

СМІХ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА СПОСОБУ ФОРМУВАННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ

*Іванова О. С. доктор філософії з психології,
старша викладачка кафедри практичної психології
Навчально-наукового морського гуманітарного інституту
Одеський національний морський університет
<https://orcid.org/0000-0002-5653-3661>*

У статті розглянуто феномен сміху як інструмент формування сенсу життя. Здійснено компаративний аналіз теоретичних моделей сенсоутворення. Показано взаємозв'язок сміху з пошуком життєвого сенсу крізь призму психоантропології та логотерапії. Розкрито філософські, теологічні, культурологічні та психофізіологічні аспекти сміху в контексті формування цінностей, пошуку смислів та підтримки особистісного благополуччя.

Ключові слова: *сенси життя; психоантропологія; сміх; логотерапія; смисли; сенсоутворення; душевне благополуччя; цінності; психофізіологія сміху.*

Вступ. Людина за своєю природою прагне знаходити та надавати смисл усім аспектам свого існування. Пошук сенсу життя є фундаментальною потребою людини, що пронизує всі сфери її існування – від особистісних переживань до соціальних взаємодій та культурних надбань. Будучи невід'ємною частиною людської природи, пошук смислів спонукає до осмислення свого місця у світі, визначення цінностей та формування життєвих цілей.

У сучасних умовах соціальних викликів й екзистенційної невизначеності зростає інтерес до внутрішніх ресурсів людини, що сприяють формуванню життєвих смислів і підтриманню психоемоційної рівноваги. Особливо актуальним постає питання забезпечення душевного благополуччя в умовах воєнного стану, коли перед людиною стоїть неминучий вибір та переоцінка власних смислів і цінностей в екстремальних умовах. Питання сенсу життя та пошуку в ньому смислів, що могли б підтримати емоційний стан та сформувати необхідну поведінку, вкрай важливе у роботі з військовими, які перебувають на службі та які повернулися додому та потребують реадaptивних процесів.

Поряд із традиційними підходами до осмислення сенсу буття дедалі більше уваги привертають феномени, що виступають як інструменти сенсоутворення. Одним із таких є сміх – універсальна психофізіологічна та соціокультурна реакція, що супроводжує існування людства з давніх давен. Сміх нерідко розглядають як прояв радості та легкості, безтурботності, не

приділяючи увагу механізмам його дії, які мають глибинний взаємозв'язок з усіма системами людського організму. Він інтегрує різні рівні досвіду – фізіологічний, когнітивний, емоційний і духовний – і може розглядатися як невід'ємний чинник смислу життя. Він сприяє формуванню внутрішньої стійкості, гармонізації світогляду та переосмисленню життєвих ситуацій. Феномен сміху потребує ґрунтовного дослідження у міждисциплінарній площині як інструмента сенсоутворення та багатовимірною явища, здатного виконувати сенсотворчу функцію в житті людини.

Метою статті є комплексний аналіз сміху в контексті процесів пошуку сенсу життя та формування ціннісних орієнтирів особистості.

Теоретичне підґрунтя. Дана робота базується на вченнях представників школи психоантропології, логотерапії та сміхотерапії.

Питання життєвих смислів розглядається у роботах психоантрополога С. Айселя та І. Лаора, пошук сенсу життя є ключовим у логотерапії В. Франкла.

Роботи Арістотеля, І. Канта, Ф. Ніцше описують філософські аспекти впливу сміху формування смислів. У працях Л. Карасьова, М. Бахтіна, А. Голозубова, А. Сичова висвітлено теологічні аспекти взаємозв'язку сміху та сенсоуворення. Ю. Борев, Г. Тульчинський, О. Редкозубова, Й. Хезінг вказують на культурологічні аспекти сміху. Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський, В. Верховинець висвітлюють педагогічний аспект сміху та

його роль у формуванні цінностей особистості. Дія сміху на психофізіологічному рівні описана у працях E. Azim, M. Brain, W. Fry, C. Hader, B. Wild, F. Rodden, J. LeDoux, W. Ruch, S. Laureys, G. Tononi.

Методи дослідження. Застосовано методи теоретичного аналізу філософської, теологічної, культурологічної та психологічної літератури; порівняльного аналізу підходів до розуміння сміху в різних концептуальних площинах; узагальнення даних сучасних нейронаукових і психофізіологічних досліджень.

Результати і обговорення. За своєю природою людина має необхідність у пошуку та наданні смислу у всіх сферах життя, від особистісної до соціальної та побутової. Різні смисли життя у призмі матеріальних та духовних цінностей пропонує школа психоантропології. Існує багато різних сенсів життя, які можна класифікувати за шкалою від поверхневих до глибоких, від матеріальних до духовних. Проте дійсно важливим фактором виступає внутрішня залученість особистості, що витікає з її істинних цінностей (И. Лаор, 2019).

Чимало людей задають собі питання про смисл життя, про його важливість та значення у більш глобальних контекстах. І часто життю надають матеріальний чи земний сенс, наприклад, забезпеченість, сім'я чи слава, що врешті-решт зводиться до втрати сенсу, оскільки рано чи пізно такі цілі втрачаються, маючи фізичне підґрунтя, і тоді людина втрачає до життя в цілому інтерес, адже основний вектор, за яким вона рухалася, зникає. Тому важливе місце, паралельно матеріальним, займає духовне наповнення змісту життя, що надає вищого смислу існуванню – духовного, наводячи на внутрішній шлях пізнання своєї істинної природи.

Отож, у різноманітті сенсів можна виділити матеріальні (прагнення до добробуту, задоволення, боротьби, слави) та духовні (наука, мистецтво, релігія, духовний розвиток, гуманітарна діяльність, екологія). Справжній сенс визначається не лише вибором цілі, а й якістю внутрішнього ставлення до неї.

Школа психоантропології пропонує спектр модусів сенсоутворення, варіюючи їх від примітивних, інстинктивно-зумовлених

прагнень до складних, духовно-орієнтованих інтенцій. Відповідно до домінуючого модусу сенсу можна надати характеристику типу особистості (С. Айссель, 2019).

