає одразу кілька відділів мозку. Зважаючи на складність феномену, дослідники виокремили напрям для спеціального та цілеспрямованого дослідження саме сміху – гелотологію.

Важливим відкриттям, що стосуються сміху, є виявлення дзеркальних нейронів у мозку людини на початку 1990х. Так, під час споглядання за діями інших людей, нейрони в мозку індивіда, що відповідають за контроль рухів, активізуються так, ніби він сам починає вступати в цю дію. Це стосується й перегляду відео-роликів з YouTube та інших соціальних мереж: дзеркальні нейрони ніби дублюють патерни активності, які показані на відео, до мозку того, хто його дивиться (Fry, 1977, p. 39–50). Такою інформацією керуються і творці кіно та

телешоу, коли додають закадровий сміх у програму. Він змушує глядача автоматично сміятися, коли той чує його. Аналогічна реакція виникає, коли людина дивиться на маленьку дитину, цуценя чи котеня. Це можна пояснити еволюційною природою індивіда, за якою він запрограмований, щоб убачати в дитинчаті дещо миле, що викликає безумовну посмішку. Хоча не завжди саме милі та зворушливі картини стають причиною активізації дзеркальних нейронів для посмішки. Іноді це можуть бути ті ж анекдоти чи ролики із соціальних мереж з дещо іншим сенсом, котрий шокує, саме тому й смішить. У такому разі шок не завжди пов'язаний з приємністю, а також і з жорстокістю, грубістю, насиллям, страхом, вульгарністю.

Щоб глибше розкрити складність явища сміху, звертаємося до робіт американського дослідника природи сміху П. Деркса (Brain, n.d.). Психолог здійснював вивчення мозкової активності залежно від реакцій респондентів на комедійне та гумористичне, експеримент проведено з використанням електроенцефалографа. Смішна ситуація, як і будь-яка інша, викликає в мозкові якийсь відгук, у цьому випадку у вигляді електричного заряду, який за 0,4 секунди (зауважимо, що з дуже високою швидкістю) проходить крізь кору головного мозку та водночас формується як певна відповідь на поданий до цього смішний випадок (потенційно смішний, оскільки для кожної людини оцінка жарту проходить через ціннісні орієнтири та установки, що і визначає міру дотепності ситуації). Приміром, під час отримання негативного заряду відгук подавався під виглядом сміху, а під час позитивного заряду відгуку не було.

Під час дослідження М. Брайн (Brain, n.d.) виявив, що коли людина сміється, у кількох відділах мозку одночасно проходить певна активність:

- у лівій частині кори, де здійснюється аналізування слів і змісту смішного випадку, жарту;
- у лобовій частині, яка відповідає за емоційну відповідь з розрахунку на соціальний фактор;
- у правій півкулі, де відбувається інтелектуальний розбір кумедної ситуації;
- у потиличній частці, де інформація обробляється та отримує вираження у рухах м'язів, тобто формується фізичний відгук на жарт.

Реакція сміху проходить одразу в багатьох частках мозку, визначальна роль припадає лімбічній системі, гіпокампу, таламусу, що відповідає за проявлення любові, прихильності, дружби та настрою, та мигдалеподібному тілу. У центральній частці гіпоталамусу утворюється гучний сміх, що не контролюється людиною. Дослідження показують, що частки мозку по-різному активуються залежно від того, як людина сміється (мимовільно чи контролювано).

Б. Вільд разом з іншими дослідниками пояснюють – сміх є феноменом, котрий проходить через контроль одразу у двох незалежних системах, робота яких пов'язана. У першу входять підкіркові частки та дорсальна частина стовбура. Саме ці відділи запускають неконтрольований, мимовільний сміх. Інша система, через яку запускається свідомо імітація посмішки, це весь шлях від премоторної ділянки лобової до моторної кори, від пірамідного тракту до вентральної частини стовбура. Поеднує ці дві системи центр у версально-дорсальній частині варолієвого мосту, що координує їхню роботу (Wild et al., 2003).

