

מדעי החופשה: המחקרים שיעזרו לכם לתכנן את הנופש האולטימטיבי

עכשיו, כשמריחים את סוף המגפה, אפשר כבר לתכנן את החופשה הבאה • כמה ימי חופשה ישפיעו על הבריאות שלנו לטובה, איך מונעים את תוגת היום האחרון, ומה עושים עם העבודה שלא מפסיקה גם בהיעדרנו

גלי וינרב 19.12.2020 **גלובס**



חופשה / צילום Shutterstock :

ריחות סוף המגפה, הנישאים אלינו מכיוון מקפיאי החיסונים של פייזר ומודרנה, שוב מעוררים את הכמיהה לחופשה חלומית. לא עוד תחליף מאופק ומרוחק, אלא חופשה אמיתית שאין חשש שברגע האחרון תיגרס על ידי בידוד או סגר. גם מי שעדיין לא היה השבוע בדובאי כבר החל לפנטז על היעד הבא, אולי בקיץ, אולי בחגי תשרי הבאים, ויש אפילו מי שמזמינים כבר כרטיסים. אז בואו ניזכר מה זה חופש, ונתכנן את החופשה המושלמת על פי המדע.



30%

העלייה בסיכון
להתקף לב בגברים
שלא לקחו חופשה
ארוכה שלוש שנים



14%

שיעור המנהלים
בארה"ב
שמתנתקים לגמרי
מהעבודה בחופשה



8

ימים
הזמן שבו אנחנו
מגיעים לשיא
האושר בחופשה

מדעי החופשה: המחקרים שיעזרו לתכנן את הנופש האולטימטיבי

1. העיקר הבריאות: החופשה טובה ללב

קודם כול, כדי שתרגישו בנוח להוציא את הסכומים הגבוהים שחופשה לפעמים מחייבת להוציא, חשוב לדעת שחופש הוא טוב לבריאות. העלות בטח מתקזזת לבסוף עם העלויות העתידיות של תרופות ובתי חולים. במחקר שנערך על ידי חוקרים מאוניברסיטת סירקיוז בניו יורק והתפרסם ב-2019 בכתב העת, *Psychology and Health*, נמצא שמי שיצא ליותר חופשות ב-12 החודשים האחרונים שלפני המחקר, היה בסיכון נמוך יותר ללקות בסינדרום המטבולי.

הממצא אולי נראה מובן מאליו אם מביאים בחשבון שלחץ נפשי הוא גורם סיכון למחלות מטבוליות, ושנשים עשירים יותר יוצאים ליותר חופשות, אך המחקר הזה הוא רק אחד מתוך כמה מחקרים שצביעו על העניין הזה בדרכים שונות.

לדוגמה, מחקר פניי שעקב אחרי קבוצה של 1,200 גברים במשך 40 שנה, מצא כי מי שלקח פחות משלושה שבועות חופשה בשנה בגילאי 30-60 שלו, היה בסיכון גבוה יותר ללקות בהתקף לב ממי שהקפידו לצאת לחופשה של שלושה שבועות או יותר. חופשה ארוכה כזאת היא לוקסוס של אירופאים, אבל המחקר בהחלט מראה כי עבודה לחוצה, תנאי חיים לחוצים או אופי שאינו מאפשר לצאת לחופשה עלולים לחבל בבריאות.

תוצאות דומות נמצאו גם במחקר האורך המפורסם בעיירה פרמינגהם. שיעור התקפי הלב בקרב גברים שלא לקחו חופשה ארוכה בשלוש השנים שקדמו לתשאול היה גבוה ב-30% מאשר בקרב מי שכן יצאו לחופשה.

במחקר שנערך בבית החולים מאונט סיני, נבדקה ההשפעה הישירה של חופשה לעומת ההשפעה של מדיטציה. החוקרים נטלו דגימות דם ממשותפי המחקר במהלך חופשות מסובסדות - חופשה רגילה לעומת ריטריט מדיטציה. נמצא שלחופשה הקלאסית הייתה השפעה חיובית מיידיית על סמנים ביולוגיים בדם, הקשורים בהשפעה של לחץ נפשי על מערכת החיסון. אצל מי שיצאו לחופשה עם מדיטציה, והיו רגילים במדיטציה, החופשה המשולבת השפיעה גם על מנגנונים מולקולריים הידועים כבעלי פעילות אנטי-ויראלית.

אבל לא הכול ורוד בקשר שבין החופשה לבריאות. אנשים שיוצאים לחופשות המשלבות פעילות גופנית מאומצת, בעיקר בגבהים או בטמפרטורות קרות, בלי להתכונן לכך כראוי, עלולים לסבול יותר מאחרים מהתקפי לב, במיוחד בימים הראשונים של החופשה (שזה גם הורס את החופשה, בנוסף לכול). חופשות גם עלולות להביא לעלייה נקודתית במשקל וגם ליציאה ממשטר תזונתי שקשה אחר כך לחזור אליו. למעשה, חופשה היא אחת הסיבות המובילות שאנשים מציינים כאשר שואלים אותם איך "נפלו" ויצאו ממשטר דיאטה שהיה מוצלח למשך תקופה ארוכה.

