

ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΩΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

HUMOR STYLES AS A CAREER MANAGEMENT SKILL: EMPOWERING ORIENTATION TO CHANGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Κατερίνα Αργυροπούλου
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Φιλοσοφική Σχολή ΕΚΠΑ
Διευθύντρια του Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης
και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας.
kargiopl@eds.uoa.gr

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια, η έννοια των δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας υπεισέρχεται ολοένα και περισσότερο στις προσεγγίσεις της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού, κυρίως ως προενεργητική στάση και συμπεριφορά για τη διαχείριση της σταδιοδρομίας. Ο προσανατολισμός στην αλλαγή και η ψυχολογική ευεξία θεωρούνται πλέον, θεμελιώδεις παράγοντες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων στην αγορά εργασίας του 21ου αιώνα. Το χιούμορ επίσης, φαίνεται να είναι ένας πολλά υποσχόμενος προληπτικός πόρος για τη διευκόλυνση της διαπραγμάτευσης των αλλαγών στο τρέχον εργασιακό περιβάλλον. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να διερευνήσει σε ένα δείγμα 196 προπτυχιακών φοιτητών/τριών τη σχέση μεταξύ των στυλ χιούμορ, του προσανατολισμού στην αλλαγή και της ψυχολογικής ευεξίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αξιοποίηση ενός κατάλληλου στυλ χιούμορ θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τη νοοτροπία και τη στάση των υποκειμένων απέναντι στις υπάρχουσες ή μελλοντικές προκλήσεις και να ενισχύσει την υποκειμενική αίσθηση ευημερίας τους. Η εφαρμογή προληπτικών παρεμβάσεων για την ενδυνάμωση των προσαρμοστικών στυλ χιούμορ θα μπορούσε να βοηθήσει στη διαχείριση των αλλαγών στη εξέλιξη της σταδιοδρομίας και την εμπλοκή στη συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Λέξεις κλειδιά

Χιούμορ, προσανατολισμός στην αλλαγή, ψυχολογική ευημερία, τριτοβάθμια εκπαίδευση, διαχείριση σταδιοδρομίας, επαγγελματικός προσανατολισμός.

Abstract

In recent years, the concept of career management skills is increasingly addressed in the approaches of career counseling and career guidance, mainly as a proactive attitude and behavior for career management. Orientation to change and psychological well-being are now considered fundamental factors in addressing the challenges of the 21st century labor market. Humor styles also appear to be a promising preventive resource for facilitating the process of negotiating changes in the current work environment. The present study attempts to investigate the relationship between humor styles, orientation to change, and psychological well-being in a sample of 196 university students. The results show that the use of an appropriate style of humor could positively influence the subjects' mindset and attitude towards existing or future challenges and enhance their subjective sense of well-being. Thus, implementing preventive interventions to increase the usage of adaptive humor styles could help the processes of negotiating changes in career and engaging in continuous personal and career development.

Key words

Humor styles, orientation to change, psychological well-being, higher education students, career management, career guidance, counseling.

0. Εισαγωγή

Το εύρος των κοινωνικο-οικονομικών αλλαγών, η κοινωνική αστάθεια και η απρόβλεπτη φύση της εργασίας που μαστίζουν τον πλανήτη τα τελευταία χρόνια αναδεικνύουν έναν εργαζόμενο περισσότερο ανεξάρτητο από το παραδοσιακό πρότυπο, ο οποίος αναλαμβάνει την ευθύνη της επαγγελματικής του πορείας και είναι πρόθυμος για μια ενεργητική, δυναμική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον (Αργυροπούλου & Λορέντζος, 2021). Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, η αξιοποίηση δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας αποτελούν σημαντικά «εφόδια» στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, καθώς συμβάλλουν στην ενίσχυση πολλών πτυχών του εαυτού και στη δημιουργία ψυχολογικών πόρων για τη διατήρηση της προσωπικής ευημερίας και της κοινωνικής εναρμόνισης (Αργυροπούλου, 2022α).

Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι οι δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας συναντώνται σε οποιοδήποτε πλαίσιο, και ως εκ τούτου, μπορούν να αναπτυχθούν και να καλλιεργηθούν σε τυπικά, μη τυπικά και άτυπα περιβάλλοντα μάθησης, διαπερνώντας τον χρόνο με πυξίδα το μέλλον (Αργυροπούλου, κ.ά., 2022). Υπό το πρίσμα αυτό, οι νέοι που είναι πρόθυμοι να εξελίσουν τις επαγγελματικές και προσωπικές τους δεξιότητες θα επιδιώξουν να προάγουν τη θετική τους ανάπτυξη και να είναι «ανοιχτοί» και θετικοί απέναντι σε νέες καταστάσεις

και σε απρόβλεπτα γεγονότα, καθώς αυτά μπορεί να τους βοηθήσουν, αν αξιοποιηθούν σωστά, να βελτιώσουν την επαγγελματική αλλά και την προσωπική τους ζωή (Μουράτογλου, 2020).

Καθώς απομακρυνόμαστε πλέον από μια γραμμική σταδιοδρομία που διέπεται από σταθερούς και κοινούς για όλους κανόνες, οι άνθρωποι χρειάζεται να επενδύουν διαρκώς στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, προκειμένου να ανταποκριθούν σε μια διάβιου εξέλιξη της επαγγελματικής τους διαδρομής με τρόπους προσωπικά συμφέροντες, που αποκτώνται μέσω της μάθησης και της εμπειρίας (Αργυροπούλου, 2024). Οι βιβλιογραφικές ενδείξεις υποστηρίζουν ότι η αξιοποίηση των δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας συμβάλλουν στη δημιουργία ενός προσωπικού κεφαλαίου στη ζωή των ανθρώπων που διευκολύνει την άνθηση των ικανοτήτων τους, όχι μόνο σε ενδο-προσωπικό επίπεδο, αλλά και σε δια-προσωπικό, με αποτέλεσμα να βιώνουν υποκειμενική αίσθηση ευημερίας, δηλαδή, την άνθηση ή τη βέλτιστη λειτουργία στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή (Di Fabio & Van Esbroeck, 2016).

Το χιούμορ φαίνεται να αποτελεί πλέον μια σημαντική δεξιότητα διαχείρισης σταδιοδρομίας που πραγματεύεται το επιστημονικό πεδίο της Συμβουλευτικής για τη Σταδιοδρομία και του Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Εάν αξιοποιηθεί σωστά, μπορεί να βιώσει κανείς τις ευεργετικές του συνέπειες στο πλαίσιο της σωματικής και ψυχοκοινωνικής του υγείας και ευημερίας, όπως έκφραση συναισθημάτων, κοινωνικοποίηση και διαχείριση προκλήσεων, άνοιγμα στην εμπειρία, θετική διάθεση και ποιότητα ζωής (Baisley & Grunberg, 2019). Η αίσθηση του χιούμορ αποτελεί μία πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή, μια γνωστική διαδικασία με συναισθηματικές συνιστώσες που απαρτίζεται από ένα εύρος χαρακτηριστικών: γνωστική ικανότητα (κατανόηση του αστείου), αισθητική απόκριση (κατά πόσο ένα αστείο είναι αρεστό ή όχι), μοτίβο συμπεριφοράς (ένα άτομο μπορεί να γελά συχνά / λέει αστεία, ενώ ένα άλλο όχι), συναισθηματικά συνδεδεμένο ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό, στάση, στρατηγική διαχείρισης προκλήσεων (μηχανισμός αντιμετώπισης στρεσογόνων γεγονότων που τα άτομα χρησιμοποιούν στη προσπάθειά τους να ξεπεράσουν το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα) (Martin, et al., 2003).