Дані досліджень дещо збігаються з припущеннями, які подавав у своїх працях Гауерс (XIX ст.). На його

думку, людині потрібно застосовувати вольові зусилля не тоді, коли вона хоче почати сміятися, тобто не для того, щоб викликати сміх, а тоді, коли вона хоче його зупинити, стримати. Про це зауважує О. Козинцев (2008) – якщо сміх є мимовільним, то це означає, що він проходить як процес у підкірковій та глибших частках мозку, тоді як лобова кора несе функцію стримування, гальмування цього сміху. У 2003 р. ця гіпотеза була підтверджена та обґрунтована в публікації Б. Вільд та її колег Ф. Роддена, У. Грода, У. Рюча (Wild et al., 2003).

Фізіологічні процеси мають також гендерну особливість. Дослідження Е. Азіма та партнерів (2005) показують, що деякі частки мозку жінок та чоловіків по-різному реагують на смішне, а саме з різною інтенсивністю. Коли особа жіночої статі сприймає щось гумористичне, її ліва префронтальна частка кори активується значно більше, ніж в осіб чоловічої статі. Подібна різниця фіксується у роботі правого ядра, що пов'язане з відчуттям задоволення від комічного. У першому випадку це може бути пов'язано з перевагою в значущості вербального компонента в смішному, який для жінок сприймається швидше та легше, оскільки подавання інформації в жартах має креативний, хаотичний характер, який чоловікам, які схильні міркувати більш логічно та поступово, дається по-іншому, можливо, складніше. У разі отримання задоволення від комічного, система, за якою людина сприймає щось як достатньо приємне та починає отримувати від цього насолоду, дає відгук тільки на радощі, які стали несподіваними. Жінки в такому разі також більш схильні до сприйняття елементу неочікуваності в гуморі.

Чимало досліджень проведено для підтвердження позитивного впливу сміху на організм, тобто здоров'я та самопочуття людини. Тенденція у виборі гумору та посмішки як лікувального компонента, який діє не менш ефективно, ніж медикаментозне втручання, з давніх часів та до сьогоднішніх днів залишається однією з ключових ідей поміж психологів, медичного персоналу та дослідників із різних галузей вивчення мозку людини, зокрема нейрофізіологів.

Як показують дослідження американських учених, гумор впливає на ті самі центри в мозкові, що і кокаїн. Наприклад, під час перегляду карикатур активізувалися аналогічні частки мозку, які збуджуються під час прийому наркотика. Підвищена активність у цих же ділянках зафіксована під час отримання великої суми грошей або зустрічі красивої людини. Окрім цього, дослідження впливу канабісу на мозок та самопочуття людини вказують на те, що під час сміху працюють мозкові центри, що відповідають за відчуття задоволення, вони ж активізуються під час споживання канабісу (Hoch et al. 2019). Проте щодо сміху, то він є цілком нормальним та природним для людини, закладений у її біологічному та психосоціальному началах, тоді як що кокаїн, що канабіс є результатами хімічної обробки та ненормативно впливають на організм.

Згідно з нещодавно прийнятим законопроектом канабіс буде введено у споживчий обіг для лікування посттравматичних стресових розладів, отриманих унаслідок війни, для окремих категорій військовослужбовців. Ми ж хочемо наголосити на важливості та необхідності сміху як невід'ємної складової частини фізичної та психологічної реабілітації, душевного відновлення. Сміх має потужний вплив на фізичне самопочуття: по-перше, завдяки змінам в опорно-руховому апараті, а також у серцево-судинній системі, нервовій, ендокринній та імунній. Підключаючи до активності не тільки мозкову діяльність,

а й дихальну, кровоносну. Це може покращувати фізичний стан людини.

У. Фрай у публікаціях "Біологія гумору" (Fry, 1994, р. 111–126) та "Респіраторні компоненти сміху" (Fry, 1977, р. 39–50) пропонує твердження про вплив сміху на м'язове напруження особистості: коли вона сильно сміється, це значно послаблює напруження в м'язах, при цьому кисень у крові також збільшується, значить, кров краще циркулює по тілу, тренується серцевий м'яз та посилюється виділення ендорфіну.

