

## תוכן עניינים

3.....	מבוא
4.....	רקע תיאורטי
4.....	לחץ
5.....	הומור
6.....	לחץ, הומור ובריאות
9.....	תיאוריות המסבירות את הקשר בין הומור ללחץ
10.....	הומור ומצבי דחק בעבודה
12.....	גוף המחקר- סקירת מחקרים
19.....	דיון
20.....	מגבלות המחקרים
21.....	המלצות למחקרים עתידיים
22.....	השלכות פרקטיות
23.....	ביבליוגרפיה

## מבוא

לאורך חייו וכחלק בלתי נפרד מהם, אנחנו חשופים למצבים מלחיצים (עמית, רוט-שבתאי ומררי, 2006). לחץ מוגדר כמצב בו הפרט עומד מול דרישות גבוהות יותר מהמשאבים העומדים לרשותו. מדובר בתחושה שלילית או מצב נפשי שנוצר עקב איומים פנימיים או חיצוניים, ומתבטא ברגשות בלתי נעימים ושליליים (זידאן, 2016).

מצבי לחץ נמצאו כגורם פתוגני שעשוי לפגוע בבריאות הפיזית והמנטלית (שגיא ובראון-לבינסון, 2014). גירוי לחץ ממושך יכול להתיש נפשית, במיוחד אם האדם אינו מסוגל לשלוט בלחץ או להפחיתו לרמה שאיתה הוא יכול להתמודד (עמית ואחרים, 2006). מצבי לחץ עשויים אף להשפיע על מצבנו הבריאותי ולגרום למחלות כרוניות שונות אשר עשויות לפגוע באיכות חייו (Avtgis & taber, 2006).

לאורך 30 השנים האחרונות, נמצאו ראיות מחקריות ליעילותם של משאבי התמודדות שונים כגורמים המסייעים בהפחתת תחושות מצוקה במצבי לחץ (שגיא ובראון-לבינסון, 2014). כמו כן, נמצא כי כאשר אופן ההתמודדות של הפרט עם מצב הלחץ הוא יעיל, השפעת הלחץ נעשית מותאמת או פוחתת (עמית ואחרים, 2006).

כיום, ישנה מודעות רבה להשפעתו החיובית של ההומור על התמודדות עם גורמי לחץ (Avtgis & taber, 2006). השימוש בהומור מאפשר הסתכלות על אירועי החיים מזוויות אחרות, מעודד שינוי ומאפשר ביקורת עצמית בונה (עמית ואחרים, 2006). ההומור נתפס כתורם להפחתת מתחים ולשיפור מצב הרוח, שביעות הרצון ואיכות החיים (ניסנהולץ, 2000).

במחקרנו, ניתן רקע תיאורטי מספרות קודמת בנוגע להומור, לחץ והקשר ביניהם. מעבר לקשר הכללי בין הומור ללחץ, נתמקד באופן ספציפי בהשפעת הומור על מצבי דחק במקום העבודה. לאחר מכן, נסקור שישה מאמרים אקדמיים אשר חקרו קשר זה מזוויות שונות וננהל דיון בו נחבר בין המאמרים לבין הספרות המקצועית הקיימת והתיאוריות השונות בנושא.

מטרת המחקר היא לבחון את הקשר בין הומור לבין לחץ, ובפרט בין הומור לבין מצבי דחק במקום העבודה.