חופשות הכרוכות בבילוי ימים שלמים בשמש, בעיקר אצל מי שאינם מורגלים בכך, מובילות להיווצרות של יותר נקודות חן שעלולות להתפתח לסרטן העור, וזאת לעומת חשיפה יומיומית לשמש שהיא פחות מסוכנת (גם אם בחופשה משתמשים בקרם הגנה). אבל לא כדאי להיות בסטרס מההשפעות הבריאותיות השליליות של החופשה במהלך החופשה, כי אחרת לא נוכל ליהנות מההשפעות הבריאותיות המיטיבות שלה.

2.תכנון מוקדם: כך תמקסמו את ההנאה

אנחנו מדברים פה על חופשה, ולא על תרופה. באנו ליהנות בסופו של דבר. אז איך דואגים להוציא מהחופשה את המקסימום? אחד הטריקים שהציבור למד בשנים האחרונות מהכלכלנים ההתנהגותיים הוא להאריך ככל האפשר את זמן הציפייה לחופשה. ה התחיל במקרה, כאשר חברות התעופה החלו להציע דילים מצוינים דווקא למזמינים את החופשה זמן רב מראש ולא ברגע האחרון. כך משתלם כלכלית לתכנן את החופשה אפילו חודשים רבים לפני שיוצאים אליה, ומתברר שזה גם משתלם מבחינת ההנאה. כל חופשה טובה

נחלקת לשלושה חלקים: התכנון, החופשה עצמה, והזיכרונות שילוו אותנו גם שנים אחריה. מיקסום ההנאה מהחופשה הוא מקסום ההנאה מכל החלקים האלה.

מחקר מפתח בתחום, שנערך על ידי חוקרים מאוניברסיטת Surrey בבריטניה ב-2002, מצא שאנשים המצפים לצאת לחופשה הרבה יותר מרוצים מחייהם מאשר אנשים שאין להם חופשה מתוכננת באופן.

המחקר השווה בין שתי קבוצות נבדקים דומות מבחינת מצב סוציו-אקונומי. הקבוצה שהייתה לחבריה חופשה מתוכננת בשבועות הבאים הציגה ציונים גבוהים במובהק בשביעות הרצון הכללית מהחיים, בשביעות הרצון מהמשפחה, בשביעות הרצון ממצב כלכלי (אף שלנופשים העתידיים הייתה צפויה הוצאה גדולה לעומת הקבוצה האחרת) ואפילו בשביעות הרצון מהבריאות (אם כי כאן יכולה להיות הטיה הנובעת מכך שאנשים פחות בריאים אולי לא יכולים לצאת לחופשת החלומות שלהם). **הנבדקים שתכננו חופשה דיווחו על פחות רגשות שליליים במהלך היום, ועל יותר רגשות חיוביים.**

מחקר נוסף, שנערך ב-2010, על ידי חוקרים מהאוניברסיטאות ארסמוס וטילבורג בהולנד הראה **שהתועלת החיובית של הציפייה יכולה להתחיל שבועות ואפילו חודשים לפני התכנון, כך שהרכישה זמן רב מראש אכן מועילה גם לאושר שלנו.** אם גם נשלם מראש, זה אולי יהיה צעד פחות כלכלי, ובעייתי אם נצטרך לבטל - אבל זה רעיון טוב מבחינת מיקסום ההנאה: עד שהחופשה תגיע, כבר כמעט נשכח את הכאב הכרוך בתשלום, ותישאר רק ההנאה.

ככל שאנחנו מתכננים יותר, כך אנחנו נהנים יותר, גם אם בסוף החופשה עצמה היא ספונטנית ואינה מבוססת על התכנון. ההנאה מהתכנון עולה כאשר אנחנו מדברים על התוכנית עם אחרים, וכיוון שזה יכול לעצבן אחרים שאין להם עניין מיוחד בחופשות שלנו ועוד פחות מכך לפני שהתרחשה, נולדו פורומים של מטיילים שבהם כולם מתכננים אותה חופשה בהנאה משותפת.

הבעיה עם אפקט הציפייה היא שלכל חופשה יש מוצאי חופשה. אפקט ההנאה מהחופשה שורד ימים ספורים בלבד אחרי שאנחנו חוזרים, ולאחר מכן רמות האושר חוזרות להיות דומות או אפילו מעט נמוכות יותר מאלה של מי שלא יצא לחופשה. גם במקרה הזה, העלאת זיכרונות מהחופשה יכולה לעזור (אפשר לארגן ערב שקופיות. בעצם, אפשר גם לא).