Біохімічні та психофізіологічні особливості виписані в теорії біохімічної природи сміху. Включаючи в себе інформацію про біосинтез, теорія виводить основні положення: сміх – це завжди процес, який містить етап активного видихання. Як вказує Д. Боаделла, саме через видих реалізується експресивне вивільнення, коли індивід відпускає емоції, переходить у стан розрядки (Boadella, b.d.).

Така активність є вкрай важливою, адже допомагає висловлювати "заряджені" почуття та розкриває внутрішні грані, коли індивід перебуває в стані напруження, з тілесними блоками. Також відзначено: з видихом людина може звільнити себе від почуття провини та обов'язковості. Сміх об'єднує тілесний та чуттєвий блоки, дихання, саме тому він – відмінний інструмент для створення нових образів власного тіла, більш ефективних, що швидко реагують на мінливі обставини, адаптуються до них, забезпечуючи не тільки гнучкість психічного, але й емоційні перетворення, відчуття радості від свого життя.

Підключаючи не тільки фізичний бік, сміх є причиною багатьох біохімічних актів. У його процесі так звані стресові гормони (кортизол, адреналін) продукуються менше, а гормони щастя (ендорфіни) навпаки, виділяються інтенсивніше. Чим більше других в організмі, тим слабші неприємні відчуття від болю, це стосується і душевного, і фізичного, домінантним стає відчуття задоволеності, радості. Змінюючи вироблення гормонів, сміх має вплив і на серцевосудинну систему, він оптимізує серцевий ритм та тиск, позитивно змінює роботу імунної системи та органів шляхом збільшення кількості білих клітин крові, що покращує протистояння інфекційним небезпекам.

По всьому світові впродовж останніх років стрімко поширилася практика під назвою "хасья-йога" (йога сміху), під час якої людина викликає інтенсивний сміх у себе. Практики зі Сполучених Штатів Америки зазначають, що за функціоналом такий, ініційований самою людиною сміх не поступається щирому та має такий самий вплив на організм. Індійський практик Р. Ошо вводить подібну практику ініційованого сміху у свою трьохтижневу програму медитації, де йому приділяється 7 днів програми.

Важливо, що неодноразово під час порівнювання результатів впливу самоініційованого та мимовільного сміху показники здебільшого однакові – посилене постачання крові до всіх органів та тканин, стабілізація (нормалізація) артеріального тиску, унаслідок цього особа відчуває себе краще та має хороший настрій.

Водночас цей механізм впливає і на емоційну сферу. Визначено взаємозв'язок між сміхом та емоціями, що має двобічний напрям. Тобто людина сміється не тільки тоді, коли отримує приємні враження, радість, а саме сміх і може стати причиною для цих позитивних почуттів. Дослідники також вказують на знеболювальну (Bruehl, Carlson, & McCubbin, 1993, р. 29–36) та імуностимуляційну дію (Stone et al., 1987, р. 988–993), що

поширюється на організм незалежно від того, яким саме чином були викликані позитивні емоції.

Як стверджують американські медики-дослідники, сміх є чудовим способом гальмування процесу вироблення адреналіну та кортизолу, двох гормонів стресу. таке явище має зворотний бік – одночасно, поки пригальмовується виділення гормонів стресу, пришвидшується продукування значущих нейромедіаторів (дофамін та серотонін) та ендорфіну, гормону щастя. Саме вони слугують вкрай необхідними сполуками, ліками під час роботи з депресією та хронічним виснаженням.

Таким чином, сміх працює на фізіологічному та гормональному рівнях. Це складний процес, що ініціюється в корі головного мозку, проходить у лобовій, моторній частках, стовбурі головного мозку, підключає роботу гіпокампу і таламусу, лімбічної системи. Дія сміху поширюється на емоційну сферу та весь організм через спастичний ефект, що настає, коли людина сміється. Сміх знімає напруження, а також, як показали дослідження, впливає на ті самі частини мозку, що і кокаїн та канабіс, а це може означати, що людина не потребує сторонніх хімічних впливів, щоб відчувати себе розслабленою, відпочити, позбавитися фізіологічного перенавантаження.

