

אריסטו, פרויד ורונאלדו: שימוש בהומור כאמצעי התמודדות בספורט

אסף בלאט, אופיר סלע, אריאל אנגסטרין

תקציר

בשני העשורים האחרונים חל גידול בהשפעה של חקר ההומור בסביבות ארגוניות שונות, כגון עולם העבודה ומסגרות צבאיות (Edwards & Jones, 2018). המנגנון הפסיכולוגי המשותף למחקרים אלה נעוץ בשימוש בהומור כאמצעי התמודדות. ההומור תורם למגוון השפעות פסיכולוגיות, כגון הפחתת לחץ, תחושת ריחוק מחוייט שליליות והגברת הלכידות הקבוצתית. במהותו, הספורט דינמי, מורכב וכולל מצבי אי ודאות, ולכן קיימות עדויות אנקדוטיות לשימוש בהומור בסביבה הספורטיבית לשם התמודדות עם מצבים בעלי היבטים דומים (Snyder, 1991). לאור ההתייחסות המחקרית המועטה להשפעת ההומור כאמצעי התמודדות - בפרט בעולם הספורט - יש להניח את היסודות לביסוס ולהבנה של דרכי הפעולה שלו כמשאב פסיכולוגי. לפיכך, הסקירה הנוכחית תציג יסודות תיאורטיים, סוגים של הומור, עקרונות שלו ומנגנונים פסיכולוגיים של ההומור כאמצעי התמודדות ושילובו בסביבת הספורט. מקור ידע כזה רלוונטי למשתתפים ולבעלי תפקידים בספורט, כמו ספורטאים יחידניים, קבוצות, פסיכולוגים של הספורט, מאמנים וחוקרים, אשר יוכלו להטמיע עקרונות אלה בשגרת עבודתם הספורטיבית ואף לבסס מחקרים מדעיים על סמך סקירה זו.

מילות מפתח: הומור, התמודדות באמצעות הומור, ויסות רגשי, פסיכולוגיה של הספורט

מבוא

חוקרי מושג החוסן בתחום הפסיכולוגיה של הספורט ניתחו שמונה אוטוביוגרפיות שנכתבו על ידי שחקנים וסגל מקצועי שנמנו עם נבחרת הרוגבי האנגלית, אלופת העולם לשנת 2003 (Morgan et al., 2015). בעקבות ניתוח התכנים ביססו החוקרים מודל הכולל חמישה מרכיבים פסיכולוגיים הדרושים ליצירת חוסן קבוצתי בספורט. סנכרון רגשות חיוביים בצוות הוזכר כאחד מהחמישה. בקטגוריה זו ההומור נמצא כגורם מרכזי במיוחד. השימוש בהומור בעת ההתמודדויות שאותן חוותה הנבחרת תואר כתשתית לפיתוח קשרים בינאישיים והבעת רגש חיובי (Morgan et al., 2015). באחד המקרים ביצע יורגן קלופ, מאמנה של קבוצת הכדורגל ליברפול, מחווה קומית כאשר הגיע לבוש בפריט מתוך מותג הבגדים של שחקן הקבוצה היריבה - כריסטיאנו רונאלדו - לפני עלייה למשחק גמר ליגת האלופות בשנת 2018. חניכו של קלופ, שחקן ליברפול ג'ורג'ניו וינאלדוס, העיד כי שחקני הקבוצה פרצו בצחוק בעקבות מקרה זה - המאמן בעצם "שבר את הקרח" ברגע טעון ומלחיץ (Planetfootball, 2020). מקרה כזה ומקרים דומים נפוצים מאוד בהקשרים שונים בעולם הספורט. עם זאת, השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות במצבי לחץ טרם נחקר בספורט, וכתוצאה מכך לא עבר מיסוד ברמה המקצועית. בסקירה זו נציג את עקרונות ההומור ויסודותיו, את הדרכים השונות שבהן אנו מושפעים ממנו ומשפיעים באמצעותו כאמצעי התמודדות. כמו כן נציג הקשרים שונים שבהם אפשר לתעל את השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בספורט.

יסודות תיאורטיים ועקרונות ההומור

הגדרת ההומור

למושג ההומור ישנן הגדרות רבות, אך הנפוצה ביותר היא: "תופעה ביו-פסיכולוגית מורכבת המכילה מרכיבים פיזיולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים, התנהגותיים וחברתיים אשר גורמים להופעת תגובות שעשוע, אושר, הנאה מצחוק או חיוך" (Robinson, 1991, p.10). ההומור הוא פעולת תקשורת בסיסית בין אנשים, אם היא מתרחשת באופן מילולי ואם באופן של מחווה התנהגותית בלתי מילולית (Lynch, 2002). כמו כן, תפיסת המסר כמשעשע היא תלויה הקשר ונשענת על מאפיינים אישיים (LaFollette & Shanks, 1993).

בהלימה, אפשר לזהות מצבים שבהם אדם אחד תופס את העברת המסר כהומוריסטית, ואילו אדם אחר אינו מייחס משמעות הומוריסטית למסר זהה. ההומור הוא מגוון קדום אשר תועד כחלק ממאגר ההתנהגויות של ההומו ספיאנס המודרני זה אלפי שנים ואולי אף מיליוני שנים (Pilmony & Reiss, 2006). כך למשל בכתבים מתקופת יוון העתיקה אפשר למצוא תיאורים של ליצנים מקצועיים ושל ספרי בדיחות. מנקודת מבט אבולוציונית, כבר בחצי השנה הראשונה של החיים מופיעות מחוות ראשונות של ההומור בדמות חיוך או צחוק (Pilmony & Reiss, 2006). בשונה מבעלי חיים אחרים, מסתמן שרק בני האדם ניחנו באמצעים הקוגניטיביים שנדרשים להומור, בשל המורכבות הנדרשת ליצירה ולהבנה של המשגות המתבססות על שימוש בזיכרון עבודה חזק ורחב.