3.לגעת באושר: מתי מגיע השיא

חוקרים מאוניברסיטת ניימכן, הולנד, עקבו אחרי עשרות נבדקים מפינלנד שיצאו לאותה חופשה סקנדינבית נחשקת של שלושה שבועות והגיעו למסקנה: הנופשים נהנים יותר מאיתנו, אבל רק בקצת. שיא האושר של אותם פינים הגיע שמונה ימים אחרי תחילת החופשה, ומאותו רגע ידע עליות ומורדות. יש המפרשים זאת כאילו שמונה ימים זהו אורך החופשה האולטימטיבית, אולם המחקר לא הראה שהאושר יורד חזרה לרמות של יום עבודה רגיל לאחר שמונה ימים, אלא רק שהוא לא ממשיך להשתפר קטגורית. החוקרים ציינו כי שמונה ימים הם תקופה אידיאלית "להתאושש מהאפקטים השליליים של עבודה", ואמרו כי להערכתם חופשות קצרות יותר, גם אם מרובות יותר, אינן מקנות אותו אפקט

התאוששות.

אם אנחנו שואלים את עצמנו בעצם מדוע חופשות הן כל כך מהנות, אפשר ללמוד על כך מעט מהמחקר הזה, שבחן את הקשר בין מאפיינים שונים של החופשה לבין הנאה. המשתנים שהשפיעו לטובה היו הפחתת מתח נפשי, עיסוק בפעילויות מעניינות אבל לא תובעניות קוגניטיבית, תחושת שליטה, הקצאת זמן להערכת החיים והקשר עם השותפים לחופשה, ולא פחות חשוב מכל אלה - שינה טובה ויקיצה טבעית.

4. תוגת הסוף: הטריק למניעתה

אם הרגע לפני החופש הוא הרגע המתוק ביותר, לפעמים היום האחרון של החופש הוא היום העצוב ביותר, למרות שאנחנו עדיין בתוך החופשה באופן רשמי. ככל שהחופשה מתקרבת לסיומה, אנחנו עלולים להתחיל להתעצב על הפרידה ממנה ולחשוש מהחזרה לשגרה. איך גורמים לחופשה להרגיש כמה שיותר ארוכה?

מחקר שפורסם בכתב העת Journal of Consumer Research הציע טריק קטן. אנחנו נוטים לחלק את החוויות שלנו בחופשות לקטגוריות. למשל, הופעות, אטרקציות, טיולי טבע. אם נקבץ את כל טיולי הטבע יחד, באמצע החופשה כבר נדע שסיימנו את כל טיולי הטבע המתוכננים, ונרגיש את תוגת הסוף. לעומת זאת, אם נשאיר לסוף לפחות חוויה אחת מכל קטגוריה, נרגיש שיש לנו עוד את כל מגוון חוויות החופשה שעוד לפנינו.

אגב, זה עובד גם הפוך. אם מתוכננת לנו חופשה שיש לנו תחושה שהיא הולכת להיות חופשה מהגיהנום (לפעמים הרכב המשתתפים מכתוב זאת), קיבוץ החוויות לקטגוריות וסילוק הקטגוריות זו אחר זו יכול לעזור.

טריק נוסף להגברת ההנאה מהחופשה הוא לתכנן את אחת האטרקציות המבטיחות ביותר לסוף החופשה. במהלך החופשה יהיה לנו כל הזמן למה לצפות, ולחצוץ בינינו לבין התחושה ש"הטוב ביותר בחופשה הזאת מאחורינו". בנוסף, בני אדם בנויים לזכור טוב יותר את הסופים של אירועים, וחופשה שיצאנו ממנה בסערה, תיזכר למשך השנים הבאות כטובה יותר.

5. מחוברים תמידית: לפתוח מייל או לא?

הדילמה עד כמה להתייחס לאירועים שמתרחשים בהיעדרנו היא אמיתית. מצד אחד, בכל פעם שאנחנו מתחברים למייל, אנחנו מאפסים את "שעון הניתוק" שנותן את התועלות הבריאותיות והנפשיות הגבוהות ביותר. מצד שני, לפעמים אנחנו עלולים להיכנס למתח נפשי משמעותי אם אנחנו דואגים מכמות העבודה שהולכת ונערמת, מכל האנשים הכועסים שלא מצליחים לקבל מענה ומכל האקשן שקורה בעבודה שלנו בהיעדרנו, בלי שתהיה לנו יכולת להשפיע.

מחקר שנערך באוניברסיטת הרווארד הראה כי רק 14% מהמנהלים האמריקאים שנסקרו מתנתקים באופן מלא במהלך חופשות, אף שהחופשות שלהם קצרות מלכתחילה. בסקר של איגוד התיירות האמריקאי, נמצא כי כ-40% מהאמריקאים כל כך חוששים מהעבודה שתצטבר, עד שהם מוותרים מיוזמתם על ימי חופשה שמגיעים להם.