Відсутність сенсу. Люди, які вважають, що їхнє життя не має сенсу, часто відчувають безнадійність. Це може бути результатом соціального впливу споживацького суспільства або внутрішньої кризи. Їхня проблема не в тому, що сенс не існує, а в тому, що вони не можуть його надати або не шукають його. Це може призвести до депресії або відчуття втрати.

Благополуччя та задоволення. Люди цього типу прагнуть до матеріальних благ і задовольняють, таких як гроші, будинки, подорожі, здоров'я і комфорт. Для них сенс життя полягає в отриманні фізичного і матеріального задоволення. Вони можуть бути зосереджені на власних інтересах і часто ігнорують потреби інших. Основна мотивація – отримувати вигоду для себе, іноді за рахунок інших.

Боротьба та конфлікти. Для цього типу людей життя має сенс у постійній боротьбі, змаганнях і конфліктах. Їхня мета – виграти, бути кращими або першими. Вони можуть бути агресивними і готовими йти на жорсткі заходи для досягнення своєї мети. Це «воїни», які прагнуть влади, навіть якщо це означає роздавити інших. Вони здатні на ворожнечу і конфлікти, часто виправдовуючи свої дії важливими цілями.

Визнання та слава. Ці люди шукають сенсу в тому, щоб бути визнаними і відомими. Вони хочуть, щоб їх помічали, ними захоплювались або боялись. Їм важливо виділитися з натовпу, і для цього вони можуть піти на будь-які заходи, від позитивних (служіння іншим) до негативних (протистояння суспільству). Важливе місце в їхньому житті займає публічний образ і те, що інші думають про них.

Сім'я та пара. Люди цього типу присвячують себе родині. Їхня мета – бути добрими батьками, виховувати дітей і підтримувати родину. Це один із найпоширеніших смислів, оскільки сімейні обов'язки і турбота про наступні покоління є природним і важливим аспектом життя людини. Така модель часто орієнтована на підтримку суспільства через збереження роду і виховання дітей.

Гуманітарна діяльність. Ці люди прагнуть допомагати іншим і покращувати життя менш привілейованих. Вони займаються благодійністю, працюють у гуманітарних організаціях, присвячують своє життя допомозі найбіднішим. Для них важливо бачити сенс у служінні людству і бути корисними для суспільства, навіть якщо це вимагає значних зусиль і самопожертви.

Екологія. Сенс життя цих людей полягає у служінні природі та збереженні довкілля. Вони розуміють важливість екологічного балансу і прагнуть захистити Землю від руйнування. Екологічна діяльність може бути їхнім життєвим пріоритетом, і вони готові боротися за захист природи, навіть якщо це потребує особистих жертв.

Наука. Цей тип людей присвячує себе пошуку знання і розуміння світу. Вони прагнуть відкриттів і досліджень, вважаючи науку джерелом істини. Їхня основна мотивація – розширити межі людського розуміння, незалежно від того, чи йдеться про фізичні науки, соціальні науки чи філософію.

Мистецтво. Для цих людей сенс життя полягає в пошуку і створенні краси. Вони можуть бути художниками, музикантами або митцями в інших сферах, для яких творчість є основним способом самовираження. Вони живуть через естетику і намагаються знаходити або створювати красу у всьому, що їх оточує.

Релігія. Ці люди знаходять сенс у релігії і прагнуть до духовного спасіння. Вони можуть дотримуватися релігійних обрядів і традицій, слідувати віровченням з метою досягнення вищої мети – єднання з Богом або досягнення духовної гармонії.

Духовність. Духовний смисл життя полягає в тому, щоб пізнавати себе і світ через внутрішній розвиток. Це може включати медитації, внутрішнє дослідження і пошук справжньої природи буття. Люди цього типу прагнуть до духовного пробудження і з'єднання зі своєю сутністю, намагаючись відокремити справжнє «Я» від численних «Я», що створюються суспільством та особистими обмеженнями.

Кожен із цих смислів може співіснувати або переплітатися в житті однієї людини, і справжня якість сенсу визначається внутрішнім ставленням і щирістю до свого

вибору. Тобто перед людиною постають різноманітні можливості для вибору та усвідомлення, прийняття своїх сенсів, а також їх реалізації у власному житті. Виникає питання щодо способу здійснення такого вибору, при чому не лише з боку обрання саме того, що відповідає внутрішній натурі людини, а й розмежування з тим, що їй не відповідає.

Для вирішення такого роду життєвих завдань пропонуємо розглянути сміх та механізми його впливу з огляду на філософські, теологічні, культурологічні, педагогічні та психофізіологічні концепти паралельно питанню щодо формування смислів.

Пошук сенсу життя є центральним концептом учення Третьої віденської школи психотерапії, або ж логотерапії. Воно спрямовує проблематику встановлення смислів до пошуку людиною сенсу власного існування як провідної компоненти особистісної мотиваційної структури. Теорія логотерапії засновується навколо поняття «воля до сенсу», що символізує базис мотивації людини. Стремління мати сенс – основний концепт теорії – це вроджений потяг знайти сенс у власному житті. Він же слугує рушійною силою людської мотивації. Зі зворотного боку, відсутність сенсу в житті людини може слугувати осередком психічних розладів, депресивних станів, відчуття безнадійності, екзистенційного спустошення (В. Франкл, 2023).

Найбільш суттєва мотивація для людини, за постулатами логотерапії, полягає в її прагненні до знаходження сенсу у своєму житті. Таке тлумачення різниться від класичного уявлення психології щодо провідного смислу як досягнення задоволення або уникнення болю, розгортаючи смислове навантаження життя у трьох перспективах: 1) аспект свободи волі як категорії, що позначає присутність права мати вибір для кожної людини, незалежно від складності обставин, у яких вона перебуває; 2) аспект пошуку сенсу як безупинний процес, до якого людина воліє упродовж всього свого життя, навіть в умовах страждань, адже саме пошук сенсу забезпечує мотивацію до життя; 3) аспект прагнення до значущих цілей як можливість особистісної реалізації через пошук та досягнення важливих людині цілей.