בעת האחרונה הובילה הנסיקה של תחום הפסיכולוגיה החיובית להתפתחויות ביכולות המדידה של חוזקות באישיות של האדם וכן בפיתוח אימוני התערבויות פסיכולוגיים לשם שיפור הרווחה הנפשית (Proctor, Maltby & Linley, 2011). פיטרסון וסליגמן (Peterson & Seligman, 2004) מצאו עדויות ל-24 חוזקות אופי מרכזיות בחקר האישיות, הכוללות בין היתר תקווה, התלהבות, הכרת תודה, אהבה והומור. המגמה החיובית הובילה לגידול בחקר ההומור בסביבות מגוונות, כמו עולם העבודה, עולם החינוך ומסגרות צבאיות (Edwards & Jones, 2018).

לראיה, נמצא כי שילוב ההומור בארגונים סייע להגברת היצירתיות ולהפחתת הלחצים הקשורים לניהול עומסים בעבודה (Lang & Lee, 2010). בסביבה החינוכית שימוש הולם בהומור נמצא ככלי יעיל ב"ראיית הצד החיובי של הדברים", המסייע לרכישת תובנות, להגברת חוויית הלמידה ולהפחתת לחצים אצל התלמיד (Garner, 2006, p. 180).

תיאורטיקנים של חקר האישיות (Allport, 1954; Maslow, 1961) הדגישו כי מושג ההומור הוא רב-ממדי; סגנונות ההומור מסוימים נחשבים למועילים לרווחה הנפשית, ואילו שימוש בממדי ההומור אחרים גורם להרעה בתחושת הרווחה הנפשית. מרטין ושותפיו (Martin et al., 2003) המשיגו את ארבעת סגנונות ההומור הנפוצים בחיי היומיום: הראשון, ההומור משותף (Affiliative humor), מאופיין בשיתוף הערות שנונות ובדיחות לא-עוינות כדי להצחיק אחרים ולשם שיפור היחסים; הסגנון הבא, ההומור העצמה עצמית (Self-enhancing humor), כולל שימוש עצמי בהומור כדי להתמודד עם מתחים ולשמור על פרספקטיבה חיובית בהתמודדות עם אתגרים ומצוקות; הסגנון השלישי מתייחס להומור תוקפני (Aggressive humor), המופעל באמצעות הקנטות, סרקזם והערות ציניות כדי לצחוק על חשבונם של אחרים; לבסוף, ההומור להפחתת ערך עצמי (Self-defeating humor) מורכב משימוש בהומור שלילי של העצמי על

חשובנו כדרך לייצר תחושת שייכות עם האחרים. כל סגנונות ההומור הללו מכילים שעשוע, שניות ושמחה, אך שני הסגנונות הראשונים נחשבים לרצויים, בעוד ההומור תוקפני והומור להפחתת ערך עצמי עלולים להזיק לתחושת הרווחה הנפשית.

תכונות ההומור

שילוב של הומור מקושר להתפתחות של סביבות למידה יעילות יותר, לשיפור הקשב והריכוז, לזכירה של מידע ולסיוע בפתרון בעיות ואסטרטגיות התמודדות (Geisler & Weber, 2010). נמצא שבתקופות שליליות בחייהם, אנשים שניחנו בחוש הומור מפותח הצליחו לשמור על גישה חיובית, בשונה מאנשים בעלי חוש הומור מפותח פחות, שנמצאו במיקום נמוך יותר במדדי הרווחה הנפשית בעת תקופות שליליות בחייהם הפרטיים (Kuiper, Martin & Dance, 1992). בהמשך לרעיון זה, החוקר אבל (Abel, 2002) תיאר את ההומור כמנגנון פסיכולוגי יעיל המאפשר מסגור קוגניטיבי מחודש (Cognitive restructuring) של סיטואציה כמאיימת פחות. בכך מתקיים ויסות לחצים אדפטיבי בתגובה להופעתו של גורם המהווה איום. אחד מן התומכים המשמעותיים בתפיסה זו היה פרויד, אשר תיאר את ההומור כ"תכונה מרפאת המאפשרת שחרור של הצטברות מתחים ואנרגיה" (Freud, 1928, p.4). נוסף על כך, נטען כי הומור אינו מונע את עצם קיומה של החוויה השלילית, כפי שנעשה באמצעות מנגנוני הגנה של הדחקה והכחשה, אלא מאפשר להבנות תפיסת חוויה נורמטיבית בהלימה לנסיבות מציאותיות (Geisler & Weber, 2010).

באמצעות הסיווג של סגנונות ההומור השונים השתרשה ההבנה כי אין לראותו כסוג של הפגנת חולשה. דווקא שימוש בסגנונות הומור בעלי קונוטציה חיובית עשוי להיות משאב המסייע לאדם בעת מצוקה (Edwards & Martin, 2014). באופן ספציפי, במחקר נמצא כי סגנון ההומור של העצמה עצמית הראה קשר חיובי מובהק עם מושג החוסן (resilience), המוגדר כ"תהליך דינמי המחייב הסתגלות חיובית אל מול מצוקה משמעותית" (Luthar et al., 2000, p.543). לעומת זאת, סגנון ההומור להפחתת ערך עצמי נמצא בקשר שלילי מובהק עם מושג החוסן (Edwards & Martin, 2014). נוסף על כך, סגנון ההומור של העצמה העצמית הציג קשר חיובי גבוה עם ארבעת מרכיבי ה"קשיחות המנטלית" (Mental toughness) - מחויבות, אתגר, שליטה וביטחון. ממצאים אלה מחזקים את הטענה כי שימוש הולם בהומור מסייע לאדם המתמודד עם מצבים מתוחים.