Η έρευνα που σχετίζεται με το χιούμορ αναφέρει ότι υπάρχουν τέσσερα στυλ που το περιγράφουν. Το συνδετικό/κοινωνικό χιούμορ που αφορά τις καταστάσεις εκείνες όπου το άτομο χρησιμοποιεί αστεία σε μια προσπάθεια να δημιουργήσει μια καλή φιλική ατμόσφαιρα και να μειωθεί η ένταση. Το συγκεκριμένο στυλ ενισχύει τη διαπροσωπική συνεκτικότητα και συνδέεται με την εξωστρέφεια, την εύθυμη διάθεση, την αυτοεκτίμηση, την οικειότητα, την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις και τα θετικά συναισθήματα (Γκουιντάλιας, 2019). Το χιούμορ αυτοβελτίωσης/αυτοεξυψωτικό, το οποίο χρησιμοποιείται συνήθως ως ένας τρόπος αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Η σωστή αξιοποίηση αυτού του στυλ φαίνεται ότι μειώνει το άγχος, προάγει την ψυχική υγεία, ενισχύει την εξωστρέφεια, την αυτοεκτίμηση και την ψυχική ευημερία (Martin & Ford, 2018). Από το άλλο μέρος, υπάρχει το επιθετικό χιούμορ το οποίο έχει σκοπό να μειώσει την αξία των άλλων,

καθώς περιλαμβάνει τη γελοιοποίηση, τον κακοήθη σαρκασμό και την ειρωνεία ενώ σχετίζεται με την πρόθεση να πληγωθούν τα συναισθήματα του άλλου. Τέλος, υφίσταται και το αυτομειωτικό χιούμορ με το οποίο τα άτομα μέσω αυτού του τρόπου γελοιοποιούν τον ίδιο τους τον εαυτό σε μια προσπάθεια να κερδίσουν αποδοχή από το περιβάλλον και να γίνουν αποδεκτά (Kuiper & Martin, 1998). Γενικά, το χιούμορ φαίνεται να έχει διάφορες μορφές καθεμία από τις οποίες επιτελεί διαφορετικές λειτουργίες, με αποτέλεσμα να καθίσταται προσαρμοστικό (κοινωνικό και αυτοεξυψωτικό στυλ) ή δυσπροσαρμοστικό (επιθετικό και αυτομειωτικό στυλ) (Martin et al., 2003).

Στο πλαίσιο της διαχείρισης σταδιοδρομίας, η θετική αξιοποίηση του χιούμορ φαίνεται ότι ενισχύει την ικανότητα των ατόμων: α) να διαχειριστούν τις προκλήσεις του επαγγελματικού περιβάλλοντος και να διαπραγματευτούν τον προσανατολισμό στην αλλαγή με αποτελεσματικό τρόπο (Di Fabio & Duradoni, 2020), β) να βελτιώσουν τη θετική διαχείριση των σχέσεων και την πολιτισμική ενσυναίσθηση στο εργασιακό πλαίσιο (Marunic et al., 2024), και γ) να καλλιεργήσουν την υποκειμενική ευημερία επενδύοντας στην κοινωνική εναρμόνιση (Oreg & Goldenberg, 2015). Καθώς στη φοίτηση στο πανεπιστήμιο οι νέοι σχηματίζουν εν μέρει τροχιές σταδιοδρομίας και θέτουν σχετικούς με την καριέρα τους στόχους, η θετική χρήση του χιούμορ μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη για τους φοιτητές/τριες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Για παράδειγμα, ενδέχεται να προάγει την αποδοχή και επιβεβαίωση του εαυτού, και να διευκολύνει τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, την αίσθηση της σύνδεσης, της συναναστροφής, της ευημερίας και της ευτυχίας,. Κατά ανάλογο τρόπο, μπορεί να μειώσει το άγχος και να ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία, τη συνεργασία και τη διαπραγμάτευση, ενώ παράλληλα, να ενισχύσει τη γνωστική ευελιξία στην αντιμετώπιση των προκλήσεων στο ακαδημαϊκό περιβάλλον (Brender-Ilan & Shertzer, 2024).

