

ЮМОР КАК ФАКТОР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

HUMOR AS A FACTOR OF PERSONAL SELF-REGULATION

M. Krylnikova

Summary: The subject of the study is humor as a synthetic factor of self-regulation of personality in relation to the coherence of the desired-ideal and actual-real, in the context of bifurcation culture into post-non-classical science and postmodern art. Humor is considered as an ontogenetically inherent symbolic form, manifested in the collision of images of scientifically real and artistically ideal reality. Self-regulation needs a ladder for self-organization of transformation to noospheric complexity. The model is based on the genesis of the breakthroughs of Ontos's existential humor to the meaning-defining gnosis and on genus ultimate knowledge of cultural genesis. Humor also should serve as the "forests" of thought-consciousness for the subjective objectification of systemic culture. Millennia is the necessary time amplitude where it is possible to inspect phylogeny by ontogenesis. The article presents retrospective examines cultural metamorphoses in the achievements of Aristotle and Plato, Quintilian and Cicero, Thomas Hobbes, Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer, Charles Darwin, Sigmund Freud, Mikhail Bakhtin and the results of contemporaries Yu.B. Borev, I.S. Dombrovskaya, I.V. Kazakova, O.A. Konopkin. Historiography and present are rich in a variety of textures of the concept of humor. However, the topic is poorly understood as a component of cultural genesis for the creative Z-generation at the site of self-awareness experience in the intelligent universe of the Internet. We identify generally significant signs in the symbolic form of humor to anticipate the ways of deep transformation of Personality based on transdisciplinarity phenomenology. The value of humor lies in the "triumph of the purely human" targeted to overcome mythology and in the rational speculation of the myth of the "end of science" and the artistic imagination of senseless passionhe tragedy in irrational interpretation of life as the "end of culture".

Keywords: system information culture, generation Z, symbolic form humor, transdisciplinarity, self-regulation of personality, subjective objectification, cultural genesis, post-nonclassical science, postmodern art, self-awareness.

Крыльникова Маргарита Андреевна

аспирант, Российский Университет Дружбы Народов
им. Патриса Лумумбы
Krylnikova_pl@onf.ru

Аннотация: Предметом исследования является юмор как синтетический фактор саморегуляции Личности в отношении связности желаемого-идеального и действительного-реального. В условиях преодоления раздвоения культуры на постнеклассическую науку и на постмодерн искусства означает окультуривание человека самоорганизацией самосознания. Юмор рассматривается как онтогенетически обусловленная символическая форма столкновения образов научно-реальной и художественно-идеальной действительности. Саморегуляции необходима лестница восхождения по самоорганизации трансформации к ноосферной сложности. Модель опирается на генезис прорывов бытийного юмора онтоса к смыслопределяющему гнозису и на предельное знание РОД'а о культурогенезе. При этом юмор должен послужить «лесами» мышления-сознания для субъектной объективации системной культуры. Тысячелетия – необходимая временная амплитуда дискурса исследуемого, иначе не обнаружить путь успешного инспектирования филогенеза онтогенезом. Статья представляет перспективный анализ юмора. В ретроспективе исследуются культурные метаморфозы в достижениях Аристотеля и Платона, Квинтилиана и Цицерона, Фомы Аквинского, Томаса Гоббса, Иммануила Канта, Артура Шопенгауэра, Чарльза Дарвина, Рудольфа Штейнера, Зигмунда Фрейда, Михаила Бахтина и результаты современников Ю.Б. Борева, И.С. Домбровской, И.В. Казаковой, О.А. Конопкина. Историкография и настоящее богаты разнообразием фактуры концепта юмор. Однако тема малоизучена как составляющая культурогенеза для творческого Z-поколения на полигоне опыта самосознания в интеллигентной интернет вселенной. Выявляем в символической форме юмора общезначимые признаки для предвосхищения путей глубокой трансформации Личности на феноменологии трансдисциплинарности. В первую очередь, ценность юмора в «триумфе чисто человеческого» в обеспечении целеполаганий для преодоления мифологии: в рациональном умозрении мифа о «конце науки», свершаемой профи гегемоном метафизической дегуманизации; в художественном воображении разрушительного мифа о трагизме субъекта бессмысленной страсти при нерациональном толковании жизни как «конца культуры». В динамике ноосферы, в цивилизации созидания субъектной объективации самоорганизация Личности является прямой задачей системно-информационной культуры.