התמודדות באמצעות הומור

לאור כמות הולכת וגואה של פרסומים מדעיים המעידים על היתרונות שההומור מקנה לבריאות, לרווחה הנפשית ולהתמודדות עם לחץ, אימצה הפסיכולוגיה הכללית את המושג "התמודדות באמצעות הומור" (Chen & Martin, 2007; Sliter, Kale & Yuen, 2014). מושג זה מתאר את התכונה ואת הנטייה האישיותית להסתייע בהומור כאמצעי להתמודדות עם מצבים מלחיצים או תובעניים (Sliter et al., 2014). באופן מקביל, נמצא שהתמודדות באמצעות הומור היא מיומנות פסיכולוגית הממתנת את הקשר בין המשתנים של לחץ ומצב רוח (Chen & Martin, 2007). מבחינה רעיונית, התמודדות באמצעות הומור נבדלת ביישומה מאמצעי התמודדות אחרים. כך למשל, מושג מעולם תוכן דומה, כמו אופטימיות, מייצג את הנטייה הכללית לצפות לקבלת

תוצאה רצויה במצבי החיים המשתנים, ואילו ההתמודדות באמצעות הומור היא אסטרטגיה התנהגותית מעשית להפחתת לחץ (Marshall et al., 1992).

ניכר כי ההשפעות הממתנות של התמודדות באמצעות הומור בזמן מצבי לחץ באות לידי ביטוי דרך הערכות חיוביות ועיבוד קוגניטיבי מציאותי יותר של מידע המגיע מהסביבה (Kuiper et al., 1992). מבחינה תיאורטית, העיבוד הקוגניטיבי מיוחס למודל החליפין של לחץ והתמודדות (Lazarus & Folkman, 1984), לפיו תפיסת הלחץ תלויה בהערכה קוגניטיבית של האדם לגבי התרחשות נסיבות ואירועים ולגבי היכולת שלו להתמודד איתם. לפיכך, הומור כאמצעי להתמודדות הוא מנגנון פסיכולוגי המשויך לתהליך זה (Sliter et al., 2014).

דהיינו, הומור מכווין את האדם לשקול חלופות קוגניטיבית שונות בתגובה למצבים מלחיצים, ומסייע בהפחתת תגובה רגשית שלילית כתוצאה ממצב ממשי מאיים או ממצב שנתפס ככזה (Abel, 2002). למשל, אנשים המדורגים בציון גבוה בשימוש בהומור כאמצעי התמודדות סיפקו יותר הערכות אתגר (Challenge appraisal) ביחס למבחן קרב. זאת בעוד שאנשים בעלי נטייה לשימוש מועט בהומור כאמצעי התמודדות נעזרו באסטרטגיות פעולה לא אדפטיביות, כמו הערכת איום (Threat appraisal) כלפי אותה סיטואציה (Kuiper et al., 1992). כלומר, התמודדות באמצעות הומור היא מנגנון פסיכולוגי המסייע בתפיסת איום כאתגר, ואילו מידה מופחתת של הומור בעת מצב דחק מקושרת עם תפיסה מוגברת של איום ופחד.

לצד המשאב של עיבוד קוגניטיבי מחודש בעל גישה חיובית, נטען כי התמודדות באמצעות הומור מסייעת לפרוק רגשות במצבים מלחיצים, וכן עוזרת לאנשים ולקבוצות להתמיד בעת מצבים קשים (Marziali, McDonald & Donahue, 2008). הומור הוצע כטכניקה ממוקדת רגש, המקנה יכולת לריחוק רגשי מחוויות שליליות. בכך מתאפשר לחשוב על אירועים בעלי גוון שלילי בלי לחוש מוצפים רגשית (Martin et al., 1993).

ריחוק זה נובע משינוי מחשבתי המאפשר הפחתה בתגובות רגשיות במצבים מאיימים (Geisler & Weber, 2010). שינוי מחשבתי זה והריחוק הרגשי הנלווה אליו נצפו בקרב משתתפים אשר נעזרו בהומור כאמצעי התמודדות והצליחו "להרחיק" את עצמם בצורה טובה יותר במהלך מצבים מלחיצים, כמו מבחנים אקדמיים (Abel, 2002). יתרה מכך, אנשים הנעזרים בהומור כאמצעי להתמודדות הם בעלי סבירות נמוכה יותר לשקוע בהרהורים ומחשבות על החוויות המלחיצות (Olson et al., 2005).

מקור המושג "הומור" נגזר מלטינית מהמילים "לחות" או "נוזל", ופירוש זה מיוחס להיותו מרכיב חיוני לשם יצירת תהליכי לכידות חברתית במסגרות בינאישיות (Sliter et al., 2014). מחקרים קודמים מצאו כי התחושה הנתפסת של תמיכה חברתית היא גורם מרכזי בניבוי רמת ההתמודדות של אדם עם לחץ (Smith, Smoll & Ptacek, 1990). בהתאמה, אנשים הנעזרים בהומור כאמצעי התמודדות עם לחץ תופסים את חייהם החברתיים כמהנים יותר וניחנים בביטחון להתקשר עם אחרים (Nezlek & Derks, 2001). כלומר, אנשים הנעזרים בהומור בצורה שכיחה יותר נוטים לדווח על רמות נמוכות יותר של תחושת בדידות, ולרוב נתפסים כחביבים ומושכים יותר חברתית ביחס לאלו שמשתמשים בהומור באופן תדיר פחות (Sliter et al., 2014). באשר לסביבת היחסים הבינאישיים, הומור מקל ליצור דינמיקה קבוצתית, משפר את טיב היחסים בקבוצה, מקדם שיתוף פעולה ומתווה יצירת זהות ונורמות של הקבוצה (Fine & De Soucey, 2005).