Τα παραπάνω δεδομένα δεν μπορούν να αφήσουν ανεπηρέαστη την παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού, η οποία μπορεί να συνδεθεί με μια προοπτική πρωτογενούς πρόληψης για τη δόμηση και αξιοποίηση χρήσιμων δυνάμεων για την επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη (Αργυροπούλου κ.ά., 2022). Βάσει αυτής της συλλογιστικής, η παρούσα έρευνα επιχειρεί να προσδιορίσει κατά πόσο η αίσθηση χιούμορ επηρεάζει τον προσανατολισμό στην αλλαγή και την ψυχολογική ευημερία των φοιτητών/τριών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

1. Προσανατολισμός στην αλλαγή και ψυχολογική ευημερία

Τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τον βαθμό στον οποίο αναζητούν και απολαμβάνουν τις αλλαγές. Αν και, αρκετοί άνθρωποι, διαχειρίζονται την αλλαγή σύμφωνα με το πλαίσιο αναφοράς που βιώνουν κάποιοι άλλοι προσανατολίζονται στις αλλαγές με βάση τα προσωπικά τους μοτίβα και τις αντιδράσεις που αυτά δημιουργούν (Oreg, 2003). Για παράδειγμα, ορισμένα άτομα αναζητούν έναν σταθερό και διαρκή προγραμματισμό (επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες/ρουτίνα) για να διαχειριστούν τις μεταβάσεις στη

ζωή τους, ενώ κάποια άλλα αισθάνονται ενθουσιασμένα όταν πλοηγούνται σε περιβάλλοντα στα οποία ενυπάρχει έντονα το στοιχείο της αβεβαιότητας, που προϋποθέτει την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης προκλήσεων (Di Fabio, 2014). Κατά ανάλογο τρόπο, άλλοι άνθρωποι βιώνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως στρες και άγχος όταν έρχονται αντιμέτωποι με απρόβλεπτα γεγονότα, ενώ κάποιοι άλλοι εστιάζουν στις δυσκολίες των μεταβάσεων παρά στα μακροπρόθεσμα οφέλη αυτών (βραχυπρόθεσμη εστίαση). Τέλος, αρκετά υποκείμενα χαρακτηρίζονται από μια γνωστική αδιαλλαξία, καθώς επιμένουν στις απόψεις τους και δυσκολεύονται να αλλάξουν τη στάση τους, ώστε να διαπραγματευτούν τις προκλήσεις που συναντούν στη ζωή τους. Μαζί, και οι τέσσερις παραπάνω διαστάσεις αναδεικνύουν μια ποικιλία αιτιών που προδιαθέτουν τα άτομα να προσανατολίζονται ή να αντιστέκονται στις αλλαγές ή ακόμη, και να τις αποφεύγουν (Oreg et al., 2009).

Ως εκ τούτου, ο προσανατολισμός στην αλλαγή αποκτά όλο και μεγαλύτερη σημασία στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και τον επαγγελματικό προσανατολισμό, αφού τα εκπαιδευτικά ή/και τα επαγγελματικά περιβάλλοντα γίνονται όλο και περισσότερο δυναμικά και επιρρεπή σε αλλαγές, και συνεπώς, τα άτομα καλούνται όλο και συχνότερα, να διαπραγματεύονται μεταβάσεις στην επαγγελματική τους ζωή. Υπό το πρίσμα αυτό, ο προσανατολισμός ή η αντίσταση στην αλλαγή θεωρείται ένα χρήσιμο στοιχείο συλλογής πληροφοριών για τον τρόπο που το άτομο διαχειρίζεται τις προκλήσεις ή διαπραγματεύεται τις προσαρμογές στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό του βίο (Oreg, 2018).