У логотерапії розкрита закономірність механізму самозбереження, а саме збереження особистого психологічного здоров'я. Коли людина потрапляє у надто складні для неї обставини, переживає страждання, катастрофу чи іншого роду життєві виклики, переосмислення власного становища та пошук сенсу у подіях, що відбуваються, є каталізатором психологічного благополуччя, оскільки людина шляхом таких переосмислень може віднайти внутрішню мету – значення цього досвіду, таким чином змінюючи внутрішнє ставлення.

Ще давньогрецькі мислителі міркували про сміх крізь призму буття та смерті, тобто відносили його до основних понять як дещо універсальне, що стає початком світогляду, символічною вказівкою на переродження і зцілення. А у період Ренесансу сформувався не просто символічне протиставлення сміху небезпеці, а розвинулася ідея внутрішнього протистояння страхам. Сміх вважається формою гри, тим, що може принести справжнє задоволення, емоційною реакцією, коли очікування та напруга від них в одну мить перетворювалися в ніщо (І. Кант, 1923).

Дуальність пошуку життєвого сенсу закладена в самому його процесі: пошук сенсу та цінностей супроводжується внутрішньою напругою, сколихуючи досвід та знання людини, проте завершується відчуттям внутрішньої рівноваги. Уважається, що якраз такі внутрішній дискомфорт, що виникає у зв'язку з пошуком сенсу, є каталізатором психічного здоров'я. Тобто душевний стан у певній мірі співвідносний з рівнем внутрішньої напруги, породженої процесами пошуку сенсу, під час яких відбувається протиставлення досягнутого та планів на майбутнє або ж розрив між нинішньою сутністю людини, ким вона є на даному етапі, та тим, ким вона має стати.

Коли людина усвідомлює власну мету, або ж завдання, що стоять перед нею, це надає їй ресурсу життєздатності. Проте такі завдання не є чимось сталим, як і стан людини. Психогігієна зауважує на важливості перебування людини в стані рівноваги як основи її діяльності та благополучного самопочуття. Логотерапія висуває за основу буття ноодинамічний стан людини – стан прагнення, боротьби у

досягненні певної цілі, що створюється в умовах усвідомлення особистісного смислу та потенційних задач (В. Франкл, 2023). Відтак психологічно задовільний стан виникає в умовах присутності духовної рушійної сили, породженої напругою, коли людина знаходить сенс, який потребує наповнення від конкретного суб'єкта – людини, яка його усвідомлює та визначає як власний сенс.

Філософські праці закликають до набуття навички сміху як очисного механізму. Щоб мати можливість полюбити буття, потрібно навчитися сміятися, адже саме таким є шлях до зцілення. Реагуючи на ілюзії, душа людини намагається справитися з нею в численні спроби, від чого утворюються коливання – збільшення і зменшення інтенсивності напруги, яка надходить в організм, тоді ж одні частини у внутрішніх органів то розслабляються, бо входять в стан напруження, це передається до діафрагми.

У постулатах християнства сміх, з одного боку, підлягає цензурі та засуджується, а з іншого – прославляється як стан саме релігійного світосприйняття. Сміх часто протиставляється плачу: описується як те, що неминуче настає після плачу. Не дивно, адже навіть з огляду на фізіологію людини, міміка після плачу нерідко замінюється легкою посмішкою – символ пройденого очищення (А. Голозубов, 2009).

Сміх може розглядатися як вміння протистояти злому, що є в нашому світі. Релігійне спрощення або ж пригнічення комічного та сміху в цілому призводить до визнання, що людина вдається до нього, коли неочікувано для себе з'ясовує, що все зле є переборним. Цим же сам сміх і возвеличується – він допомагає боротися зі страхами та негативними проявленнями, що існують в світі (Л. Карасєв, 1993).

Смішне у теології заохочується з ціллю сміху над собою чи висміювання добра над злом, честі над безчестям, логічного над ірраціональним. Тут прославляються мученики, котрі насміхалися з тортур над ними, цим самим перетворюючи в цілком незначиме свої страхи та способи залякати. Такий випадок показує, що теологія оцінює сміх як свого роду установку на заборону власної немочі, слабкості, яка спрацьовує, і людина в той момент випускає напруження

в нервах, що виникає при нестерпному перенавантаженні ним.

Тобто у теологічному контексті механізми сміху пояснюються як свого роду спосіб реалізації душі, яка шукає та прагне свободи, як те, що допомагає звільнитися від страхів та душевного напруження.

Пошук сенсу життя не обмежується запитаннями про такий сенс, а радше є динамічним процесом, через який проходить людина, проживаючи життя та потрапляючи в різноманітні ситуації, що якраз і слугують каталізатором для пошуку сенсу шляхом викликів та постановкою проблемних завдань, які слід вирішити. Таким чином, у ході існування людина реагує на ці виклики та проблеми, беручи відповідальність за своє життя безпосередньо у діях, тобто відповідаючи за власне існування. У логотерапії це реалізується трьома шляхами: 1) у творчості та досягненнях; 2) через переживання та сприйняття світу; 3) у реакції на невідворотні страждання.

Людина може знаходити сенс через діяльність, у якій вона створює чи досягає певної ланки. Це може бути якась значима робота або творчі акти самовираження. У даному сенсі на перший план виходить саме внесок, який вкладається у світ у формі роботи, досягнень чи творчих напрацювань.

Інший спосіб пошуку сенсу – позитивний та значущий досвід та переживання, що їх отримує людина упродовж життя. Це різного роду моменти, зокрема спостереження за природою та мистецтвом, радість від любові чи дружби. У такому контексті першочерговим є не дії людини, а її відчуття та переживання від світу, що навколо неї. Уважається, що найвищим ступенем вираження даного шляху є любов як здатність вбачати унікальність іншої людини та переживати зв'язок на глибокому рівні.