Ключевые слова: системно-информационная культура (СИК), Z-поколения, символическая форма юмор, трансдисциплинарность, саморегуляция личности, субъектная объективация, культурогенез, постнеклассическая наука, постмодерн искусства, самосознание.

Введение

Понятие «юмор» происходит от латинского «humor» – со значением «влажность» или «жидкость». Этимология фиксирует медицинскую роль феномена. Для средневековой медицины здоровье, характер человека определяются балансом четырёх основных жидкостей (гуморов) в теле – крови, жёлчи (два типа), слизи.

В классической психологии юмор рассматривается как эффективный фактор саморегуляции, предельно достигающий границ развития личности по управлению эмоциональным чувствованием. Постнеклассическая наука и постмодерн искусства задействуют расширенный феномен «человека» как биосоциокультурное явление. Юмор становится необходимым средством **саморегуляции Личности** при окультуривании человека на-

укоемкими системами. **Существование Личности** в реальности рациональной антропогенной среды требует саморегуляции уровня воображения – интеллектуализацией интуиции смысла. Необходимая для этого объективация нас, являющихся в первую очередь гуманитариями, возможна на использовании сущностных различий раздвоенной культуры. Тогда фольклору как искусству надлежит озаботиться привитием устойчивого целеполагания перманентного взросления на научном пути рациональных смыслов системной культуры. Отсюда следует высокое напряжение-назначение юмора как демократической символической формы, опирающейся на глубокую интуицию реальное-идеальное. В нас, по определению не интуитивных ученых, следует на разнообразии трансдисциплинарного воображения побороть интуитивных социальных конформистов.

Платон и Аристотель через природную деятельность человека вскрыли философскую глубину смысла юмора, как синтетически значимого морального явления. Ч. Дарвин и К. Лоренц рассмотрели определяющую биологическую феноменологию юмора – преодоление живым рассогласования в природе. М.М. Бахтин и Д.С. Лихачев исследовали социальную составляющую действия юмора. И.С. Домбровская рассматривает юмор в высших формах, обоснованных всеобщими закономерностями логики культурного развития человека, как психологическое орудие саморегуляции [2]. М.В. Бороденко обозначил эффект саморегуляции в условиях системной метаморфозы культуры. Окультуривание к антропогенной среде саморегулятивных систем имплицитно опирается на необходимость использования юмора не только как психологического средства регуляции жизнедеятельности, но метауровня формируемого жизневоззрения к новым реалиям. Редкие исследования достигают предельного представления о субъектной объективации процессов личностной саморегуляции [4].

Постнеклассическая наука фиксирует человека как принципиально волевого к самодетерминации субъекта, свободного в выборе средств, способного к регуляции собственного поведения, т.е. саморегуляции. Современные исследования юмора направлены на изучение личностной автономии юмора как психологического оружия активного саморегулятивного воздействия Личности на себя [9]. Юмор как социально перцептивный инструмент возлагает на личность задачу самоуправления психогенными состояниями в условиях единства информационно и биологической среды, ноосферы. В постнеклассической культуре распространение феноменологии юмора носит экспоненциальный рост, что обусловлено высоким уровнем охвата мира глобальными сетями. Сопутствующую трансдисциплинарность можем воспринимать как возможность разнообразия представлений фольклорной идеи, надежно для нас защищенную от забвения.

Историография содержит богатство научных достижений в понимании концепта юмор, включая Античные времена. На наш взгляд, тема остается актуальной, но мало изученной в концептуальном плане в связи с феноменом «человека» в наукоемком **рациональном культурогенезе**. Исследование стремится объединить теоретические и эмпирические данные, чтобы охарактеризовать юмор как многофункциональный инструмент трансформации, который способствует эффективной саморегуляции на уже существующей конкретике ортобиоза. Тогда достигается ценностное назначение саморегуляции, в том числе выраженной в классике психологии, – благополучие человека. Современность прояснила – на возможном научном пути «человека» к ноосфере человечества.