Επιπλέον, η ψυχολογική ευημερία είναι μια κατάσταση που επιτρέπει στα άτομα να επιτύχουν διάφορα αποτελέσματα στη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους, καθώς η θετική ψυχολογική λειτουργία έχει συγκεκριμένη επιρροή στον τομέα των επιλογών σταδιοδρομίας και συμβάλλει στις επαγγελματικές υποχρεώσεις (Ryff, 2014). Η ψυχολογική ευημερία είναι μια πολύπλευρη έννοια που αναφέρεται στην αυτονομία, στην αίσθηση της ανεξαρτησίας στη σκέψη και στη δράση, τη συνεχή προσωπική ανάπτυξη, την αποδοχή του εαυτού, δηλαδή τη θετική στάση απέναντι στον εαυτό. Επικεντρώνεται ακόμα στις θετικές σχέσεις, δηλαδή στην καθιέρωση ποιοτικών δεσμών με άλλους, την περιβαλλοντική γνώση, δηλαδή την ικανότητα διαχείρισης σύνθετων περιβαλλόντων, ώστε τα άτομα να ανταποκρίνονται στις προσωπικές ανάγκες και αξίες, την απόδοση νοήματος στη ζωή, την επιδίωξη ουσιαστικών στόχων και την αίσθηση ενός σκοπού ζωής (Diener & Ryan, 2009). Η ψυχολογική ευημερία με άλλα λόγια, αποτελεί μια κατάσταση ευημερίας και ακμής, κατά την οποία αναγνωρίζουμε τις ικανότητές μας, είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές δυσκολίες, εργαζόμαστε παραγωγικά και εν τέλει, συνεισφέρουμε στην κοινωνία (Τερζάκη, 2019).

Το χιούμορ, ως δεξιότητα διαχείρισης σταδιοδρομίας, φαίνεται ότι αποτελεί το κλειδί για τον προσανατολισμό στην αλλαγή και τις διαδικασίες διαχείρισής της. Η θετική αξιοποίηση του μπορεί να μειώσει συναισθήματα που προκαλούν δυσάρεσκα κατά τη διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων και να ενισχύσει την παραγωγική αντιμετώπιση ενθαρρύνοντας έτσι, τις προσαρμοστικές συμπεριφορές σε ζητήματα σταδιοδρομίας (Αργυροπούλου & Τερζάκη, 2019). Επιπλέον, μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες βελτιώνοντας τις

διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική εναρμόνιση ενός ατόμου (Di Fabio & Duradoni, 2020), γεγονός που συμβάλλει στη σωματική και ψυχική υγεία. Τέλος, ενεργοποιώντας συμπεριφορές θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό διευκολύνει, ενδεχομένως, τον εμπλουτισμό και την ενεργοποίηση και άλλων πόρων, που συνολικά, επηρεάζουν θετικά την ψυχολογική και την επαγγελματική ανάπτυξη των νέων που φοιτούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΕΟΠΠΕΠ, 2021).

Εάν, λοιπόν, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας προσανατολίστούν στο να εντάξουν την ενδυνάμωση του χιούμορ στις συμβουλευτικές τους παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές/τριες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης: α) να ενισχύσουν την κοινωνική προσαρμογή και την αλληλεπίδραση τους με το περιβάλλον, β) να αξιοποιήσουν δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων καλλιεργώντας τη διαπραγμάτευση με την αλλαγή, γ) να υιοθετήσουν τρόπους διερεύνησης αναπλαισίωσης (ενός νέου πλαισίου, δηλαδή μιας άλλης οπτικής θεώρησης, νοηματοδότησης) για μελλοντικά και απρογραμμάτιστα ζητήματα αυτοδιαχείρισης σταδιοδρομίας, και δ) να επιδιώκουν την ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων που στη συνέχεια, μπορούν να αξιοποιηθούν στην αναζήτηση εργασίας αλλά και στην ευρύτερη επαγγελματική ανάπτυξη (ΕΟΠΠΕΠ, 2024).