מנגנון נוסף שמשפיע על רמת היעילות של התמודדות באמצעות הומור במצבי לחץ מוצע על ידי הסברים ביולוגיים. פיתוחים בתחום דימויות תפקודיות של המוח (fMRI) אפשרו לחוקרים למצוא עדויות לכך שהומור מפעיל רשת אזורית תת־קורטיקליים במוח, הכוללת את גרעין האקומבנס - מרכיב מרכזי במערכת התגמול הדופמינרגית (Mobbs et al., 2003). מבחינה גופנית, כאשר אדם צוחק או מבצע פעולה הומוריסטית, בלוטת יותרת המוח מייצרת אנדורפינים, אשר פועלים כמשככי כאבים טבעיים ויכולים לייצר אפקט דומה בגוף לזה של אופיאטים (Berk, 1994). יתר על כן, צחוק מוביל לירידה בטונוס שרירי השלד או להרפיית קבוצות שרירים (Bennett & Lengacher, 2008). במהלך אפיזודת צחוק, קבוצות שרירים שונות מופעלות לפרקי זמן של כמה שניות בכל פעם, ופרק הזמן שמופיע מייד לאחר הצחוק מוביל להרפיית שרירים כללית. השפעות ביולוגיות אלו אינן מקושרות בהכרח באופן ישיר למצב מאיים, אך הן מעידות על סגולותיו של ההומור לשמש חוצץ ולייצר הגנה מפני ההשפעות של לחץ.

מידת התמודדות באמצעות הומור ואימון להתמודדות כזו

כלי האבחון וההערכה הראשוני של התמודדות באמצעות הומור נוצר על ידי מרטין ולפקורט (Martin & Lefcourt, 1983), אשר יצרו את סולם ההתמודדות באמצעות הומור (CHS - Coping Humor Scale). סולם זה מכיל שבעה מדדים ומסייע להעריך את רמת השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות בסיטואציות מלחיצות. דוגמה לפריט מסולם זה: "אני נוטה לחפש משהו מצחיק להגיד כשאני בסיטואציה מתוחה". בהמשך, חוקרים נוספים (Thorson & Powell, 1993) פיתחו סולם להערכת תחושת הומור רב־ממדית (MSHS - Multidimensional Sense of Humor Scale), על מנת לאמוד ממדים שונים של הומור. סולם זה כולל שימוש בהומור, זיהוי הומור, הערכת הומור ושימוש בהומור ככלי התמודדות. הערכות אלה מדדו תגובות עקביות של האדם בסיטואציות חיים חיוביות, שליליות וניטרליות.

השאלה אם אפשר להתאמן לרכישת מיומנויות הומור נידונה בספרות המחקרית. באופן ספציפי נבדק אם אפשר להגביר את השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בפרק זמן קצר יחסית של שלושה חודשים (Crawford & Caltabiano, 2011). המשתתפים בניסוי זה הוקצו באופן אקראי לשלוש קבוצות: קבוצת למידת הומור, קבוצת בקרה חברתית וקבוצה ללא התערבות. בעוד שלוש הקבוצות הציגו תוצאות דומות במדידה הראשונית של התמודדות פסיכולוגית, הקבוצה ללמידת ההומור השיגה תוצאות גבוהות משמעותית במבדקי הומור תחת לחץ לעומת הקבוצות האחרות. דפוס התוצאות הצביע על רמות גבוהות יותר של שליטה נתפסת, על השפעות חיוביות, על מסוגלות עצמית ועל ירידה ברמה של תפיסת לחץ בקרב הקבוצה ללמידת ההומור בהשוואה לקבוצות האחרות בניסוי. תוצאות אלו נשארו יציבות גם בבדיקה נוספת, כשלושה חודשים לאחר תוכנית ההתערבות.

אחת המגבלות במחקרי הומור כאמצעי התמודדות, עיקרה בחוסר הבחנה בין סוגי ההומור השונים (Martin et al., 2003). בעוד שהומור מסוג העצמה עצמית ודומי נחשבים באופן פוטנציאלי לחיוביים ושימושיים, שיטות הומור להפחתת ערך עצמי ושיטות אגרסיביות מדי נחשבות למזיקות ושליליות. יתר על כן, אי אפשר לנבא במדויק את ההשפעה של ההומור על דפוס הביצועים. מצד אחד, הומור יכול להפחית את ההשפעות של כישלון מהעצמי, ולפיכך יכול

להעצים את הביצועים לאחר כישלון (Geisler & Weber, 2010). מהצד האחר, הומור יכול להפחית את רמת ההשקעה מפני שהוא גורם להפחתה של המחויבות האישית בתנאי כישלון. נוסף על כך, יש הבדלים משמעותיים בהקשרי הומור בין תרבויות שונות ובמשקל אשר הן נותנות לו כאמצעי התמודדות (Nevo, Nevo & Yin, 2001). ביפן למשל, בשונה מארצות הברית, הומור אינו מקבל אותה חשיבות בהקשרי התמודדות. מגבלה נוספת של מחקרים היא ששאלונים בנושא התמודדות באמצעות הומור נערכו לרוב בתנאי מעבדה והסתמכו על שאלונים סגורים (Martin et al., 2010).

חרף האילוצים בעריכת מחקרים בתחום של הסתייעות בהומור במצבים מאתגרים, מחקר מתחום הפסיכולוגיה של הביצוע הציג את הסגולות של התמודדות באמצעות הומור עם לחץ ומצבי דחק בקרב אנשי כוחות כבאות והצלה (Sliter et al., 2014). נוסף על כך, קיימות עדויות בזירה הספורטיבית לתרומתו של ההומור בעת מצבים הדורשים התמודדות, אולם אין כמעט התייחסות מדעית להקשר זה.