Материалы и методы исследования

В данной работе проведен анализ феномена юмора как фактора **саморегуляции трансформации Личности** при нисходящем творческом Z-поколений в условиях их несознаваемой борьбы с насаждаемым социумом предметным упрощением и онтологии классической потребности живого – состояться, но в наукоемкой сложности **системно-информационной культуре (далее – СИК)**. Источниками информации стали научные статьи, книги и монографии, опубликованные в рецензируемых журналах и издательствах.

Для исследуемой проблемы, как **прямой задачи развития Личности**, способной к трансформации в динамической антропогенной среде, целесообразно использовать заметные исторические культурные метаморфозы в сравнении. Такая стратегия позволяет определить онтологические механизмы юмора и оценить возможности их использования в пользовательском интерфейсе приложений энциклопедических больших данных как средства интеллектуализации в отношении адаптивности к пользователю. Горизонт глубокой методикой вплоть до применения к онтосу на уровне конститутивности открывается на «плечах гигантов» Аристотеля и Платона, Квинтилиана и Цицерона, Фомы Аквинского, Томаса Гоббса, Зигмунда Фрейда, Чарльза Дарвина, Артура Шопенгауэра, Михаила Бахтина. Ретроспекция служит перспективе, т.к. анализируются достижения современников (Ю.Б. Борева, И.С. Домбровской, И.В. Казаковой, О.А. Конопкина) как наследников полубогов по ключевому вопросу самоорганизации «человека» в культуре.

Тысячелетняя амплитуда дискурса точек зрения и подходов необходимы, т.к. классический юмор как фактор саморегуляции (теории копинг-стратегий, стресса, креативности, психологического благополучия, ...) обогатывается ответственной и завидной ролью по самоорганизации «человека» в условиях разрешения celibата двух культур в СИК.

Результаты и обсуждения

Личность определяется и трансформируется в следствии синтеза внешних и внутренних факторов. Внешними факторами являются социальное окружение, культурные нормы, воспитание и образование, в то время как внутренние факторы связаны с личностными особенностями, проявляющихся интегрально на способности саморегуляции к реальности. Юмор, в свою очередь, является сложной символической формой, тесно взаимосвязанной с природой человека (растение смыслов) и предустановленной гармонией, определяющих процессы саморегуляции.

Результаты делятся на две неравные части: желаемое как возможное, возможное как действительное. Первый, концептуальный срез включает исторически обнаруженные возможности юмора на пути трансформации разума к сознающему научному. Второй, индуктивный срез связан с конкретными вопросами воплощения возможного в текущей СИК. В первую очередь, необходимо справиться с предельными разрушительными эффектами общественно поддерживаемых неверных мифологий: в рациональном умозрении мифа о «конце науки», свершаемой профи гегемоном метафизической дегуманизации; в художественном воображении разрушительного мифа о трагизме субъекта бессмысленной страсти при иррациональном толковании жизни как «конца культуры».

В объяснениях природы юмора, начиная от Аристотеля и кончая современниками, авторы опираются на собственное переживание ощущения юмора, приписывая ему регулятивные свойства. В СИК требуется сохранить стабильность уже в динамике перманентной «настройки-раскрутки» себя к изменяющейся культуре. Поэтому, в первую очередь, нас интересуют состоявшиеся прорывы на адаптивности к конститутивности. Это высокий уровень запроса СИК по представлению – как возможна культура в условиях меняющихся рационализированных априори, т.к. сознающий разум не попадает в сферу здравого смысла. Другой ракурс представления через приведение к деятельному человеку: как надо культивироваться, чтобы уподобиться трансформации.

А) Концептуальный – идейный срез

Начало

Первые представления о юморе были высказаны в период становления философии в греческой культуре. **Аристотель и Платон** рассматривали юмор не только как составную часть социального образования (комедия, трагедия, эпос), но и как усвояемую идею (эйдос) через риторику участников публичного спора или судебного дела. Тогда в трехсоставной форме риторики

пафос-логос-этнос особая роль принадлежит уместности (этосу) при цели (энтелехии) возможного влияния на архетип.

Эллинизм, потеряв во времена завоеваний Александра и римского владычества универсальное (Пифагор) назначение науки и философии в постижении мира и архетипа, сохранил и увеличил назначение риторики, включив в орбиту этические мотивы долга достигаемой добродетели личностным образованием (Цицерон: латинская *humanitas* греческой *λαιδεία*).