1.1. Σκοπός και υποθέσεις της παρούσας έρευνας

Με βάση τη σημασία των ανωτέρω παρατηρήσεων για το επιστημονικό πεδίο του Επαγγελματικού Προσανατολισμού, κρίθηκε αναγκαίο να αξιολογηθούν στην παρούσα έρευνα η αίσθηση χιούμορ, ο προσανατολισμός στην αλλαγή και η ψυχολογική ευημερία για τη διερεύνηση σταδιοδρομίας των προπτυχιακών φοιτητών/τριών. Το θέμα της έρευνας επιλέχθηκε λόγω της πρωτοτυπίας του, αλλά και για να καλύψει το σχετικό κενό στην υπάρχουσα ελληνική βιβλιογραφία. Ως εκ τούτου, διαμορφώθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος και της αίσθησης χιούμορ, του προσανατολισμού στην αλλαγή και της ψυχολογικής ευημερίας;
- Εντοπίζεται συνάφεια μεταξύ της αίσθησης χιούμορ, του προσανατολισμού στην αλλαγή και της ψυχολογικής ευημερίας των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα;
- Κατά πόσο η αίσθηση χιούμορ (ανεξάρτητη μεταβλητή) μπορεί να επηρεάσει το βαθμό προσανατολισμού στην αλλαγή και το βαθμό ψυχολογικής ευημερίας (εξαρτημένες μεταβλητές);

1.2. Μεθοδολογία

1.2.1. Δείγμα – διαδικασία συλλογής δεδομένων

Οι συμμετέχοντες/ουσες της έρευνας ήταν 196 προπτυχιακοί φοιτητές/τριες. Το 67.9% ήταν γυναίκες, ενώ η πλειονότητα του δείγματος (54,6%) εργάζεται. Όσον αφορά στο έτος σπουδών το 52.6% είναι πρωτοετείς, ενώ το 47.4% τελειόφοιτοι. Το εύρος της ηλικίας ήταν

18-25 έτη. Η σημερινή γενιά, η οποία φοιτά στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αποτελεί την πιο ποικιλόμορφη και πολυπολιτισμική γενιά. Πρόκειται για τη μοναδική γενιά που δεν γνώρισε ζωή εκτός ψηφιακής τεχνολογίας, ενώ σηματοδοτείται από την οικονομική κρίση της δεκαετίας του 2010, την πανδημία Covid-19 και την εν εξελίξει ενεργειακή/ περιβαλλοντική κρίση (Βρεττού & Αργυροπούλου, 2023). Η έρευνα διεξήχθη κατά το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024. Έγινε ομαδική συμπλήρωση των ερωτηματολογίων μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, ενώ εστάλησαν ακριβείς οδηγίες για τον σκοπό της έρευνας, την προαιρετική συμμετοχή και την τήρηση της ανωνυμίας. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 10'.

1.3. Μέσα συλλογής δεδομένων

1.3.1. Ερωτηματολόγιο Στυλ Χιούμορ (Humour Styles Questionnaire, HSQ; Martin et al., 2003), το οποίο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τη συγγραφέα. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί τόσο τη διαπροσωπική όσο και την ενδοψυχική διάσταση του χιούμορ, αλλά και την προσαρμοστική και την δυνητικά επιβλαβή πλευρά του. Το HSQ είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που αποτελείται από 32 ερωτήματα και είναι σχεδιασμένο ώστε να μετράει τα τέσσερα διαφορετικά στυλ χιούμορ. Οι συμμετέχοντες/ουσες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, δηλώνοντας το κατά πόσο συμφωνούν με δηλώσεις όπως: «Συνήθως, αστειεύομαι με άλλα άτομα» (Κοινωνικό Στυλ), «Ακόμα και όταν είμαι μόνος/η μου, διασκεδάζω τον εαυτό μου με τους παραλογισμούς της ζωής». (Αυτοεξυψωτικό Στυλ), «Όταν κάνω ένα αστείο, δεν με ανησυχεί, ιδιαίτερα, πώς θα το αντιληφθούν οι άλλοι» (Επιθετικό Στυλ), ή «Συχνά παρασύρομαι να ταπεινώνω τον εαυτό μου, εάν αυτό κάνει την οικογένεια ή τους φίλους μου να γελούν» (Αυτοκαταστροφικό Στυλ). Οι δείκτες αξιοπιστίας της κλίμακας κυμαίνονται από 0.77 έως 0.81. Στην τρέχουσα έρευνα, οι συντελεστές εσωτερικής αξιοπιστίας για το εργαλείο ήταν: κοινωνικό (0.78), αυτοεξυψωτικό (0.79), επιθετικό (0.77), αυτοκαταστροφικό (0.78).