Питання щодо місця сміху в психологічному інструментарії залишається актуальним, хоча на нього пропонують відповіді у вигляді гіпотез та теорій учені як минулих століть, так і сучасники, зокрема З. Фройд, Е. Берн, В. Рух, Р. Мартін, А. Кестлер, У. Фрай та інші. Відомо, що сьогодні сміх використовується як елемент виховного та розвивального процесу в освітніх закладах (Чебикін, & Іванова, 2022), а найбільшого поширення сміху як повноцінного інструменту набув метод сміхотерапії, що об'єднав у собі фізичну та емоційну користь від нього.

Психологи виокремлюють важливу характеристику сміху: він має два початки. Перший – це фізичні фактори, вони подразнюють людину на тілесному рівні, що викликає бажання сміятися. Другий – справді комічні, кумедні ситуації. Різниця між ними доволі очевидна, адже сміх, викликаний від дотиків, наприклад, та сміх як результат когнітивного аналізу мають абсолютно різні основи. Відмінність полягає також у доступності сміху для тварин та людини. Ч. Дарвін пише, що перший вид може спостерігатися і в гомосапієнс, і в приматів. При цьому, якщо взяти для прикладу людиноподібних мавп, то те, як вони сміються під час лоскоту, за звуками дуже схоже на людський сміх. Дослідники все ж наполягають на визначенні сміху як властивому тільки людині акті. Пояснюється це причетністю до гумору, який слугує каталізатором сміху та визначається як когнітивна здатність убачати в оточенні та світі загалом дещо смішне. На такий складний аналіз факторів середовища спроможна лише високоорганізована свідомість людини.

У праці "Про вираження емоцій в людини та тварин" Ч. Дарвіна (Darwin, 1981) наведена цікава думка: "смішна думка лоскотить уяву; це так зване лоскотання розуму цікавим чином схоже на лоскотання тіла". Такі слова підводять до висновку, що все ж різниця сміху, створеного внаслідок когнітивної діяльності та певного рефлекторного акту, достатньо очевидна.

І. Кант, В. Рамашандран та А. Шопенгауер висувують теорію несумісності (бісоціації), яка розкриває деякі інтелектуальні закономірності зародження сміху. За висновками вчених, за сміхом стоїть певний складний когнітивний акт, пов'язаний із пошуком сенсів. Розкриваючи більш детально поняття "траєкторії смислів", можна

пояснити його як двохплановість окремої події, наявність у ній двох ліній розвитку. Саме це явище стає причиною для здійснення ментального аналізу.

Зокрема, поки людина спостерігає за сценою, раптовою ситуацією чи її ілюстрацією, вона сприймає цю двозначність в обставинах. Дві лінії розвитку ситуації є несумісними, але вони мають точки дотику, що якраз і сприяє тому, щоб смисли, висвітлені в ній, почали перетинатися. Коли до мозку доходить інформація, він намагається спростити її до якомога простіших категорій (скриптів) (Krikmann, 2006, р. 27–58). Опрацювання триває до моменту зіткнення з перешкодою семантичного характеру. Після цього активується мисленнєвий процес, суть якого – у вирішенні суперечностей, щоб знайти прихований у них смисл. Після того як процес проходить з успіхом, у людини з'являється чітке розуміння цих сенсів, що, у свою чергу, викликає здивування та відчуття задоволення – реакцію у вигляді сміху.

Прихильники теорії переваги Р. Скрутон, А. Дж. Морреаль виводять дещо інші положення щодо природи смішного. На думку дослідників, сміх виражає особистісне почуття переваги над оточенням чи конкретною особою, або ж над власним станом. Тоді йдеться про більш злобне осміяння, з агресивністю та ворожим настроєм, коли висміюються помилки і невдачі інших. А. Крікман (Krikmann, 2006, р. 27–58) вносить конкретні ознаки для такого виду сміху – він обов'язково має гендерний, політичний або етнічний контекст. Р. Скрутон знайти і додати у список пояснює наслідки подібних агресивних забав, вбачаючи в них руйнівну силу для людини. Такий сміх є приниженням одного перед іншими.