## רקע תיאורטי

### לחץ

לכל אורך חייו של האדם וכחלק בלתי נפרד מהם, אנחנו חשופים למצבים מלחיצים שונים ומגוונים. מבחינה נפשית, לחץ הוא מצב הגנתי שמטרתו לשמר את מערכת היחסים עם גורמים חיצוניים ופנימיים המשפיעים על חיי הנפש של האדם. האדם נמצא באופן תמידי בשאיפה לשמור על איזון מסויים בין כלל הגורמים, כאשר איזון זה מאתגר באופן תמידי על ידי כוחות פנימיים וחיצוניים שונים (עמית ואחרים, 2006). ישנן אף תיאוריות המניחות כי המצב האנושי הנורמלי הוא במהותו מצב לחץ, וכי גורמי הלחץ מצויים בכל מקום (שגיא ובראון-לבינסון, 2014). מצבי לחץ עשויים לנבוע מגורמים רבים בחיי היום יום שלנו, כגון יחסים במשפחה, יחסים בקבוצת השווים, תביעות להישגים, תהליכי גדילה והתבגרות, מפגש עם המוות, מפגש עם מלחמה ומאיומים פנימיים וחיצוניים נוספים ומגוונים (Cann, Stilwell & Taku, 2010).

ישנן שלוש גישות עיקריות ללחץ: לחץ כגירוי, לחץ כתגובה וגישת האינטרקציה. לחץ כגירוי זוהי גישה הרואה בלחץ גירוי עוצמתי ביותר, קיצוני או לא שגרתי שיש לו מאפיינים של איום או אובדן. גישה זו, של לחץ כגירוי, סוברת כי תפיסת הגירוי כמלחץ היא סובייקטיבית ותלויה בפרשנותו של האדם את הגירויים סביבו. לחץ כתגובה היא גישה הרואה את הלחץ כדפוס מסויים של תגובות או שינוי בהתנהגות לגירוי או לאירוע מסויים. התגובות יכולות להופיע במישור הפיזיולוגי, הרגשי, הקוגניטיבי וההתנהגותי. גישת האינטרקציה היא שילוב של שתי הגישות הקודמות - לחץ כגירוי ולחץ כתגובה. גישה זו רואה בלחץ מערכת יחסים בין האדם לסביבתו, המוערכת על ידי האדם ככזו שמסכנת את שלומו ושלוותו האישית. ההערכה של מצב או גירוי כמלחץ מורכבת ממנגנוני התמודדות ומהערכה קוגניטיבית של המצב. על פי גישה זו, מידת הלחץ שהאדם יחווה בעקבות אירוע או גירוי מסויים משתנה בין אנשים ותלויה בגורמים שלא דווקא תלויים באדם, כמו גנטיקה, טיפוס אישיות, גורמים דמוגרפיים וגורמים סביבתיים (עמית ואחרים, 2006).

גוף האדם מגיב ללחץ על ידי הפעלת תגובות פיזיולוגיות והתנהגותיות הנקראות "לחימה או בריחה" (fight or flight). מערך תגובות אלו הוא מערך החורג מהתגובות וההתנהגויות הנורמטיביות של האדם בחיי היום יום. כמו כן, תגובות והתנהגויות אלה ניתנות למדידה ולכימות. במצב של לחימה או בריחה, מערכת העצבים האוטונומית מגיבה בעוררות יתר ואיזור ההיפותלמוס במוח מפעיל את בלוטת האדרנל מדולה המייצרת את ההורמון אנדרנלין. הורמון האדרנלין מגביר את פעילותן של מערכות שונות בגוף ומביא לשינויים פנימיים - כגון עלייה ברמת הסוכרים בדם, דופק מוגבר ועליית לחץ הדם, ולשינויים חיצוניים - כגון הסמקה, החוורה, הזעה או יובש. מידת השינוי הפיזיולוגי בגופנו אינה קשורה באופן ישיר בהכרח לעוצמת הלחץ או לעוצמת האיום. מלבד עוצמת הלחץ או האיום, גורמים נוספים משפיעים על עוצמת התגובה, כמו אישיות האדם למשל (עמית ואחרים, 2006).

ניתן לחלק את מצבי הלחץ למצבי לחץ אקוטיים ומצבי לחץ כרוניים. מצב לחץ אקוטי הוא מצב לחץ נקודתי, בעוד מצב לחץ כרוני הוא מצב לחץ מתמשך המתפרש על פני תקופת זמן