1.3.2. Ερωτηματολόγιο Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή (Resistance to Change Scale, RCS; Oreg, 2003), το οποίο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από την Καθηγήτρια του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών Μαρία Βακόλα. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 17 ερωτήματα που καταλήγουν σε τέσσερις (4) παράγοντες: «Αναζήτηση Ρουτίνας», «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή», «Γνωστική Ακαμψία» και «Βραχυπρόθεσμη Εστίαση». Οι συμμετέχοντες/ουσες αξιολογούν τον βαθμό στον οποίο τους περιγράφει η κάθε δήλωση, βάσει μιας εξάβαθμης κλίμακας Likert. Ενδεικτικές δηλώσεις του εργαλείου είναι: «Όταν η ζωή μου ακολουθεί μια σταθερή ρουτίνα ψάχνω τρόπους να την αλλάξω», «Όταν πληροφορούμαι για αλλαγές στα σχέδιά μου είμαι κάπως σε ένταση», «Όταν πάρω μια απόφαση, δεν είναι πιθανό να αλλάξω γνώμη». Οι δείκτες αξιοπιστίας της κλίμακας κυμαίνονται από 0.74 έως 0.84. Στην τρέχουσα έρευνα, οι συντελεστές εσωτερικής αξιοπιστίας για το εργαλείο ήταν: 0.74 για την υποκλίμακα «Αναζήτηση Ρουτίνας», 0.86 για τη «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή», 0.82 για τη «Γνωστική Ακαμψία» και 0.71 για τη «Βραχυπρόθεσμη Εστίαση».

1.3.3. Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ευημερίας (Psychological Well-Being Scale, PWB· Diener et al., 2009), το οποίο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τον Διδάκτορα του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Ανδρόνικο Καλίκη. Η κλίμακα αποτελείται από οκτώ προτάσεις που βαθμολογούνται σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Η κλίμακα είναι μονοδιάστατη («Είμαι αισιόδοξος /-η σχετικά με το μέλλον μου», «Έχω μια ζωή με σκοπό και νόημα»). Κατά τη βαθμολόγηση της κλίμακας υπολογίζεται το άθροισμα των επιμέρους απαντήσεων. Μια υψηλή βαθμολογία αντιπροσωπεύει ένα άτομο με ένα εύρος ψυχολογικών δυνάμεων και πόρων. Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας (Cronbach's α) ήταν 0.84.

1.3.4. Δημογραφικά-ατομικά στοιχεία. Κατασκευάστηκε αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο ατομικών-δημογραφικών στοιχείων που περιλάμβανε ερωτήσεις για το φύλο, το έτος σπουδών και την κατάσταση εργασίας-απασχόλησης.

