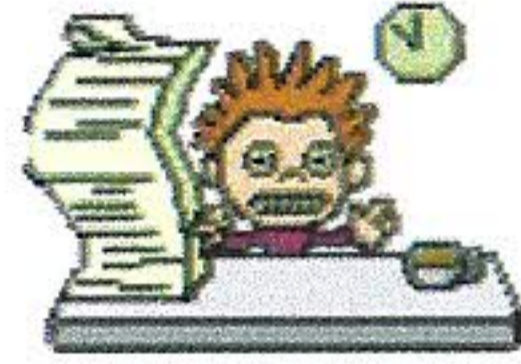


הומור כמפחית עקה - Stress

וולטר היה אומר: שני דברים ניתנו לנו משמים נגד מכשולי החיים, התקווה והשינה. היה עליו להוסיף עוד את הצחוק - קאנט.



הומור וצחוק מייצגים מכניזם חשוב להתמודדות עם רבים מהלחצים הפסיכולוגיים שבהם נתקל האדם בימי חיו. ניתן לטעון, שההומור והצחוק ממלאים תפקיד חשוב בשמירה על הבריאות הנפשית והגופנית. רעיון זה אינו רעיון חדש. אימרה עתיקת יומין אומרת "לב שמח ומאושר מרפא כתרופה". לדעת סולטנהוף (Sultanoff, 1995, 1997) ההומור היא השיטה הבריאה ובעלת העוצמה הגדולה ביותר, העוזרת לספק פרספקטיבה על קשיי החיים. לעיתים קרובות מתרחש הומור בשעת משבר. במצבי משבר יש שההומור נחוזה ונתפס על-ידי השקועים במשבר, כחוסר רגישות ולעיתים כפוגע ומעליב.

מה עם כן מבחין בין הומור בריא להומור מזיק בשעת משבר? בדרך כלל, כאשר ההומור הוא הומור עצמי, הוא מתקבל טוב על-ידי אחרים. כאשר אנו המטרה של ההומור של עצמנו, אחרים שותפים להומור שלנו, כיוון שאין הם מרגישים מאוימים או פגועים ממנו. הומור המכוון אל מצב, גם הוא בדרך כלל מוערך על-ידי אחרים, מכיוון שגם כאן המטרה היא לא אדם אחר או קבוצת אנשים אחרת. הומור המכוון לקבוצת אנשים אחרת יכול להיות פוגע ולא להתקבל יפה כיוון שמטרתו בדרך כלל להשפיל ולבזות את האחר.

אם הומור המכוון למצב הנו בטוח בדרך כלל, מה במשבר גורם לחוות אותו באופן שלילי?

האנשים הנמצאים במשבר נוטים להטמיע אותו לתוך הווייתם, כלומר, הם ממזגים את רגשותיהם עם חווית המשבר.

אלה המסוגלים לחוש ריחוק מחוויות המשבר, נוטים פחות להטמיע אותו בתוכם. זו אותה קבוצת אנשים אשר יכולה להיעזר על-ידי ההומור. משפט כמו "זה לא היה מצחיק באותו זמן", מראה שהקירבה הנפשית היתרה, מנעה אפשרות להתבונן במצב בהומור, ואילו הריחוק מאפשר זאת.

גם זיו (1981) שערך סדרת מחקרים, הגיע למסקנה שמשנתנה האישיות הממלא תפקיד מרכזי בהבדלי ההתייחסות להומור, קשור ברמת החרדה.

ההומור משנה את מה שאנו מרגישים על-ידי כך שהוא עוזר לנו לחוות שמחה. כאשר אנו חווים שמחה, רגשות אחרים כדפרסיה חרדה וכעס נעלמים, לפחות באופן זמני.

כלומר, אי אפשר לחוות בו זמנית שמחה, כעס ורוגז.

לפקורט ומרטין (Lefcourt & Martin, 1986) ערכו ניסוי כדי לבדוק את השפעת ההומור על הפחתת עקה.

התוצאות תמכו בהשערה שהומור מפחית אימפקט של חוויות שליליות על מצב הרוח. נמצא, שיחידים שנטו לצחוק ולחייך במצבים מגוונים, העריכו את ההומור והשתמשו בו כאמצעי להתמודדות במצבי עקה, ביטאו פחות אפקט שלילי של עקה מאלה שלא השתמשו בהומור. ההומור נמצא כאפקט ממתן

בצורה משמעותית, בקשר בין אירועים שליליים שהתרחשו לבין הפרעות במצב הרוח. הנבדקים שהיו בעלי ציון גבוה במדד ההומור, השיגו קורלאציה נמוכה בין האירועים בחייהם והפרעות במצב הרוח, לעומת נבדקים עם ציונים נמוכים בהומור. בנוסף לכך, בין הנבדקים שדיווחו על דרגה גבוהה של אירועים בעלי אופי שלילי נמצא ממוצע נמוך בהפרעות במצב הרוח אצל אלה שדורגו גבוה במדד ההומור, לעומת אלה עם מדד נמוך בהומור. במחקר נוסף שערכו לפקורט ומרטין הם בדקו את יכולת הנבדקים לייצר הומור במצב עקה. התוצאות תמכו בהשערה שנבדקים שסיפרו סיפורים הומוריסטיים במצב של עקה אכן משתמשים בהומור בחיי היום יום.

תוצאות מחקריהם של לפקורט ומרטין תומכים בהשערה שהומור מפחית אימפקט של עקה. נבדקים עם ציון גבוה בהומור השיגו קורלאציה נמוכה בין ספור אירועים שליליים להתפלגות מצב הרוח מאלה עם ציון נמוך בהומור.

סליי (Selye, 1974) שהכניס את המושג של העקה כגורם אטיולוגי ברפואה, ומחלוצי חוקרי הרפואה הפסיכוסומטית, מבהיר בספרו "Stress without Distress" שאינטרפרטציה של עקה אינה תלויה רק באירוע החיצוני, אלא תלויה גם בתפיסתו ובפירוש שניתן לו. הדרך בה אתה מסתכל על המצב, קובעת את הדרך בה אתה מגיב אליו, כאל איום או כאל אתגר. מכיוון שאנשים שונים מגיבים שונה לאותו אירוע, נראה שיש אנשים המתמודדים עם עקה טוב יותר מאחרים.