До времени эпохи Возрождения со времени Античности виден спад популярности темы. В эпоху «теологии» и популяризации церковной литературы трудно найти религиозное писание, которое рассматривало юмор или смех с положительной коннотацией. Однако, за ограничением распространения «смеховой культуры» не стояла диктатура монастырской среды. Смех – это неотъемлемая часть человеческого естества (Аристотель) и юмор как социокультурная компонента в рамках богословского дискурса существует на протяжении всего **Средневековья** [16].

Конечно же не преодолено грекопадение – двойственное наследие греческой мысли с разделением сократовского единого приведения к человеку на идеальный мир Платона (с метафизической религиозностью) и секулярный мир Космоса (с духовным натуралистическим эмпиризмом, материализмом, скептицизмом, светским гуманизмом, рационализмом). Но, с точки зрения приведения к человеку достигнут монизм в двух проявлениях. Августином – платонизм для народа, в котором языческие идеи оказались мыслями христианского Бога, сведенного к молитве, проповеди и риторике в чувствах и риторике (только Вера). Тем же Августином, но с теологией платоновской: учение об умопостигаемой божественной рациональности мира с очеловечиванием в Иисусе Христе. Человеческое и божественное слилось воедино в человеке – образе божьем.

Теологическая космологическая революция греческого архетипа на манер светского религиозного архетипа была проведена христианским католическим богословом и философом Фомой Аквинским (1225–1274). Он даже специально рассматривал вопросы юмора и смеха. В «Сумме теологии» писал, что временами мудро отдыхать от работы, так как духовные ресурсы не бесконечны. А отдых предполагает игру и юмор. Философ полагал юмор как способность эффективной саморегуляции личности своих эмоциональных состояний в контексте работа/отдых. Ф. Аквинский восстановил аристотелевское понятие *эвтрапелия* («*εὐτραπέλια*» буквально – «хорошая поворачиваемость», синоним «юмора») – механизма управления балансом чувств, которое одобряется христианством [17]. Монизм и граничные

состояния мышления-сознания допускают религиозному архетипу столкновения образов научно-реальной и художественно-идеальной действительности.

Классика

Социальная космологическая революция Просвещения и включение исследований **живого как организма** фиксируют **классический архетип**. Луи Казмиан утверждал, что современный юмор появился лишь в эпоху Возрождения [14]. Его возможности связаны с ясностью представления средневековья. Абельяр из XII в. точно диагностирует грехопадение «Нет иного греха, кроме греха против сознания». Сегодня грех достиг и самосознания. Недостаток современных представлений о человеке фиксируют ступеньки онтоза на лестнице возможных саморегуляций мышления-сознания. Исторические состояния онтоза известны: социальное животное (греки), образ божий (христианство), машина (просвещение), ранг обезьяны (Дарвин), бюргер-клерк.

Классические теории работают в фокусе антропологии и объясняют природу юмора, как только присущий человеку инструмент развития саморегулирующейся, «устойчивой» Личности. Юмор для «человека» – механизм «целостности» для ощущения собственной стабильности, превосходства; формально-технически построенный на несоответствиях и контрастах.

Эволюционист **Чарлз Дарвин** находил юмор важнейшим инструментом нашего выживания. В книге «О выражении эмоций у животных и человека» он высказал свои соображения о роли и значении смеха как реакции приспособления организма к окружающей среде и эволюции смеха. **Анри Бергсон** в этом ключе полагает, что условием юмора является интенция на победу автоматизма в живом. Категория юмора занимает промежуточное звено между повседневностью и сферой эстетики. Обеспечивая прерывистость автоматизма, наделяя свободой эволюции живого, юмор становится условием эволюции психики. Чувства и эмоции человеческий РОД унаследовал как данность «живого», однако на сегодняшний день юмор, во всем многообразии его проявления, требует от «человека» высоких когнитивных и лингвистических данных.

В XX в. Зигмунд Фрейд фиксирует границу классической теории. Юмор и его доказывающий смех являются триггерами накопившейся энергии от официозов. Юмор рассматривается как средство саморегуляции бессознательного.