Третій шлях пов'язаний з пошуком сенсу у стражданні, а саме як зміна свого ставлення до нього. Упродовж життя перед людиною постає чимало труднощів та ситуацій, коли уникнути страждань неможливо (наприклад, у випадку тяжкої хвороби, втрати). Проте зауважується, що людина спроможна обирати особисте ставлення до цих труднощів і випробувань, знаходячи в них глибокий сенс. Цей шлях пов'язаний насамперед з реакцією

особистості, її способом реагування на те, що з нею трапляється.

Будучи альтернативним інструментом, сміх здатен забезпечити підтримку особистості на когнітивному та фізичному рівнях незалежно від обраного нею шляху для пошуку сенсу.

Культурологічні праці розкривають сміх у контексті специфіки святкової форми людського проявлення, а саме надаючи сенсу будь-якому із проявів свята – офіційного та народного. Для першого завжди потрібні були незмінна структура та ієрархія, санкції й обмеження, що створювали образ серйозності та виключності (святкування не для всіх, а лише 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 у той же час звичайні люди веселилися, сміючись під час танцю, розмов, обрядів. Нинішня культура свята, хоч і справді значно змінилася відтоді, та все ж зберіглася у правилах офіційних прийомів та всенародних веселощів. Справді, щодо актуальних питань сьогодення, то вивільняючий та відновлювальний механізми сміху можемо спостерігати на прикладі військовослужбовців, які, будучи у вирії бойових подій, також жартують, переглядають гумористичні відеоролики у соціальних мережах, танцюють, знаходять приводи для радості та усмішки. Це знімає психоемоційне навантаження, напругу та допомагає знайти щось світле, що лікує душу та тіло.

Таким чином, впроваджуючи сміх у своє життя, періодичний відпочинок та діяльність, людина активізує процеси на сенсорному, світоглядному та рівні, що стосується вищих цілей людського існування.

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

дати початок чомусь новому. Базисом у комічному може слугувати «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.

Існує тісний зв'язок між смішним та вільною людиною, відносячи свободу до ідеалу, що не піддається сумнівам, як і осяжності. Неможливість пізнати такий ідеал, перш за все, має причину суспільну. Присутні деякі недоліки сучасного суспільства, які якраз і стоять на шляху до досягнення свободи. Основний з них – нерівність в 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.

Деякі культурологи ототожнюють 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 протигагу злону, з його причини та з потреби його викоринити: «Як життя є творення другої, досі не існуючої природи – живої, так і сміх є творення другого стану – буття вигаданого, світу духовної гармонії, «організуючого» хаос зла» (Г. Маркузе, 1993).

Сміхом виступає як реакція індивіда на певну ситуацію, в якій міститься безглуздя, ілюзія, невідповідність у обставинах життя. Це може бути відклик мімічний, у змінах виразу обличчя, вербальний, через слова чи вигуки, та поведінковий, через окремі дії й вчинки. Тоді ж сміх очищає 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 до висновку, що доступ до даного явища визначається мірою незалежності суспільства та окремого її члена.

Також сміх може розглядатися як певного роду усвідомлення, в який саме спосіб людина може розв'язати поставлене перед нею завдання (питання, проблему) і як знайти вихід з даних обставин. Це як реакція на дещо проблемне як на те, що може бути легко вирішено та яке за своїм змістом не несе непереборної небезпеки. Доречним буде приклад зі студентського життя, коли юнаки, не підготувавшись до теми заняття, починають жартувати і вигадувати смішні причини, анекдоти, цим самим їм вдається вийти з незручного та каверзного випадку завдяки гумору та сміхові.

Отож, сміх у культурологічних поглядах постає як універсальна категорія, як загальнолюдське вміння сприймати весь світ, вбачаючи дві його сторони – світлу та темну. Сміх, поруч з радістю, є вкрай важливим елементом народного свята, символом єдності. Він ґрунтується на тих баченнях і установках, що несуть цінності для кожного індивіда окремо, та таким чином дозволяє визначити близьких за ідеями людей посеред всіх 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, набути простоти та незалежності, радіти життю, тоді як прояв сміху є своєрідним символом святкування життя.

У даному випадку сміх слугує певним каталізатором істинності власних намірів та смислів, їх усвідомлення сприйняття та відмежування від навіюваних у суспільстві сенсів, що породжуються стереотипними баченнями та установками щодо рівності та ролі статусу в житті людини. Коли людина сміється, вона перебуває на одному рівні з іншими, відкриваючи свою душу перед людьми, що також діляться своєю вразливістю перед нею. Тобто сміх – це соціальний акт, який допомагає зміцнити зв'язки з іншими людьми. Соціальна підтримка є важливим фактором у пошуку сенсу життя, оскільки вона дає людині відчуття приналежності та підтримки.

Посеред розмаїття інструментів педагогічного впливу та налагодження взаємодії сміх займає важливу роль. Відповідно, його розгляд стосується виховної сторони суспільства. Він є вкрай необхідним для формування довіри та доброзичливості у відносинах. Подібні ситуації можуть виникати тоді, як дві сторони в педагогічній системі усвідомлюють хоч одну з невідповідностей. Це зіткнення протилежного в образах очікуваного та дійсного, уявного та реального, між ціллю та способами, якими її варто досягати тощо. Саме такі протиріччя породжують комічний ефект, тобто сміх як реакцію на них.

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 розвивається творчість. Пропонується цікаве положення про русійний характер посмішки на обличчі вчителів, це, по-перше, відображає їх духовний стан, що, по-друге, позитивно впливає на пізнавальні здібності учня. Окрім транслювання педагогами посмішки, не менш важливо вміти викликати сміх та усмішку у дітей. Існує твердження, що навчити користуватися таким інструментом як сміх – складна та тонка річ, що причетна до закладення фундаментальних відношень та смаків, моральних орієнтирів.