На протидію цій позиції висунуто думку О. Г. Козинцева (2008) про колективну приналежність індивіда, коли незалежно від того, хто став автором помилки чи неправильного вчинку, все одно все суспільство немов несе відповідальність за це, тобто так само розплачується за вчинок, як і та людина. Наведемо простий приклад з буденного життя: якщо сьогодні одна людина послизнулася, завтра інша стане учасником такої самої ситуації. У такому разі не може йтися про висміювання когось одного з усієї громади, а тільки про сміх особи над самою собою та результатом еволюційних змін, до якого приходять суспільство.

Інше пояснення психосоціальних механізмів сміху міститься в теорії полегшення (релізу). Саме така аргументація близька дослідникам медичного профілю психоаналізу. За їхнім твердженням, за своєю природою сміх є "спусковим гачком", який відкриває доступ до забороненого, пригніченого та того, що внаслідок соціальних правил увібрало в себе багато напруження. За З. Фройдом, у сміхові варто вбачати своєрідний клапан, що випускає напруження людини. Тоді як гумористичне є способом заміни агресивних поривів індивіда на соціально схвалювану, відповідну до норм поведінку.

Як вказує А. Крікман, завдяки такому механізму особа може зберегти власну ментальну енергію, яку, як передбачалось, необхідно було б використати для того, щоб зупинити та пригальмувати агресивні імпульси. Справді, якщо індивід сміється, він не втрачає особистої фізичної чи психологічної сили, яка акумулюється для інших цілей (Krikmann, 2006, р. 27–58).

Цінну думку висловив Г. Спенсер (1874): сміх утворюється внаслідок накопичення енергії, що поступово вивільняється. Тоді все зайве напруження розповсюджується до м'язів, що відповідають за сміх. Так відбувається через сконцентрованість цього зайвого напруження на окремих системах організму, тому всім

іншим у цей час увага не приділяється. Процес має зворотний бік: під час іннервації м'язів розсіюється не лише енергія (напруження), а й увага, психіка не може концентруватися у цей момент так само ефективно. Саме тому людина не може бути зосереджена, поки вона сміється. Сміх має полегшувальну дію і виникає після того, як людина розуміє, що загроза її моральному чи фізичному благополуччю вже минула.

Також механізм звільнення актуальний у разі підвищеного тиску на людину, коли їй потрібно швидко справитися з особистими переживаннями і страхами. Тоді починається сміх, який ніби відкриває місце, щоб випустити зайву енергію. Як стверджують лінгвісти, ця теорія використовується у роз'ясненнях агресивної та бунтарської мови комічного.

У теорії бісоціації висвітлюється думка щодо визначальної ролі певних несумісностей, котрі людина починає усвідомлювати.

Автор терміна "бісоціація" А. Кестлер (Koestler, 1964) має на увазі під ним певну модель діяльності людини, яка підпадає під вплив системи з правил. Тобто будь-яка дія має свій власний "код", під яким криється чітка послідовність таких правил. Називаючи це явище "матрицями думок", дослідник розкриває його глибше: так звані матриці починають перетинатися між собою, коли особа починає сміятися, а надто – коли це захисний, агресивний або ж самостверджувальний сміх.

А. Кестлер також додає: якщо зрозуміти логіку (природу) цих матриць, тобто правила, за якими слідує кожна з матриць, можна віднайти їхній "код". У результаті цього зв'язок, що утворився між двома такими моделями, буде достатньо очевидним, щоб дійти потрібних висновків. Проаналізувавши емоційний натиск, можна зрозуміти неусвідомлюваний компонент моделі, таким чином кожен вид смішного піддається подібному розбору.