«**Смеховая культура**» **М. Бахтина** стала следующим событием. По Бахтину, комическое является неотъемлемой частью культуры, в том числе религиозной. Карнавал – сфера человеческого бытия, где господствует ло-

гика аристотелевской «эвтрапелии», переворачивания нормальности – пародия на привычную жизнь. В этой концепции смех, согласовывается с теорией Фрейда, выполняет функцию силы, саморегуляции в условиях извращения напряжения от иерархического официоза.

Системно-информационная культура

Во-первых, культура достигла нового горизонта отношения к жизни – то, что постоянно преодолевает себя. Во-вторых, современное представление о реальном как единстве рационального и иррационального в купе приятя самоорганизации позволяют полагать символическую форму юмор как мутационный механизм. Он чутко сохраняет скелет идеи и вырабатывает в трансдисциплинарности разнообразие представлений, защищающих их от забвения. Поэтому исследуются онтология юмора в границах комплексного явления природы Человека и фактор саморегулирующейся личности. Большое количество донаучных и современных представлений обеспечивает прочную базу для дальнейших исследований в этом ракурсе. Однако, на текущий момент задействованы когнитивные, психологические и даже медицинские направления. Когнитивные модели юмора не только помогают объяснить сам факт «жизни» шуток, но также могут служить основой для понимания и создания новых механизмов, которые нацелены на поддержку саморегуляции личности. В реалиях высокого рассогласования с миром использование юмора становится прямой задачей по обеспечению позитивной психологии индивида для когнитивного здоровья в условиях ноосферной трансдисциплинарности.

Теория инконгруэнтности (несовместимости или несоответствия) подразумевает, что смешное рождается из контраста между тем, что мы ожидаем, и тем, что получаем. Истоки этой теории уходят в античность, но оформляется она в философии Нового времени. Распространение в конце XX в. она получает в связи с тем, что с 1970-е гг. инконгруэнтность становится самой авторитетной моделью конструирования юмора в психологических исследованиях [18].

Теория психологов Р. Уайра и Дж. Коллинза подчеркивает важность несовпадения двух способов мышления при восприятии юмора, т.е. занята **когнитивными аспектами юмора**. Она предполагает, что два способа мышления задействованы для понимания одной и той же ситуации, причем один из них является более важным и приоритетным. В рамках этой теории считается, что менее важный способ мышления приводит к смеху или юмористической реакции, поскольку противоречит более важному способу мышления. Когнитивные аспекты раскрытия проблематики юмора базируются на дихотомии реального и идеального, созерцаемого и созерцательного. Бинарность этой схемы объясняет устой-

чивость юмора в культуре и разрешает вопрос гармонии личности, являясь конструктом эффективной системы саморегуляции для «человека».

Саморегуляция, определяемая Казаковой И.В., представляет системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, направленный на достижение поставленных целей [5]. В данном смысле юмор служит инструментом для управления психоэмоциональными состояниями, позволяя индивиду отражать реальность таким образом, чтобы способствовало благополучию, мотивированности и психологическому здоровью.

Точка зрения осознанной **саморегуляции**, как отмечает Конопкин О.А., требует учета индивидуальной интеграции Личности и целеустремленной активности. Тогда чувство юмора выступает творческим, а значит культурным фактором, становясь более гибким и оригинальным подходом, удовлетворяющий необходимую степень новизны для современности, и способствующим более высокому уровню адаптации и решению задач в современном социокультурном пространстве [6].

Как показали исследования юмор функционирует как **механизм копинга**, помогая человеку справляться со стрессом и поддерживать психологическую устойчивость, саморегуляцию в сложных или экстремальных условиях, содействуя развитию креативности для адаптации к меняющимся обстоятельствам и эффективному решению проблем [8].

Юмор выступает в качестве когнитивной стратегии для оценки и решения проблем, как средство для снижения эмоционального напряжения и саморегуляции. Очевидно, что юмор всегда решает проблему синтетического инкарнирования гармонии в дисгармонии, посредством главного свойства юмора – противопоставления, инконгруэнтности.