У педагогічних роботах В. Верховинця (1989) наведена влучна аргументація функціонального значення сміху у 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 переносить 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».

Отож, у системі освіти для гумору та різноманітних способів, що породжують радість та сміх, сьогодні приділяється

чимала увага. Уважається, що посмішка це обов'язковий компонент доброзичливого відношення, що налаштовує всіх учасників педагогічного процесу на взаємодію та довіру, посилює творчий потенціал в 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. Сміх сприяє формуванню ідентичності, привносячи розуміння особистих моральних орієнтирів, уподобань, цілей та шляхів їх досягнення.

При нинішньому стані 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.

Завдяки нейрологічним дослідженням відомо, за процеси, пов'язані з пошуком сенсу життя, відповідає кілька мозкових зон. Це префронтальна кора, що в передній частині лобної долі, один з найрозвиненіших регіонів мозку, відповідальний за складні когнітивні функції, саморефлексію та планування, що допомагає оцінювати досвід, формулювати цілі та знаходити значення в нашому житті. Вентральна область покривки і прилегле ядро, що також називаються системою винагороди, об'єднані системою нейронних шляхів, які відповідають за мотивацію та відчуття задоволення. Амігдала та лімбічна система, що пов'язані з роботою гіпокампу, відповідального за пам'ять, беруть участь в емоціях, мотивації та пам'яті, впливаючи на почуття цінності, задоволення та зв'язку з іншими, що є важливим для пошуку сенсу. Та теменно-скронева сполучна зона, що розташована у точці сполучення темінної та скроневої частки мозку (Tononi & Laureys, 2009).

Окрім цього, пошук сенсу життя пов'язаний з процесами нейропластичності як здатності мозку змінюватися та адаптуватися до нового досвіду, що дозволяє нам переосмислювати наші цінності та переконання протягом життя.

Під час пошуку сенсу також задіяні нейромедіатори, хімічні речовини, які передають сигнали між нейронами, такі як дофамін, серотонін та окситоцин, які впливають на наш настрій, мотивацію та соціальні зв'язки (J. LeDoux, 1998).

Тобто усвідомлення смислів має відношення до роботи мозку та виділення хімічних сполук. Аналіз впливу сміху на психофізіологію людини показують, що він активізує роботу мозку, а коли людина сміється, в 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 в рухах м'язів, тобто формується фізичний відклик на жарт (M. Brain, 2005).

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 мигдалеподібнеому тілу. В центральній долі гіпоталамусу утворюється гучний сміх, що не контролюється людиною. Дослідження показують, що частки мозку по-різному активуються залежно від того, як людина сміється (мимовільно чи контрольовано).

При цьому фізіологічні процеси мають також гендерну особливість. 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 в роботі правого ядра, що пов'язане з відчуттям задоволення від комічного. У першому випадку це може бути зв'язаним з перевагою в значимості вербального компонента в смішному, який для жінок сприймається швидше та легше, оскільки подача інформації в жартах має креативний, хаотичний характер, який чоловікам, які схильні міркувати більш логічно та поступово, дається по-іншому, можливо, складніше. У випадку отримання задоволення від комічного, система, за яким

людина сприймає щось як достатньо приємне та починає отримувати від цього насолоду, дає відклик тільки на радощі, які стали несподіваними. Жінки у такому разі також більш схильні до сприйняття елементу неочікуваності в гуморі (Azim et al., 2005).

Сміх є причиною багатьох біохімічних актив. У його процесі так звані стресові гормони (кортизон, адреналін) продукуються менше, а гормони щастя (ендорфіни) навпаки, виділяються інтенсивніше. Чим більше других в організмі, тим слабші неприємні відчуття від болю, стосується і душевного, і фізичного, домінуючим стає відчуття задоволеності, радості. Змінюючи вироблення гормонів, сміх має вплив і на серцево-судинну 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.

Веселощі та радість зв'язані з роботою підкіркових вузлів, є частково безумовними відкликами (якщо мова йде про хімічний вплив на мозок, деякі психічні стани та у дитячому віці), пов'язані з особистісним досвідом людини, тобто іноді утворюються саме на його підґрунті.

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 увесь шлях від премоторної ділянки лобової до моторної кори, від пірамідного тракту до вентральної частини стовбура. Поєднує ці дві системи центр у версально-дорсальній частині варолієвого мосту, що координує їх роботу (Wild et al., 2003).

Американські медики-дослідники підтверджують, що сміх є чудовим способом для гальмування процесу вироблення адреналіну та кортизону, двох гормонів стресу. таке явище має зворотній бік – у цей же час, поки пригальмовується виділення гормонів стресу, пришвидшується продукування значимих нейромедіаторів (дофамін та серотонін) та ендорфіну, гормону щастя. Саме вони слугують вкрай

необхідними сполуками, ліками при роботі з депресією та хронічним виснаженням.

Дослідження мозкової активності залежно від реакцій респондентів на комедійне та гумористичне, проведений з використанням електроенцефалографа підтверджує вплив сміху на формування смислів через дію на ціннісну сферу людини. Смішна ситуація, як і будь-яка інша, викликає в мозкові якийсь відклик, у даному випадку у вигляді електричного заряду, який за 0,4 секунди (зауважимо, що з дуже високою швидкістю) проходить крізь кору головного мозку та, у цей час, 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). Так, при отриманні негативного заряду, відклик подавався під виглядом сміхом, а при позитивному заряді – відклик був відсутній.

Окрім безпосереднього впливу на мозкові сполуки, механізми сміху також задіюють роботу організму. Незалежно від свого характеру, нервові збудження потребує певного руху у м'язах, проте досягає цього руху тільки якщо буде достатньо високим за своєю інтенсивністю. Якщо у 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, переважно, 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 при участі волі, так і без контролю.

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. Саме через видих реалізується експресивне висвободження, коли індивід відпускає емоції, переходить в стан розрядки. 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, ефективніших, що швидко реагують на мінливі обставини, адаптуються до них, забезпечуючи не тільки гнучкість психічного, але й емоційні перетворення, відчуття радості від свого життя (Д. Боаделла, 2002).