Результати

Згідно з результатами нашого теоретичного дослідження, відновлювальні механізми сміху можна встановлювати з позицій шести наукових підходів:

- у філософському підході сміх розглядається як дещо просте, доступне кожному, що пов'язане з радістю та грою, як те, що зароджується під час гри та приносить людині радість і полегшення, задоволення;
- у теологічному підході механізми сміху пояснюються як своєрідний спосіб реалізації душі, яка шукає та прагне свободи, як те, що допомагає звільнитися від страхів та душевного напруження;
- у культурологічному підході сміх є способом знайти вирішення питань, досягти душевної гармонії, балансу між добром та злом, відійти від серйозності як дечого складного та через гру вийти за межі буденності, набути простоти та незалежності, радіти життю, тоді як прояв сміху є своєрідним символом святкування життя;
- у лінгвістичному підході сміх розглядається як певний процес, що допомагає "лоскотати мозки", щоб пробудити уяву та фантазію, що завдяки гумору та гумористичним технікам викликає сміх, призводить до радості та активізує творчі процеси;
- у педагогічному підході сміх – це важливий елемент розрядки, коли навіть штучна посмішка та сміх мають ефект вивільнення та приносять справжню радість, оздоровлюють та відновлюють фізичний та психоемоційний стан. Уважається, що за нинішнього стану освітнього процесу, коли переважна більшість занять проходить онлайн, що відбирає можливість безпосереднього спілкування та взаємодії, та у сталому сидячому положенні, то навіть 30 секунд ініційованого сміху може

замінити руханки-розминки, покращити настрої та самопочуття як дітей, так і вчителів, а також сприятиме більш довірливому та близькому контакту;

- у психофізіологічному підході сміх розглянуто крізь процеси на фізіологічному та гормональному рівнях. Це складний механізм, що ініціюється у корі головного мозку, проходить у лобовій, моторній частках, стовбурі головного мозку, підключає роботу гіпокампі та таламусу, лімбічної системи. Дія сміху поширюється на емоційну сферу та весь організм через спастичний ефект, що настає, коли людина сміється. Сміх знімає напруження, а також, як показали дослідження, впливає на ті самі частини мозку, що і кокаїн та канабіс, а це може означати, що людина не потребує сторонніх хімічних впливів, щоб відчувати себе розслабленою, відпочити, позбавитися фізіологічного перенавантаження;

- у психологічному підході описані такі механізми сміху, як об'єднання тілесного та розумового за допомогою регуляції дихання, яке є основою життя. Через дихання людина відпускає накопичені емоції та звільняється від тілесних блоків, а також у процесі дихання під час сміху реалізується емоція радості, стани спокою та умиротворення.

Дискусія і висновки

У науковій літературі наводиться більше теорій, котрі описують різні елементи зародження сміху, інтерпретуючи його як певну властивість, як наслідок індивідуальних здібностей людини, як результат взаємодії. Теорії, які ми розкриваємо вище, є достатньо обґрунтованими та відображають близьку для нас позицію. Додатково рекомендуємо розглянути перелік теорій щодо ролі смішного: теорія Арістотеля про негативну якість об'єкта, що висміюється, та її версія Т. Гоббса й К. Уберхорста; теорія деградації О. Бена; теорія контрасту за Ж. Полем, І. Кантом; теорія суперечностей за Г. Гегелем, М. Чернишевським та А. Шопенгауером; теорія відхилень від норм за К. Гроссом та Е. Обуе; та теорія мотивів за А. Бергсоном, З. Фройдом та А. Луначарським.

Отже, психологічний підхід описує такі механізми сміху, як об'єднання тілесного та розумового за допомогою регуляції дихання, яке є основою життя. Через дихання людина відпускає накопичені емоції та звільняється від тілесних блоків, а також у процесі дихання під час сміху реалізується емоція радості, стани спокою та утихомирення.