Б) Конструктивный – индуктивный срез

Гармония – мощный фактор эволюционного отбора. Культурогенез достиг единения научно-реальной и художественно-идеальной действительности в Z-поколениях, живущих на опытном поле энциклопедических знаний интернета. Онтогенез не только повторяет филогенез, но согласуется с когногенезом в условиях нас – феномена как растения смыслов с жизневоззрением мира на универсальности процесса интуиции-дискурсии. Интуиция задействует грани невозможного, дискурсией отвергая или превращая образ невозможного в несомненный – вижу идею. Антропогенная среда ощущает обратную импликацию биогенетического закона Геккеля-Мюллера, фиксируя в филогенезе ортобиоз по Северцову. Открывшаяся биология интеллектуального

процесса включает естественно-научное дело по трансформации, или, что проще, только по саморегуляции, в качестве положительных мутаций уровня единения способности суждений созерцаний и воображения. Со стороны технологии объектно-ориентированные приложения являют подходящую модель развертки сложных систем. Онто субъектность доступно воспринимается как самосознание равное самопознанию самоорганизации. Такова открывшаяся стратегия гуманизации субъекта рациональными смыслами разумом, возвращающемуся к действительности субъектной объективацией.

Прояснилось первородство трансгрессивного свойства Личности. Потенциал иррационального-творческого становится биологической возможной действительностью объективации реальное-идеальное в естественно-научном духе человека как расширенной системной формой *Mathesis Universalis*. В этом ключе нейробиология выступает передним краем приведения мира к естественно-научному человеку, где уровни реальности тела-ума-мышления и идеальности сердца-души-сознания исследуются в синтезе. Но прежде всего фиксированию области действия символической формы юмора послужит добываемое каждодневно знание нейробиологии, а конструктивный срез перерастет дань редукции к натурализму, эмпиризму на «скромном» рациональном понятии истина.

Нейробиология

Юмор воздействует на нейрогуморальную регуляцию в организме. Смех инициирует изменения в мозге, в частности, увеличивает производство дофамина, улучшает настроение и стимулирует нейронные связи, положительно влияет на кратковременную память и общую когнитивную функцию [9]. Мышление становится более гибким и творческим. Люди с хорошим чувством юмора обычно воспринимаются как более уверенные и компетентные, повышается их влияние и социальный статус в обществе. Следовательно, юмор для «человека» как фактор саморегуляции Личности, опосредованно, является фактором нейрогуморальной регуляции и в результате коррелирует с социальной привлекательностью.

Психологические медицинские исследования функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) выявили несколько ключевых областей промежуточного мозга, которые имеют теоретическое значение для обработки юмора. Дорсальная область способствует рабочей памяти, обработке двусмысленностей и когнитивной гибкости – когнитивным функциям, которые необходимы для точного распознавания юмористических стимулов. Вентральная область покрышки играет решающую роль в обработке вознаграждения и получении удовольствия. Исследования влияния юмора на мозг с

помощи аппарата ФМРТ установил деление процесса на два основных этапа. Вначале идет первичное воздействие юмора на собственную психику человека, опосредованное личностной саморегуляцией (воля, действие). Затем следует вторичное воздействие, связанное с биологической регуляцией, в которую входят изменения в нейрохимии головного мозга и гуморальном составе крови [13]. Здесь дофаминергическая сигнализация промежуточного мозга является важным компонентом обработки юмора, активирует физиологию нейрогуморальной регуляции психической деятельности.

С точки зрения нейробиологии, юмор воздействует на нейрогуморальную регуляцию в организме. Смех инициирует изменения в мозге, в частности, увеличивают производство дофамина, улучшает настроение и стимулирует нейронные связи, делая мышление более гибким и творческим, также положительно влияет на кратковременную память и общую когнитивную функцию [9]. Люди с хорошим чувством юмора обычно воспринимаются как более уверенные и компетентные, повышается их влияние и социальный статус в обществе. Следовательно, юмор как фактор саморегуляции личности, опосредованно, является фактором нейрогуморальной регуляции и в результате коррелирует с социальной привлекательностью.