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 & Hader, 1977). Такою інформацією керуються й творці кінематографів та телешоу, коли додають закадровий сміх у програму. Він змушує глядача автоматично посміхатися або 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 вбачати у 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 з 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.

Таким чином, сміх працює на фізіологічному та гормональному рівнях. Це складний процес, що ініціюється в корі головного мозку, проходить в 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. Можемо зробити висновок, що

сміх пов'язаний не лише з розслабленням та вивільненням напруги, а й з більш глибокими процесами, коли людина усвідомлено, хоча достатньо часто й несвідомо, сприймаючи певну інформацію з середовища, розподіляє її на ту, що близька внутрішнім цінностям та ідеології, чи як таку, що не співвідноситься з її світобаченням. Такі когнітивні акти сприяють формуванню особистості, відкидаючи зайві смисли та підтверджуючи духовні орієнтири.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна дійти висновку, що сміх є багатограним феноменом, що інтегрує в собі психофізіологічні, психологічні, культурні, філософські та духовні виміри людського буття. У процесі сенсоутворення він відіграє роль не лише емоційної розрядки чи соціальної комунікації, а й чинника внутрішньої стійкості, трансценденції та переосмислення досвіду.

Здатність сміху активізувати особистісні ресурси, посилювати адаптивність і підтримувати цілісність Я-концепції засвідчує його потенціал як засобу формування життєвих смислів.

На підставі міждисциплінарного аналізу можна стверджувати, що сміх є не лише реакцією на зовнішні подразники, а й внутрішнім сенсотворчим механізмом, який забезпечує людині можливість осмислювати себе, інше та світ у цілому.

Сміх, як багатогранне явище, засвідчує свою здатність бути значущим чинником сенсоутворення – як у повсякденному, так і в кризовому досвіді особистості. Уміння сміятися, приймати абсурд і водночас зберігати гідність та віру в сенс життя є ознакою психологічної зрілості та духовної відкритості. Відтак сміх може розглядатися не лише як емоційний феномен, а як важливий ресурс самопізнання, духовності та особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Айссель, С. (2019). Духовная психология: теория и практика. Свободный университет Samadeva.
2. Амонашвили, Ш. (2007). Посмішко моя, де ти? Думки в учительській. Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха.
3. Верховинець, В. М. (1989). Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. Віку. 5-те вид. Київ: Муз. Україна.
4. Голозубов, А. В. (2009). Теология смеха как феномен западной культуры. Харьков: Эксклюзив.
5. Карасёв, Л. В. (1993). Антитеза смеха. Человек, (2), 12-31.
6. Лаор, И. (2019). Статья способным быть. Новая духовная психология на основе психоантропологии Селима Айсселя. Свободный университет Samadeva, 163-172.
7. Маркузе, Г. (1993). Розум і революція. Зарубіжна філософія ХХ століття (Кн. 6). Київ: Довіра, 219-227.
8. Франкл, В (2023). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД.
9. 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, (102), 16496-16501.
10. Brain, M. (2005). How Laughter Works?
URL: <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>
11. Fry, W. F., Hader, C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. Journal of Biological Psychology, (13), 39-50.
12. Kant, I. (1923). Handschriftlicher Nachlass. Bd. 2. Anthropologie. Gesammelte Schriften. Bd.XV. Berlin und Leipzig: Preussische Akademie der Wissenschaften.
13. Laureys, S., Tononi, G. (2009). The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology. Academic Press.
14. LeDoux, J.E. (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.
15. Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. Brain, (126), 2121-2138.

References

1. Aissel, S. (2019). Dukhovnaia psykholohyia: teoryia y praktyka. [Spiritual Psychology: Theory and Practice]. Svobodnyi unyversytet Samadeva (in France).
2. Amonashvili, Sh. (2007). Posmishko moia, de ty? Dumky v uchytelskii. [My smile, where are you? Thoughts in the teachers' lounge]. Khmelnytskyi: Podilskyi kulturno-prosvitytelskyi tsentr im. M. K. Rerikha (in Ukrainian).
3. Verkhovynets, V. M. (1989). Vesnianochka: Ihry z pisniamy dlia ditei doshk. i mol. shk. Viku. [Vesnyanochka: Song Games for Preschool and Early School-Age Children]. 5-te vyd. Kyiv: Muz. Ukraina (in Ukrainian).
4. Holozubov, A. V. (2009). Teolohyia smekha kak fenomen zapadnoi kultury. [The Theology of Laughter as a Phenomenon of Western Culture]. Kharkov: Eksklyuzyv (in Ukrainian).

5. Karasyv, L. V. (1993). Antyteza smekha. Chelovek [The Antithesis of Laughter: The Human], (2), 12-31 (in Ukrainian).
6. Laor, Y. (2019). Stat sposobnym byt. Novaia dukhovnaia psykhologhiya na osnove psykhoantropolohyy Selyma Aïsselïa. [Becoming Capable of Being: A New Spiritual Psychology Based on the Psychoanthropology of Selim Aïssel]. Svobodnyi unyversytet Samadeva, 163-172 (in France).
7. Markuze, H. (1993). Rozum i revoliutsiia. Zarubizhna filosofïia KhKh stolittia (Kn. 6). [Reason and Revolution: 20th-Century Western Philosophy]. Kyiv: Dovira, 219-227 (in Ukrainian).
8. Frankl, V (2023). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori. [Man's Search for Meaning: A Psychologist in a Concentration Camp]. KSD (in Ukrainian).
9. 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, (102), 16496-16501.
10. Brain, M. (2005). How Laughter Works? URL: <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>
11. Fry, W. F., Hader, C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. Journal of Biological Psychology, (13), 39-50.
12. Kant, I. (1923). Handschriftlicher Nachlass. Bd. 2. Anthropologie. Gesammelte Schriften. Bd.XV. Berlin und Leipzig: Preussische Akademie der Wissenschaften.
13. Laureys, S., Tononi, G. (2009). The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology. Academic Press.
14. LeDoux, J.E. (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.
15. Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. Brain, (126), 2121-2138.