הטמעת הומור כאמצעי התמודדות בספורט

דקות ספורות לפני תחילת משחק חצי הגמר של אליפות אירופה בכדורגל בשנת 2016 בין נבחרות וויילס ופורטוגל, פרץ למגרש נער, שהיה בתפקיד מביא הכדורים, כדי להצטלם עם אלילו הפורטוגלי, כריסטיאנו רונאלדו. הכדורגלן הסכים להצטלם לתמונת סלפי עם אותו נער, ואז - ברגע ספונטני - השתחל מביא הכדורים גם לתמונה המסורתית של הנבחרת הפורטוגלית (Independent, 2016). אותם רגעים לפני משחק גורלי עלולים לגרום למתח נפשי אצל ספורטאים רבים, אולם רונאלדו שידר שעשוע מהסיטואציה האירונית, בדרכו לתצוגת שיא. באותו משחק בישל וכבש שער בדרך לניצחון 2-0 שבסופו העפילה נבחרת פורטוגל לגמר הטורניר.

דוגמה זו ואנקדוטות נוספות מדגישות את המגמה הרווחת, כי השימוש בהומור נחשב לנפוץ יחסית בחייהם של העוסקים בספורט - באימונים, במשחקים וגם בפעילויות תומכות, כמו אימון יכולות אתלטיות ופגישות קבוצתיות (Snyder, 1991). כך למשל נמצא כי הערות משעשעות וביצוע מעשים הומוריסטיים הם חלק מן הטקסים הקבועים של שחקני רוגבי מקצועיים (Ronglan & Aggerholm, 2014). עם זאת, בעוד שהומור נחקר במסגרות חברתיות רבות ומגוונות כמו במערכות יחסים, במשפחה ובמקום העבודה, חקר ההומור בספורט נשאר, כאמור, מוזנח יחסית (Wolfers, File, & Schnurr, 2017).

בסקירה של סניידר (Snyder, 1991) הוצע כי תחרות ספורטיבית מייצרת תחושות מתח, וכן שהומור נוטה להופיע במיוחד בתנאים כאלה. כמו כן, השימוש בהומור גובר בתנאים של אי-ודאות ועמימות, כפי שמתרחש בספורט כאשר לחוסר הידיעה של תוצאת התחרות. נטען גם כי הומור מסייע לאתלטים להגיע לרמת העוררות המיטבית עבורם, כיוון שהוא מתרחש תכופות במצבים של שעמום וחוסר אכפתיות. מהצד האחר של הקשת הרגשית, ההומור מאפשר לספורטאי הקלה רגעית בסיטואציה מתוחה או במהלך התמודדות עם משימה אינטנסיבית (Snyder, 1991). ייתכן שרונאלדו ביצע באופן מודע או בהיסח הדעת שימוש באותה מחווה הומוריסטית טרם המשחק כדי לכוון את רמות העוררות למצב הרצוי מבחינתו.

אף כי ישנה עמימות או אי הבנה מלאה בשאלת השפעתו של ההומור בטרם הביצוע (Geisler &)

(Weber, 2010), ההומור דווקא עשוי להיות לעזר כאשר מדובר בתהליך ההשלמה או הקבלה של תוצאות אירוע בעל גוון שלילי. מאחר שנצפה כי הומור כאמצעי להתמודדות פועל בצורה יעילה דרך עריכת מסגור קוגניטיבי מחודש, ייתכן כי שילובו בשלב הרפלקציה של הספורטאים, השלב שלאחר ההתמודדות, תהיה בעלת ערך רב. שימוש באסטרטגיה זו עשוי להקל את תחושת האכזבה לאחר ביצוע טעויות ולמסגר אותן כאירוע נורמלי ואנושי (Snyder, 1991).

יתרה מכך, נמצא כי הומור מסייע בהתרחקות של אדם מחוויות שליליות (Martin et al., 1993). לעיתים הסיטואציה דורשת בעיקר עבודה גופנית מאומצת ואינטנסיבית, כך שהלצות ושימוש בהומור תוך כדי מאמץ יכולים לייצר חוויה נסבלת ונעימה יותר עבור העוסקים בספורט (Ronglan & Aggerholm, 2014). בהקשר זה, נטען גם כי ריחוק מכוון (Intentional distance) מקנה את היכולת לזהות אפשרויות בתוך הסיטואציות בספורט, ולא רק לתפוס אותן כעובדות (Aggerholm & Ronglan, 2012).

מיומנות פסיכולוגית חשובה בספורט הקבוצתי מתייחסת להיבטים של איכות הלכידות הקבוצתית. הפילוסוף אריסטו ציין את ההומור כסגולה באינטראקציה החברתית (Aristotle, 2004), ומחקרי עבר מתחומים שונים הראו כי הדינמיקה הפנים-קבוצתית יכולה להיות מושפעת לטובה על ידי שימוש בהומור. זאת על מנת לקדם תהליכים שונים, כמו מחויבות רבה יותר כלפי הקבוצה, תחושת סולידריות, סיוע באכיפה של הנורמות הנדרשות, רקימת דפוסי תקשורת וביצועים משופרים בין חברי הקבוצה (Carron, Burke & Prapavessis, 2004; Terrion & Ashforth, 2002). לראיה, נצפה כי שימוש תדיר בסוגי הומור חיוביים השפיע לטובה על רמת הלכידות הקבוצתית בקרב שחקני בייסבול במכללות בארצות הברית (Hester, 2010).

