
Vitenskapelig om humor, stress og helse

BOKOMTALER



Hensikten med denne boken er å presentere en vitenskapelig oversikt over sammenhenger mellom sans for humor, stress og god helse. Målgruppen er alle med videregående skole og sans for temaet.

Boken har fire deler. Første del handler om folkelige og vitenskapelige oppfatninger om munterhet, smil og helse. Annen del forklarer hva sans for humor er og hvordan den kan måles. Derne st vises humorens rolle i mestring av stress, sykdom, kroppslige plager og smerte. Siste del omhandler humorens rolle i ulike deler av arbeidslivet, som uttrykk for sosial intelligens og kilde til livsglede og gode sosiale levekår.

Stoffet er presentert med faglig tyngde og grundighet uten den populistiske lettvinthet som man kan finne i en del annen populærvitenskapelig litteratur. Ingen kan definere humor presist og enkelt, men boken gir innblikk i den betydelige forskning som er gjort med dens mange fasetter. Den anskueliggjør humorens plass i den holistiske medisin med hovedvekt på betydningen av stress for helsen. Her er det noe å lære både for

entusiaster og de som har et mer kritisk syn på humor. Boken er best når den redegjør for resultatene av den seriøse forskningen på humor, humoristisk sans og betydningen av stress. Fint er det med en fyldig litteraturliste, ordforklaringer og temaliste som gjør det lett å finne frem til spesielle temaer og å finne supplerende litteratur for den som måtte ønske å fordype seg ytterligere. Språket er forståelig for de aller fleste og det vitenskapelige innhold vil kunne tilfredsstille også de med medisinsk embetseksamen. Bokens styrke er den faglige forankring og at stoffet er oppdatert. Forfatteren har evnet å gjøre stoffet tilgjengelig også for folk som ikke er vant til å lese psykologisk faglitteratur. Den hadde derfor fortjent en mer solid innbinding.

Innholdet tilfredsstiller kravene til dokumentasjon og er derfor til å stole på. Dersom man vil se nærmere på den vitenskapelige sammenhengen mellom humor, stress og god helse, anbefales boken som en av de første bøker man bør lese.

Stein Tyrdal

Dagkirurgisk Senter

Ullevål sykehus

Publisert: 20. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.