Таким чином, природу механізмів прояву сміху можна роз'яснити з шести кутів зору, а саме з філософського, теологічного, культурологічного, педагогічного підходів, які розкривають механізми виникнення сміху, його суспільний (соціально-статусний, нормативний, етично-моральний) складник, способи, якими він викликається, описується вербальне самовираження; та з боку психофізіологічного, психологічного (соціального) підходів, які пояснюють внутрішні, фізіологічні (реакція різних органів) та психічні (нервова активність, стан когніцій та емоцій) процеси, що відбуваються під час того, як сміх зароджується та вивільняється у зовнішніх ознаках.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні впливу сміху на саморегуляцію особистості та дослідженні результатів свідомого вибору його механізмів для модифікації та збалансування копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

Список використаних джерел

Амонашвілі, Ш. (2007). *Посмішко моя, де ти? Думки в учительській*. Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха.

Гейзинга, Й. (1994). *Номо Ludens. Досвід визначення ігрового елемента культури*. Основи.

Голозубов, А. В. (2009). *Теология смеха как феномен западной культуры*. Эксклюзив.

Іванова, О. С. (2021). Особливості взаємозв'язку проявів стресу з психічними станами. *Габітус: Психологія особистості*, 27, 87–93. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.14>

Козинцев А. Г. (2008). Антропология смеха: на пути к синтезу. *Збірник наукових праць з філософії та філології*, 13, 286.

Лукіан. (2022). *Правдива історія*. Анріопі.

Сухомлинський, В. О. (1977b). *Вибрані твори в п'яти томах: Т. 5. Статті*. Радянська школа.

Сухомлинський, В. О. (1977a). *Вибрані твори в п'яти томах: Т. 3. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Лист до сина*. Радянська школа.

Чебикін, О. Я., Іванова, О. С. (2022). Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта*, 3, 73–84. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/3_2022/13.pdf

Attardo, S. (1997). The semantic foundations of cognitive theories of humor. *Humor. International Journal of Humor Research*, 10(4), 395–420.

Azim, E., Mobbs, Jo. B., Menon, V., & Reiss, A. L. (2005). *Sex differences in brain activation elicited by humor*. Proceedings of the National Academy of Sciences of USA.

Bergson, H. (1938). *Le rire*. Librairie Félix Alcan.

Boadella, D. (b.d.) *Common Ground and Different Approaches in Psychotherapy Biosynthesis: a Somatic Psychotherapy*. International Institute for Biosynthesis. https://www.biosynthesis-institute.com/article_1.htm

Fry, W. F. (1994). The biology of humor. W. F. Fry. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7(2), 111–126.

Fry, W. F., & Hader C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. *Journal of Biological Psychology*, 13, 39–50.

Hoch, E., Niemann, D., von Keller, R., Schneider, M., Preuss, U. W., Hasan, A., & Pogarell, O. (2019). How effective and safe is medical cannabis as a treatment of mental disorders? A systematic review. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 269, 87–105. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-00984-4>

Raskin, V. (1985). *Semantic Mechanisms of Humor*. Dordrecht: D. Reidel P.Co, 284.

Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., & Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. *Brain*, 126, 2121–2138.

References

Amonashvili, Sh. (2007). *My smile, where are you? Thoughts in the teacher's room*. Khmelnytskyi: Podlisk cultural and educational center named after M. K. Roerich [in Ukrainian].

Attardo, S. (1997). The semantic foundations of cognitive theories of humor. *Humor. International Journal of Humor Research*, 10(4), 395–420.

Azim, E., Mobbs, Jo. B., Menon, V., & Reiss, A. L. (2005). *Sex differences in brain activation elicited by humor*. Proceedings of the National Academy of Sciences of USA.

Bergson, H. (1938). *Le rire*. Librairie Félix Alcan.

Boadella, D. (b.d.) *Common Ground and Different Approaches in Psychotherapy Biosynthesis: a Somatic Psychotherapy*. International Institute for Biosynthesis. https://www.biosynthesis-institute.com/article_1.htm

Chebykin, O. Ya., Ivanova, O. S. (2022). Laughter therapy and the possibilities of its use in the correction of post-traumatic stress states. *Science and Education*, 3, 73–84 [in Ukrainian].