Summary

LAUGHTER AS AN ALTERNATIVE METHOD OF CONSTRUCTING THE MEANING OF LIFE

Ivanova Olena PhD in Psychology, Senior Lecturer
Odessa National Maritime University

Introduction: *The article examines the phenomenon of laughter as a tool for the formation of the meaning of life. A comparative analysis of theoretical models of meaning-making is conducted. The interconnection between laughter and the search for life's meaning is demonstrated through the lens of psychoanthropology and logotherapy. Philosophical, theological, cultural, and psychophysiological aspects of laughter are revealed in the context of value formation, the search for meanings, and the support of personal well-being.*

A human being, by nature, strives to find and ascribe meaning to all aspects of their existence. The search for the meaning of life is a fundamental human need that permeates all spheres of existence—from personal experiences to social interactions and cultural heritage. As an inherent part of human nature, the search for meaning encourages individuals to reflect on their place in the world, define values, and establish life goals.

In contemporary conditions of social challenges and existential uncertainty, there is an increasing interest in the inner resources of individuals that contribute to the formation of life meanings and the maintenance of psychoemotional balance. This is especially relevant in the context of ensuring mental well-being during wartime, when individuals face the inevitable choice and revaluation of their meanings and values in extreme conditions. The issue of the meaning of life and the search for meanings that could support emotional states and form necessary behaviors is crucial in working with military personnel, both those currently in service and those returning home who require readaptive processes.

Alongside traditional approaches to understanding the meaning of existence, increasing attention is being given to phenomena that serve as tools for meaning-making. One such phenomenon is laughter—a universal psychophysiological and sociocultural response that has accompanied humanity's existence since ancient times. Laughter is often considered an expression of joy, lightness, and carefreeness, without paying attention to the mechanisms of its action, which have a profound interconnection with all systems of the human body. It integrates various levels of experience—physiological, cognitive, emotional, and spiritual—and can be regarded as an integral factor in the meaning of life. It contributes to the formation of inner resilience, the harmonization of worldview, and the rethinking of life situations. The phenomenon of laughter requires in-depth research within an interdisciplinary framework as a tool for meaning-making and a multidimensional phenomenon capable of fulfilling a meaning-creating function in human life.

Purpose: *The aim of the article is a comprehensive analysis of laughter in the context of the processes of searching for the meaning of life and the formation of value orientations in the individual.*

Methods: *The methods of theoretical analysis of philosophical, theological, cultural, and psychological literature were applied; comparative analysis of approaches to understanding laughter in various conceptual frameworks; and generalization of data from contemporary neuroscientific and psychophysiological studies.*

Originality: *Thanks to neurological research, it is known that several brain regions are responsible for processes associated with the search for the meaning of life. These include the prefrontal cortex, located in the*

anterior part of the frontal lobe, one of the most developed brain regions responsible for complex cognitive functions, self-reflection, and planning, which helps assess experiences, formulate goals, and find meaning in our lives. The ventral tegmental area and the adjacent nucleus, also known as the reward system, are interconnected by neural pathways responsible for motivation and the sensation of pleasure. The amygdala and the limbic system, associated with the hippocampus, which is responsible for memory, participate in emotions, motivation, and memory, affecting feelings of value, pleasure, and connection with others, all of which are essential for the search for meaning. Also, the temporoparietal junction, located at the junction of the temporal and parietal lobes of the brain (Tononi & Laureys, 2009).

Moreover, the search for the meaning of life is related to neuroplasticity processes, which is the brain's ability to change and adapt to new experiences, allowing us to reconsider our values and beliefs throughout life. During the search for meaning, neurotransmitters—chemical substances that transmit signals between neurons—such as dopamine, serotonin, and oxytocin, which influence our mood, motivation, and social bonds, are also involved (J. LeDoux, 1998).

Therefore, the awareness of meanings is related to the functioning of the brain and the secretion of chemical compounds. The analysis of the effect of laughter on the psychophysiology of a person shows that it activates brain activity, and when a person laughs, certain activity occurs simultaneously in several parts of the brain: in the left cortical region, where analysis of words and the content of the funny event or joke occurs; in the frontal area, which is responsible for the emotional response based on social factors; in the right hemisphere, where intellectual analysis of a humorous situation takes place; and in the occipital lobe, where information is processed and expressed in muscle movements, i.e., the physical response to the joke is formed (M. Brain, 2005).

The laughter response occurs simultaneously in many brain regions, with the limbic system, hippocampus, thalamus—responsible for expressions of love, affection, friendship, and mood—and the amygdala playing a decisive role. In the central lobe of the hypothalamus, loud laughter is produced that is not controlled by the individual. Research shows that brain regions are activated differently depending on how a person laughs (spontaneously or controlled).

At the same time, physiological processes also have gender-specific characteristics. Some brain areas in women and men respond differently to humor, specifically with varying intensity. When a woman perceives something humorous, her left prefrontal cortex is activated significantly more than in men. A similar difference is observed in the functioning of the right nucleus, which is associated with the sensation of pleasure from the comic. In the first case, this may be related to the greater importance of the verbal component in humor, which women process more quickly and easily, as the presentation of information in jokes tends to be creative and chaotic, something that men, who tend to think more logically and gradually, might find more difficult. In the case of deriving pleasure from the comic, the system by which a person perceives something as sufficiently pleasant and begins to enjoy it responds only to joys that are unexpected. Women, in this case, are also more inclined to perceive the element of surprise in humor (Azim et al., 2005).