התמודדות קבוצתית באמצעות הומור עשויה לתווך את הדרישות ואת הלחצים להישגיות ברמה הקבוצתית ולגרום לשחרור מסוים בקרב השחקנים (Snyder, 1991). הומור בחדר ההלבשה משמש פלטפורמה שבאמצעותה הספורטאים יכולים להביע את עצמם בצורה אותנטית יותר ולהסביר הצלחות וכישלונות קבוצתיים בספורט (Morgan et al., 2015). לכן, אפשר להשתמש בו כאמצעי התמודדות, כיסוד מהותי בבניית הלכידות והדינמיקה החברתית בקבוצות ספורט. השימוש בהומור, קיומו גם כולל פרדוקס, שכן בעזרת ההומור אפשר להוביל לתהליכים שליליים בתקשורת הבינאישית. לפי לינץ' (Lynch, 2002), באמצעות ההומור אפשר להפיץ אמירות שליליות על אחרים, להעליב אנשים, לזלזל בהם ולהמעט בערכם. נוסף על כך, ברמה הקבוצתית השימוש בהומור שלילי, בדגש על סגנון הומור תוקפני, עלול לגרום להדרה של אוכלוסיות חלשות, לרקימת שליטה ואכיפה מצד הקבוצה החזקה ולביסוס תחושת בידול. למרבה הצער, ההומור יכולות להיות השפעות שליליות גם בספורט, כאשר זה בא לידי ביטוי בבדיחות בעלות גוון סטריאוטיפי שלילי או סקסיסטי (Snyder, 1991). מחקר עדכני מצא שימוש נרחב בהומור גזעי בקרב קבוצות כדורגל מקצועיות בגרמניה מתחת לגילאי 19 (Wolfers et al., 2017). לדברי המחברים, הומור מסוג זה מוליד תת-קבוצות, ולפיכך פוגע במרקם הקבוצתי על ידי יצירת מתח בין תת-הקבוצות על בסיס הקצאה גזעית.

בספרות המקצועית חסרה התוויית קווים מנחים עבור השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בתחום פסיכולוגיית הספורט. מחקר ראשוני מצא כי מרבית היועצים בתחום הפסיכולוגיה של הספורט עושים שימוש בהומור כדי להקל את הברית הטיפולית עם הספורטאי ולשם יצירת סביבת למידה נעימה להטמעת ידע פסיכולוגי חינוכי (Pack et al., 2019).

עם זאת, הכשירות להשתמש בהומור בצורה יעילה תלויה רבות ביכולות הקוגניטיביות והאינטלקטואליות של פסיכולוג הספורט. שימוש בהומור מצד פסיכולוג הספורט נשען על הבנת ההקשר הסביבתי, על הדיוק האמפתי ועל האינטליגנציה הרגשית שלו. כמו כן, העברת מסר הומוריסטי גם תלויה בקשר בין המטפל למטופל וברמת הקרבה ביניהם. גם לימוד של טכניקות הומור כאמצעי התמודדות צריך להיבחן על פי מאפייניו הייחודיים של הספורטאי עצמו (Pack et al., 2019). ייתכן שכבר קיימת הטמעה של הומור כאמצעי התמודדות במהלך התהליך הייעוצי עצמו, וכן שספורטאים בעלי נטייה הומוריסטית משתמשים במשאב זה בשגרת חייהם. הבנת הניאנסים חשובה על מנת לערוך הנגשה של התמודדות באמצעות הומור עבור ספורטאים שונים.

אוכלוסייה נוספת אשר יכולה להסתייע ואף להנחיל הלאה את מיומנויות השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות בספורט, היא המאמנים. מרבית המאמנים מבצעים שימוש מכוון בהומור במהלך האינטראקציות עם הספורטאים, בשל מגוון סיבות. מחקר שהתבסס על דיווחי מאמני ספורט מהתרבות הסקנדינבית זיקק שלושה מרכיבים עיקריים שבגינם מאמנים עושים שימוש בהומור: (1) איזון בין כיף לרצינות; (2) יצירת קרבה ומרחק; (3) הצגת דימוי אנושי (Ronglan & Aggerholm, 2014). אומנם הומור כאמצעי התמודדות לא הוזכר בצורה מפורשת, אך ייתכן שמאמנים מקדמים פיתוח מיומנות זו גם בצורה לא מודעת. פסיכולוגים של הספורט המלווים מאמנים בשגרת עבודתם יכולים לזהות יחד עימם הזדמנויות בספורט להעברת מסרים של התמודדות באמצעות הומור לשם שיפור החוויה הספורטיבית שלהם ושל האתלטים שאותם הם מדריכים (Pack et al., 2019).

סיכום

הומור הוא תופעה אשר נחקרה בתחומים שונים, כמו פסיכולוגיה, סוציולוגיה ופילוסופיה. הוגי דעות רבים, בהם אריסטו, דקארט, שופנהאואר, דארווין, פרויד ומאסלו, ניסו להגדיר ולהסביר אותה (Aggerholm & Ronglan, 2012). ברבות השנים סיווג המחקר המדעי את ההומור לפי סוגים שונים ולפי תועלות עבור העצמי והסביבה החברתית (Martin et al., 2003). השימוש בהומור הוצע כטכניקה לוויסות רגשי עבור התמודדות עם מצבים מתוחים ומלחיצים (Sliter et al., 2014). באופן ספציפי, נמצא שהומור כאמצעי להתמודדות הוא משאב פסיכולוגי אשר ממתן את הקשר בין המשתנים לחץ ומצב רוח.