Психолого-медицинские исследования функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) выявили несколько ключевых областей промежуточного мозга, которые имеют теоретическое значение для обработки юмора. Дорсальная область способствует рабочей памяти, обработке двусмысленностей и когнитивной гибкости – когнитивным функциям, которые необходимы для точного распознавания юмористических стимулов. Вентральная область покрышки играет решающую роль в обработке вознаграждения и получении удовольствия. Исследования влияния юмора на мозг с помощью аппарата ФМРТ установил, что сам процесс делится на два основных этапа: вначале идет первичное воздействие юмора на собственную психику человека, опосредованное личностной саморегуляцией (воля, действие), а затем следует вторичное воздействие, связанное с биологической регуляцией (здесь дофаминергическая сигнализация промежуточного мозга является важным компонентом обработки юмора, активирует физиологию нейрогуморальной регуляции психической деятельности), в которую входят изменения в нейрохимии головного мозга и гуморальном составе крови [13].

Обобщая, юмористические стимулы воздействуют на когнитивные и эмоциональные ресурсы, оно проявляется в восприятии и понимании юмора, в процессе которого активируются определенные области мозга, отвечающие за восприятие, анализ и оценку информации

– здесь юмор выступает как катализатор когнитивных процессов, вызывающий эмоциональные реакции. На втором этапе, в рамках биологической регуляции, юмор вырабатывает нейротрансмиттеры, такие как дофамин, который улучшает настроение и стимулирует когнитивные функции, повышая, например, гибкость мышления и улучшая кратковременную память, более того, юмор и смех могут активировать иммунную систему и снижать уровень стресса, благодаря чему улучшается общее физическое и психологическое состояние человека.

Так, юмор благоприятствует расслаблению, снижает напряжение и сближает людей, формирует теплые, дружественные отношения, используется в сложных переговорах для снятия стресса и достижения желаемых результатов, лидеры, умеющие в нужный момент вставить шутку, создают более расслабленную атмосферу, которая ассоциируется с высокой компетентностью и уверенностью в себе.

Психика-медицина

Юмористические стимулы воздействуют на когнитивные и эмоциональные ресурсы, что проявляется в восприятии и понимании юмора, в процессе которого активируются определенные области мозга, отвечающие за восприятие, анализ и оценку информации. Здесь юмор выступает как катализатор когнитивных процессов, вызывающий эмоциональные реакции. На втором этапе, в рамках биологической регуляции, юмор вырабатывает нейротрансмиттеры, такие, как дофамин. Он улучшает настроение и стимулирует когнитивные функции, повышая, например, гибкость мышления и улучшая кратковременную память. Больше, юмор и смех могут активировать иммунную систему и снижать уровень стресса, благодаря чему улучшается общее физическое и психологическое состояние человека.

Юмор благоприятствует расслаблению, снижает напряжение и сближает людей, формирует теплые, дружественные отношения, используется в сложных переговорах для снятия стресса и достижения желаемых результатов. Лидеры, умеющие в нужный момент вставить шутку, создают более расслабленную атмосферу, которая ассоциируется с высокой компетентностью и уверенностью в себе.

Смех, являющийся результатом юмора, физиологически влияет на организм: расслабляет мышцы, улучшает дыхание и тренирует диафрагму, улучшает функционирование иммунной системы, укрепляет сердечную мышцу, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, снижает артериальное давление и улучшает качество сна, в момент смеха в организме вырабатывается эндорфин, который обладает обезболивающим эффектом.

Рациональная система координат

Предметно-мифологическое мышление демонстрирует превосходство распространения по отношению к реалистическому типу мышления. Это означает, что демократическая форма юмора, являясь эффективным чеканщиком бытия в теме десоциологизации, имеет благодатное поле деятельности по субъектной объективации определяющих свойств человека – живое символическое, социальное, рациональное. Для юмора многие невозможности просто становятся отложенными апориями человека, перманентно в СИК держащего знать.

Выводы

Юмор рассматривается в условиях преодоления раздвоения на постнеклассическую науку и постмодерн искусства при самоорганизации личности как прямой задачи СИК. Работа в традиции греческой культуры с системой образования *paideia* души божественной и мирской.

В трансдисциплинарной антропогенной среде назначением юмора является саморегуляция личности при окультуривании человека наукоемкими системами. Боремся с нашей профи мифологией: о конце науки,

свершаемой гегемоном метафизики; о конце культуры, свершаемой творческим иррационалистом. Для этого задействован расширенный феномен «человека» как биосоциокультурное явление. Исследование занято метауровнем юмора как оружием саморегулятивного воздействия на себя.