Fry, W. F. (1994). The biology of humor. W. F. Fry. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7(2), 111–126.

Fry, W. F., & Hader C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. *Journal of Biological Psychology*, 13, 39–50.

Golozubov, A. V. (2009). *Theology of laughter as a phenomenon of Western culture*. Exclusive.

Heisinga, J. (1994). *Homo ludens. The experience of defining the game element of culture*. Foundations [in Ukrainian].

Hoch, E., Niemann, D., von Keller, R., Schneider, M., Preuss, U. W., Hasan, A., & Pogarell, O. (2019). How effective and safe is medical cannabis as a treatment of mental disorders? A systematic review. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 269, 87–105. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-00984-4>

Ivanova, O. S. (2021). Peculiarities of the relationship between stress manifestations and mental states. *Habitus: Psychology of personality*, 27, 87–93. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.14> [in Ukrainian].

Kozintsev A. G. (2008). Anthropology of laughter: on the way to synthesis. *Collection of scientific papers on philosophy and philology*, 13, 286

Lucian. (2022). *True story*. A priori [in Ukrainian].

Raskin, V. (1985). *Semantic Mechanisms of Humor*. Dordrecht: D. Reidel P.Co, 284.

Sukhomlynskyi, V. O. (1977a). Selected works in five volumes: T. 3. I give my heart to children. Birth of a citizen. A letter to his son. Soviet school [in Ukrainian].

Sukhomlynskyi, V. O. (1977b). Selected works in five volumes: T. 5. *Articles*. Soviet school [in Ukrainian].

Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., & Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. *Brain*, 126, 2121–2138.

Отримано редакцією журналу / Received: 28.11.24

Прорецензовано / Revised: 24.02.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.05.24

Olena IVANOVA, PhD
ORCID ID: 0000-0002-5653-3661
e-mail: ivanovaes374@gmail.com
Odesa National Maritime University, Odesa, Ukraine

SYSTEMATIZATION AND JUSTIFICATION OF RECREATIONAL MECHANISMS OF LAUGHTER IN THE SYSTEM OF PERSONALITY

Background. *A theoretical and methodological analysis of approaches to recreational laughter mechanisms is presented. Laughter is regarded as an individual psycho-physiological reaction to a certain unexpected situation that is formed based on emotionally colored personal senses and value ideas, shown in various expressions of joy.*

Methods. *Given the multilevel phenomenon, the mechanisms of its influence on the individual are analyzed in the context of philosophical, theological, cultural, pedagogical, psychophysiological, and psychological (social) approaches. Theoretical research methods were used: analysis of scientific sources on the research topic, system analysis, synthesis, generalization of scientific approaches, classification and specification of laughter mechanisms in the personality system.*

Results. *In the context of the restorative mechanisms of laughter, its connection with direct play and joy arising in the process and accompanied by release, relief, satisfaction, and relaxation, helping to go beyond the ordinary, is considered. It has been revealed that laughter is also one of the ways for the soul to realize and liberate itself through release from fears and mental tension. It has also been proven that laughter serves as a certain stimulator of brain activity, activates imagination and fantasy, that is, promotes creativity. It is substantiated that laughter is a necessary element of stress relief, has a restorative and regenerative effect on the physical and psycho-emotional state, acts on the physiological and hormonal levels, activates the frontal, motor lobes, brain stem and cortex, hippocampus, thalamus and limbic system. It is argued that during laughter a spastic effect is realized, it affects the regulation of breathing, unites the physical and mental principle.*

Conclusions. *It was determined that laughter, as an important personal resource of interaction with other people, plays a special role in the prevention and correction of unwanted stress states of the individual. It has been found that it greatly helps a person to adapt to various unexpected situations, because laughter unites people, helps to free oneself from the influence of fears, anxieties and doubts and allows to manifest the true qualities laid down from birth, such as love, clarity of perception, compassion, joy, enthusiasm, gratitude and wisdom. Laughter can help you make good decisions and show kindness in your actions.*

Keywords: *laughter, stress, mechanisms of laughter, smile, joy, release, recovery.*

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.