דבר זה מתרחש באמצעות מגוון מנגנונים פסיכולוגיים, כגון מסגור קוגניטיבי מחודש של אירועים ונסיבות (Abel, 2002), התרחקות מחוויות שליליות (Martin et al., 1993), הגברת התפיסה של תמיכה חברתית (Smith et al., 1990), הפעלה של מנגנונים ביולוגיים להפחתת לחץ (Berk, 1994) ועוד. לאחרונה נמצא שאנשי רפואה איטלקיים אשר השתמשו בהומור כאמצעי להתמודדות במהלך הטיפול בחולים בזמן התפרצות וירוס הקורונה במדינה, הציגו תפיסת לחץ נמוכה יותר בהשוואה לעמיתיהם אשר נמנעו מלבצע שימוש במשאב זה באותו מצב (Canestrari et al., 2020).

הספורט המודרני מקיים צורת חיים שבה אנשים וקבוצות נדרשים להיות בשיאם הגופני והנפשי כדי להתמודד עם איומים פסיכולוגיים וחברתיים בסביבה דינמית ומשתנה (Snyder, 1991).

השימוש בהומור נחשב לנפוץ יחסית בזירה הספורטיבית, ומחקרי הספורט המעטים שביצעו מעקב אחר יכולת ההתמודדות באמצעות הומור, העלו ממצאים חשובים ביחס לביצועים ולרמת הרווחה הנפשית של הספורטאים (Wolfers et al., 2017). כך למשל, נמצא כי שחיניות מקצועיות בשנתן הראשונה בקולג' העידו שדרכי ההתמודדות העיקריות שלהן במסגרת החדשה כללו תמיכה חברתית ושחרור רגשי באמצעות הומור (Giacobbi et al., 2004).

נוסף על כך, הומור נחשב נפוץ יחסית בספורט הקבוצתי, ככלי להפגת מתחים וכפלטפורמה להבעת רגשות חיוביים ולבניית חוסן קבוצתי בקרב קבוצות עילית (Morgan et al., 2015). מחקר עדכני אף מצא כי ספורטאים בעלי לקות שמיעה מבצעים שימוש בהומור להתמודדות עם קשיים אישיים ועם דרישות המשימה הספורטיבית (Yigit & Dalbudak, 2020).

מעשית, הומור אינו מומלץ בבחינת "כדאי כמה שיותר", אלא הוא מאופיין בעמדת ביניים של "עשיית הדבר הנכון ברגע הנכון" - מצב עולם שאותו תיאר אריסטו כנקודת אמצע בין הליצנות המוגזמת לצורת חיים עבשה וחסרת חן (Aristotle, 2004, p. 78-79). הספורט המקצועני מכיל דרישות של משמעת, רצינות ומכניות, כך שההיבט של כיף ומשחקיות עלול לפעמים להיזנח. במקרים כאלה שימוש בהומור יכול להיות תזכורת מאזנת להבעה של תחושת שחרור והקלה, במיוחד בהתמודדות עם חרדה תחרותית וכיוונון של רמת העוררות המיטבית טרם התחרות (Aggerholm & Ronglan, 2012).

בוב דוויר, מאמן נבחרת הרוגבי האוסטרלית, זוכת גביע העולם בשנת 1991, הדגיש את תפקיד ההומור בשלב העברת המסרים לפני תחרויות: "הם (השחקנים) חושבים שחלק מהביטויים שלי משעשעים, אך אני שמח כי כך באותו הזמן הם נרגעים ומפנים תשומת לב לתדריך שלי" (Jones et al., 2004, p.127). כפי שהוזכר לעיל, בתום התחרות שימוש בהומור כאמצעי התמודדות משמש תשתית לקידוד החוויה הרגשית ולמתן פרשנות אדפטיבית לרצף ההתרחשויות הדינמיות (Snyder, 1991).

על אף היעילות של הומור ככלי התמודדות בספורט, טרם נבחנה השפעתו בהקשרים תרבותיים. סקירה מקיפה באוכלוסייה הכללית הראתה באופן גורף כי התפיסה של הומור בעת מצבים הדורשים התמודדות מתרחשת בעיקר על ידי אנשים מתרבות המערב (Jiang, Li & Hou., 2019). האצת תהליכי הגלובליזציה בספורט מצריכה התייחסות תרבותית להשפעה של משאב ההומור כאמצעי התמודדות בספורט. נוסף על כך, הספרות המחקרית תרויח מביצוע מחקרים אשר ישוו את אופן השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בענפי ספורט שונים. רוב המחקרים שנידונו בסקירה זו התבססו על ענפי ספורט קבוצתיים, כמו כדורגל ורוגבי (למשל, Morgan et al., 2015; Ronglan & Aggerholm, 2014), ולכן אנו מעודדים להרחיב את הידע הקיים למסגרות ספורט נוספות וגם לתחום הפעילות הגופנית ולפסיכולוגיה של הביצועים.

זאת ועוד, לא נמצא כלי אבחוני למדידת הומור כאמצעי התמודדות בספורט מלבד שימוש בראיונות עומק עם אוכלוסייה מצומצמת של אנשי ספורט (Ronglan & Aggerholm, 2014). לפיכך קיים ערך בפיתוח כלי מדידה תקף להתמודדות באמצעות הומור בקרב מגוון אוכלוסיות העוסקות בספורט. מלבד זאת, היחס כלפי שימוש בהומור כאסטרטגיית התמודדות נותר שנוי במחלוקת. ממצאים קודמים הראו כי משאב זה משמש הגנה מפני השפעות סטריאוטיפיות, כגון שיפור יכולות מתמטיות בקרב נשים (Ford et al., 2004), אך מנגד גם מפחית אחריות של

האדם לאחר כישלון (Geisler & Weber, 2010). לאור חשיבות הביצועים בספורט יש לבדוק את ההשפעות הישירות והעקיפות של התמודדות באמצעות הומור על הביצועים הספורטיביים. לסיכום, סקירה זו מציעה כי התמודדות באמצעות הומור יכולה לסייע במגוון דרכים לספורטאים יחידנים, לקבוצות ספורט, לפסיכולוגים של הספורט ולמאמנים בניהול הלחצים הקיימים בספורט. אוסף הממצאים מדגיש כי ההומור אינו קיים בספורט רק למטרת שעשוע, אלא כי נוכחותו מערבת ויסות תהליכים רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים. השימוש בהומור כאסטרטגיית התמודדות מודגש כמנגנון נפוץ בקרב העוסקים בספורט, אך נדבך זה כמעט אינו מוזכר בספרות המקצועית. לכן, יש לבחון את הפוטנציאל האדיר שגלום בשילוב של הומור בטכניקות לוויסות רגשי בעולם הספורט.