Индуктивный срез подтверждает: психологический аспект юмора в координатах управления эмоциональными состояниями личности, поддерживает когнитивное и физическое здоровье; медицинский аспект юмора в роли гомеостаза нейрогуморальной системы, эффективной работы мозга по усвоению материала, снижения напряжения и стимулирования креативного подхода к задачам. Юмор и его производные воздействуют на нейрохимию мозга, активируют производство дофамина и других нейротрансмиттеров. Концептуальный срез опосредован несостоятельностью рационального бытия. Для Z-поколения назначение юмора в демократической форме целеполагания в естественно-научном восхождении к саморегуляции уже метаструктуры – самоорганизации трансформации личности. На этом пути многие апории невозможного будут отложены и вскрыты трансформацией: от не может быть к не может быть иначе!

ЛИТЕРАТУРА

1. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
2. Домбровская И.С. Культурно-историческая психология юмора. М.: Издательские решения, 2022. - 478 с.
3. Домбровская И.С. Юмор в контексте развития. М.: ТО «Неформат», 2014. 280 с.
4. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. – Харьков: Издательство Институт прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2005. – 632 с.
5. Казакова И.В. Регуляция внутренней активности как фактор совладания с трудными жизненными ситуациями // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. № 1 (84). С. 48-52.
6. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128-135.
7. Морозюк Ю.В. Саногенное мышление в современной психологии // Высшая школа: научные исследования материалы межвузовского научного конгресса. Том 2. Москва, 2020. С. 106-112.
8. Мусийчук М.В. Юмор в Internet как эффективный копинг-ресурс в период пандемии коронавируса // Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий». 2022. С. 332-335.
9. Теория и методология психологии: постнеклассическая перспектива: сборник статей / под ред. А.Л. Журавлева, А.В. Юревич.-Москва: Институт психологии РАН, 2007. 528 с.
10. Токарева М.Н. Содержание, соотношение и научное применение терминов «саногенное мышление», «санационное мышление» и «здоровье сберегающее мышление» в психологии // Прикладная психология и педагогика. 2023. Том 8. № 2. С. 38-46. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-2-38-46>.
11. Щавелёв С.П. Homo Ridens / Человек смеющийся. Познавательное значение юмора у животных и человека // Наука. Искусство. Культура. 2020. № 3 (27). С. 60-75.
12. Ayisire O.E., Babalola F., Aladum B. et al. A Comprehensive Review on the Effects of Humor in Patients With Depression // Cureus. 2022 Sep 17; 14(9): e29263. DOI: 10.7759/cureus.29263.
13. Braniecka A., Wołkowitz I., Orylska A. et al. Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression // Sci Rep. 2022 May 13; 12(1): 7946. DOI: 10.1038/s41598-022-11515-y
14. Cazamian L. The Development of English Humour. Pt. 1. From the Early Times to the Renaissance. New York, 1930. P. 2
15. Prenger M., Gilchrist M., Van Hedger K., Seergobin K.N., Owen A.M., MacDonald P.A. Establishing the Roles of the Dorsal and Ventral Striatum in Humor Comprehension and Appreciation with fMRI // Journal of Neuroscience. 2023. Vol 43:49. P. 8536-8546. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1361-23.2023.
16. Resnick I. M. "Risus Monasticus": Laughter and Medieval Culture // Revue Bénédictine. 1987. № 97. P. 90–100

17. Roedelein J. The psychology of humor. A reference guide and annotated bibliography. –Greenwood Press, 2002. – 592 p.
18. Verberckmoes J. Theory: Comedy Humbled and Exalted // A Cultural History of Comedy in the Middle Ages / ed. M. Bayless. London. 2021. P. 39–61. Sprecher S., Regan P.C.. Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. // Journal of Social and Personal Relationships. 2002. Vol. 19:4. P. 463–481. doi: 10.1177/026540750201900404819.
19. Sprecher S., Regan P.C. Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships // Journal of Social and Personal Relationships. 2002. № 19(4). P. 463–481. doi: 10.1177/0265407502019004048

© Крыльникова Маргарита Андреевна (Krylnikova_pl@onf.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»