Laughter is the cause of many biochemical reactions. During laughter, so-called stress hormones (cortisol, adrenaline) are produced less, while happiness hormones (endorphins) are released more intensely. The more endorphins in the body, the weaker the unpleasant sensations from pain, both physical and emotional, and the dominant feeling becomes one of satisfaction and joy. By changing the hormone production, laughter also affects the cardiovascular system, optimizing heart rate and blood pressure, and positively affects the immune system and organs by increasing the number of white blood cells, which improves resistance to infectious threats.

Joy and happiness are linked to the activity of subcortical nodes, and are partly unconditioned responses (in terms of chemical influence on the brain, some mental states and in childhood), related to personal human experience, sometimes forming on this basis.

Laughter is a phenomenon that occurs under the control of two independent systems, whose functions are connected. The first system involves subcortical regions and the dorsal part of the brainstem. These regions initiate uncontrolled, spontaneous laughter. The second system, through which the conscious imitation of a smile is triggered, involves the entire path from the premotor area of the frontal lobe to the motor cortex, from the pyramidal tract to the ventral part of the brainstem. These two systems are connected by a center in the dorsoventral part of the pons, which coordinates their work (Wild et al., 2003).

American medical researchers confirm that laughter is an excellent way to inhibit the production of adrenaline and cortisol, two stress hormones. This phenomenon has a reverse side: while the production of stress hormones is slowed down, the production of significant neurotransmitters (dopamine and serotonin) and endorphins, the "happiness hormone," accelerates. These compounds are crucial in the treatment of depression and chronic exhaustion.

Studies of brain activity in response to comedic and humorous reactions, conducted using electroencephalography, confirm the impact of laughter on the formation of meanings through its effect on the value sphere of an individual. A funny situation, like any other, provokes a response in the brain in the form of an electrical charge, which passes through the cerebral cortex in 0.4 seconds (notably at a very high speed) and forms a response to the presented humorous case (potentially funny, since each person's evaluation of a joke passes through value orientations and beliefs, determining the degree of humor in the situation). When a negative charge occurs, the response manifests as laughter, while a positive charge results in no response.

In addition to the direct effect on brain compounds, laughter mechanisms also activate the body's functions. Regardless of its nature, nervous excitement requires movement in muscles, but only achieves this movement when its intensity is sufficiently high. If enough tension has accumulated in the nerves, it is released through various muscles, even those without direct contact. The external movements are often a clear reflection of the person's feelings. This means that the human nervous system seeks to release the intense effects of various stimuli as quickly as possible, and this release spreads throughout the muscular system. This process occurs with both voluntary and involuntary control.

Biochemical and psychophysiological features are outlined in the theory of the biochemical nature of laughter. Including information about biosynthesis, the theory posits that laughter is always a process involving an active exhalation phase. It is through exhalation that expressive release occurs, where the individual releases emotions and transitions into a state of relief. This activity is crucial as it helps express "charged" feelings and reveals internal boundaries when the individual is in a state of tension with bodily blocks. It has also been noted that with exhalation, a person can free themselves from feelings of guilt and obligation. Laughter connects the bodily and sensory blocks, breathing, and therefore, it is an excellent tool for creating new, more effective body images that quickly respond to changing circumstances, adapting to them and providing not only psychological flexibility but also emotional transformations, and a sense of joy from life (D. Boadella, 2002).

An important discovery regarding laughter was the identification of mirror neurons in the human brain in the early 1990s. When observing the actions of others, neurons in an individual's brain responsible for controlling movements are activated as if the individual themselves is engaging in the same action. This also applies to watching YouTube videos and other social media content: mirror neurons "duplicate" the activity patterns shown in the video to the brain of the viewer (Fry & Hader, 1977). This information is also utilized by filmmakers and TV producers when they add laugh tracks to their programs. It causes viewers to automatically smile or laugh upon hearing it. A similar reaction occurs when a person looks at a small child, a puppy, or a kitten. This can be explained by the evolutionary nature of the individual, who is programmed to find something cute in infants, triggering an automatic smile. However, not always cute and heartwarming images are the cause of mirror neurons' activation for a smile. Sometimes it can be jokes or videos with a different meaning, which shock and thus make us laugh. In such cases, shock is not always associated with pleasantness but also with cruelty, rudeness, violence, fear, and vulgarity.

Thus, laughter operates on physiological and hormonal levels. It is a complex process initiated in the cerebral cortex, passing through the frontal, motor regions, the brainstem, and involving the hippocampus, thalamus, and limbic system. The effect of laughter spreads to the emotional sphere and the entire body through a spasmodic effect that occurs when a person laughs. We can conclude that laughter is not only associated with relaxation and the release of tension but also with deeper processes, where a person consciously (though often unconsciously) perceives certain information from the environment, categorizing it into that which is aligned with their inner values and ideology, or as something that does not align with their worldview. These cognitive acts contribute to personality formation by rejecting unnecessary meanings and confirming spiritual orientations.

Conclusion: *As a result of the conducted analysis, it can be concluded that laughter is a multifaceted phenomenon that integrates the psychophysiological, psychological, cultural, philosophical, and spiritual dimensions of human existence. In the process of meaning-making, it plays a role not only as emotional release or social communication but also as a factor of inner resilience, transcendence, and rethinking of experience. The ability of laughter to activate personal resources, enhance adaptability, and maintain the integrity of the self-concept attests to its potential as a means of forming life's meanings.*

Based on interdisciplinary analysis, it can be argued that laughter is not merely a reaction to external stimuli, but an internal meaning-creating mechanism that enables an individual to make sense of themselves, others, and the world as a whole.

Laughter, as a multifaceted phenomenon, demonstrates its capacity to be a significant factor in meaning-making – both in everyday and crisis experiences of the individual. The ability to laugh, to accept the absurd, and at the same time maintain dignity and belief in the meaning of life, is a sign of psychological maturity and spiritual openness. Thus, laughter can be viewed not only as an emotional phenomenon but also as an important resource for self-awareness, spirituality, and personal development.

Keywords: *Meaning of life; psychoanthropology; laughter; logotherapy; meanings; meaning-making; mental well-being; values; psychophysiology of laughter.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 21.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 06.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.