מקורות

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor – International Journal of Humor Research*, 15(4), 365–381.
- Aggerholm, K., & Ronglan, L. T. (2012). Having the last laugh: The value of humour in invasion games. *Sport, Ethics and Philosophy*, 6(3), 336–352.
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston.
- Aristotle. (2004). *Nicomachean ethics*. Cambridge University Press.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5(1), 37–40.
- Berk, L. S. (1994). New discoveries in psychoneuroimmunology. *Humor & Health Letter*, 3(6), 1–8.
- Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2020). Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. *Frontiers in psychology*, 11, 601574, 1–10. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601574
- Carron, A. V., Burke, S. M., & Prapavessis, H. (2004). Self-presentation and group influence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 41–58.
- Chen, G. H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research*, 20(3), 215–234.
- Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237–252.
- Edwards, C. N., & Jones, R. L. (2018). Humour in sports coaching: 'It's a funny old game'. *Sociological Research Online*, 23(4), 744–762.
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505–519.
- Fine, G. A., & De Soucey, M. (2005). Joking cultures: Humor themes as social regulation in group life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 18(1).
- Ford, T. E., Ferguson, M. A., Brooks, J. L., & Hagadone, K. M. (2004). Coping sense of humor reduces effects of stereotype threat on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 643–653.
- Freud, S. (1928). Humour. *The International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.
- Garner, R. L. (2006). Humor in pedagogy: How ha-ha can lead to aha!. *College Teaching*, 54(1), 177–180.
- Geisler, F. C., & Weber, H. (2010). Harm that does not hurt: Humour in coping with self-threat. *Motivation and Emotion*, 34(4), 446–456.
- Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., & Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. *The Sport Psychologist*, 18(1), 1–20.

- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Seligman, M. E. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44.
- Independent (2016). *Cristiano Ronaldo in Touching Gesture Before Euro 2016 Semi-Final as He Takes Selfie with Jubilant Ball Boy*. Retrieved from <https://www.independent.co.uk/sport/football/international/cristiano-ronaldo-video-touching-gesture-euro-2016-semi-final-takes-selfie-ball-boy-a7124731.html>
- Jiang, T., Li, H., & Hou, Y. (2019). Cultural differences in humor perception, usage, and implications. *Frontiers in Psychology*, 10, 123.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Psychology Press.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and individual differences*, 13(12), 1273–1283.
- LaFollette, H., & Shanks, N. (1993). Belief and the basis of humor. *American Philosophical Quarterly*, 30(4), 329–339.
- Lang, J. C., & Lee, C. H. (2010). Workplace humor and organizational creativity. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(1), 46–60.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282–325.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Lynch, O. H. (2002). Humorous communication: Finding a place for humor in communication research. *Communication Theory*, 12(4), 423–445.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers Jr, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067–1074.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor*, 6, 89–89.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.
- Marziali, E., McDonald, L., & Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging and Mental Health*, 12(6), 713–718.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper and Row.

- Mobbs, D., Greicius, M. D., Abdel-Azim, E., Menon, V., & Reiss, A. L. (2003). *Humor modulates the mesolimbic reward centers*. *Neuron*, 40(5), 1041–1048.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100.
- Nevo, O., Nevo, B., & Yin, J. L. S. (2001). Singaporean humor: A cross-cultural, cross-gender comparison. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 143–156.
- Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor*, 14(4), 395–414.
- Olson, M. L., Hugelshofer, D. S., Kwon, P., & Reff, R. C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1419–1428.
- Pack, S., Hemmings, B., Winter, S., & Arvinen-Barrow, M. (2019). A preliminary investigation into the use of humor in sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 494–502.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Planetfootball (2020). *11 of Jurgen Klopp's Funniest Moments: Ronaldo's Pants, Erotic Voices & More*. Retrieved from <https://www.planetfootball.com/quick-reads/11-of-jurgen-kloppts-funniest-moments-ronaldos-pants-erotic-voices-more/>
- Polimeni, J., & Reiss, J. P. (2006). The first joke: Exploring the evolutionary origins of humor. *Evolutionary Psychology*, 4(1), 347–366.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153–169.
- Robinson, V. M. (1991). *Humor and the health professions: The therapeutic use of humor in health care*. Slack.
- Ronglan, L. T., & Aggerholm, K. (2014). 'Humour helps': Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coaching Review*, 3(1), 33–45.
- Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257–272.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 360–370.
- Snyder, E. E. (1991). Sociology of sport and humor. *International Review for the Sociology of Sport*, 26(2), 119–131.
- Terrion, J. L., & Ashforth, B. E. (2002). From 'I' to 'we': The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations*, 55(1), 55–88.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23.

Wolfers, S., File, K., & Schnurr, S. (2017). "Just because he's black": Identity construction and racial humour in a German U-19 football team. *Journal of Pragmatics*, 112, 83–96.

Yiğit, Ş., & Dalbudak, I. (2020). The relationship among the humor styles of sensory intelligence levels of hearing impaired athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 173–188.