החוקרים מאוניברסיטת הרווארד טענו כי הגישה הזו מזיקה. היא מסמנת למי שמחליף אתכם, אם יש כזה, שאתם לא סומכים עליו. היא מרמזת למנהלים שלכם שלא סגרתם קצוות היטב לפני שיצאתם. היא מעבירה מסר לעובדים שלכם או לקולגות שלכם, שלארגון יש ציפייה שאנשים יעבדו בחופשה, והוא לא באמת דואג למצב הנפשי של העובדים. מחקרים מראים כי עובדים שמאפשרים להם להתנתק באמת במהלך חופשה חשים בסבירות גבוהה יותר שהארגון מעריך אותם כבני אדם, ומרגישים בתגובה הערכה לארגון ומחויבות אליו. כתוצאה מכך, עובדים בארגונים שלא מאפשרים חופשה אמיתית הם בסבירות גבוהה יותר להפוך למחפשי עבודה חדשה.

חוקרים מאוניברסיטת קליפורניה, אירוויין, חקרו את ההשפעה של האימייל על הבריאות בלי קשר לחופשה, ומצאו כי מי שגישתו לאימייל נחסמה למשך חמישה ימים (זה היה ב-2012, לפני שהעבודה פלשה גם לוואטסאפ) היה הרבה יותר רגוע.

לשתי קבוצות העובדים חוברו מכשירים למדידת קצב הלב. העובדים שנותרו מחוברים לאימייל היו במצב של עוררות גבוהה במהלך יום העבודה. לבם של העובדים שהמשיכו לעבוד במנותק מהאימייל פעם בקצב בריא יותר.

פרופ' ארט מרקמן מאוניברסיטת טקסס מצא שכאשר אנחנו מתחברים לעבודה מרחוק, קשה לנו יותר לזכור את החופשה לאחר מכן. המחקר הראה שמי שלקחו איתם את הלפטופ לחופשה זכרו ממנה פחות ממי שרק התחברו דרך הטלפון. מרקמן מציין כי המשך ההתחברות פשוט הופכת את החופשה לאותו יום עבודה שגרת, רק על רקע אחר. כך לא מקבלים אותן תחושות של סיפוק, הערכה ורגיעה.

מרקמן מציע שאם אתם חייבים להתחבר לעבודה, כי אחרת המתח יהרוג אתכם או שיש סיכון אמיתי לפגיעה בעתיד התעסוקתי שלכם, תגבילו את זמן ההתחברות ואפילו תקצו לכך זמן מראש, כך שהעבודה לא תפלוש ליתר ימי החופשה.

ומה לגבי הרשתות החברתיות? לא נמצאה עדות לכך שהן פוגעות באיכות החופשה. מרקמן מצא כי מי שהשתמשו ברשתות החברתיות במשך יותר משעתיים בכל יום של החופשה, לא זכרו את החופשה היטב כמו מי שלא עשו זאת. מי שהשתמשו ברשתות פחות מכך, ובעיקר כדי לתכנן את ימי החופשה וכדי לתעד את החופש, נהנו מן החופשה יותר ממי שלא השתמשו בהן כלל. לאחר החזרה מהחופשה, הרשתות החברתיות שימשו לקיבוע הזיכרון של החופשה וכך הגבירו את ההנאה ממנה.

6. יום התארגנות: כך תצאו בנחת

חופשה היא אירוע עתיר השקעה וציפייה, ולכן ישנו חשש משמעותי מכך שהיא לא תעלה יפה. בכל זאת, רובנו מצליחים ליהנות מהחופשה בדרך כלל. הבעיה היא בזמן שלפני רבים סובלים ממתח טרום-חופשה, כאשר אנחנו מתרוצצים לסגור את כל הקצוות, ותוך כדי כך גם לארוז ולוודא שהכול מוכן לנסיעה.

2 Harvard Business Review ממליצים על כמה אסטרטגיות התמודדות: להכין רשימה של משימות שחייבות להסתיים עד היציאה לחופשה כמה שבועות לפני היציאה בפועל, וגם

לטפטף למנהל ולקולגות בימים שלפני החופשה שאתם עומדים לצאת לחופשה
ושבכוונתכם לא להיות זמינים.

אמנם אנחנו רוצים למקסם את התועלת מימי החופשה שלנו ולמצות את זמן ההנאה
המרבי ממחיר כרטיס הטיסה שלנו, אך חופשה מספקת יותר עשויה להתחיל ביום שקט
של התארגנות בבית לפני היציאה, וביום שקט של התאוששות אחרי החזרה, אשר מוגדרים
עדיין חלק מהחופשה.