2. Αποτελέσματα

Όσον αφορά το 1ο ερευνητικό ερώτημα υπολογίστηκαν αρχικά οι δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για τις μεταβλητές *Στυλ Χιούμορ*, *Διάθεση Αντίστασης στην Αλλαγή* και *Ψυχολογική Ευμερία*. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι οι φοιτητές/τριες στο σύνολο τους όσον αφορά τα *Στυλ Χιούμορ* εξέφρασαν υψηλό σκορ στον παράγοντα «Κοινωνικό Στυλ» (Μ.Ο. = 5.05, Τ.Α. = 1.60), μέτριο προς υψηλό σκορ στον παράγοντα «Αυτοεξυψωτικό Στυλ» (Μ.Ο. = 4.27, Τ.Α. = 2.94), και χαμηλό σκορ στους παράγοντες «Επιθετικό Στυλ» (Μ.Ο. = 3.66, Τ.Α. = 2.83) και «Αυτοκαταστροφικό Στυλ» (Μ.Ο. = 3.16, Τ.Α. = 2.23). Αναφορικά με τη μεταβλητή *Διάθεση Αντίστασης στην Αλλαγή* οι φοιτητές/τριες στο σύνολο τους σημείωσαν χαμηλό σκορ στον παράγοντα «Αναζήτηση Ρουτίνας» (Μ.Ο. = 3.16, Τ.Α. = 1.87), υψηλό σκορ στον παράγοντα «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» (Μ.Ο. = 5.25, Τ.Α. = 3.16), χαμηλό σκορ στους παράγοντες «Γνωστική Ακαμψία» (Μ.Ο. = 2.85, Τ.Α. = 1.14) και «Βραχυπρόθεσμη Εστίαση» (Μ.Ο. = 3.65, Τ.Α. = 2.05). Τέλος, όσον αφορά τη μεταβλητή *Ψυχολογική Ευμερία* (Μ.Ο. = 5.06, Τ.Α. = 2.81) οι φοιτητές/τριες στο σύνολο τους εξέφρασαν υψηλό σκορ. Με τη χρήση του κριτηρίου Kolmogorov-Smirnov ελέγχθηκαν οι κατανομές των ποσοτικών μεταβλητών ως προς την κανονικότητα της κατανομής τους, όπου βρέθηκε να πληρείται η προϋπόθεση της κανονικής κατανομής σε όλες τις κλίμακες για αυτό χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο t-test, για τη σύγκριση ποσοτικών μεταβλητών μεταξύ δυο ομάδων, ο συντελεστής συσχέτισης δείκτη συνάφειας r του Pearson για τον έλεγχο της σχέσης δυο ποσοτικών μεταβλητών και η μέθοδος Regression-linear στις περιπτώσεις χρήσης μοντέλου πολλαπλής παλινδρόμησης.

Για να εξεταστεί το κατά πόσον το φύλο και η κατάσταση απασχόλησης διαφοροποιούν τις βαθμολογίες στο Ερωτηματολόγιο Στυλ Χιούμορ, στο Ερωτηματολόγιο Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή και στο Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ευημερίας πραγματοποιήθηκαν

t tests με εξαρτημένες μεταβλητές τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων και ανεξάρτητες τις παραπάνω διαστάσεις. Το αποτέλεσμα από τη συσχέτιση του φύλου τόσο με τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Στυλ Χιούμορ όσο και με τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή, καθώς και του Ερωτηματολογίου Ψυχολογικής Ευημερίας προέκυψε στατιστικώς ασήμαντο. Ωστόσο, το φύλο βρέθηκε να διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό την υποκλίμακα «Επιθετικό Στυλ» όπου οι άνδρες σημείωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία σε σχέση με τις γυναίκες (Μ.Ο.ΑΝΔ.=3.82, Τ.Α.ΑΝΔ=0.77, και Μ.Ο.ΓΥΝ.=3.58, Τ.Α. ΓΥΝ.=0.86, $t=1.82$, $p<0.05$). Όσον αφορά στη συσχέτιση της κατάστασης απασχόλησης με τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Στυλ Χιούμορ και του Ερωτηματολογίου Ψυχολογικής Ευημερίας αυτή προέκυψε στατιστικώς ασήμαντη. Ωστόσο, η κατάσταση απασχόλησης βρέθηκε να διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή «Συναισθηματική αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» και «Γνωστική Ακαμψία» όπου οι φοιτητές/τριες που δεν εργάζονται σημείωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία σε σχέση με τους/τις φοιτητές/τριες που εργάζονται (Μ.Ο.ΑΝΕΡ.=3.96, Τ.Α.ΑΝΕΡ.=1.16, και Μ.Ο.ΕΡΓ.=3.58, Τ.Α. ΕΡΓ.=1.20, $t=2.19$, $p<0.05$) και (Μ.Ο.ΑΝΕΡ.=3.03, Τ.Α.ΑΝΕΡ.=1.17, και Μ.Ο.ΕΡΓ.=2.69, Τ.Α.ΕΡΓ.=1.09, $t=2.05$, $p<0.05$). Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης (ANOVA) με εξαρτημένες μεταβλητές τις βαθμολογίες στις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Στυλ Χιούμορ, του Ερωτηματολογίου Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή και του Ερωτηματολογίου Ψυχολογικής Ευημερίας και ανεξάρτητη μεταβλητή το έτος φοίτησης. Ωστόσο, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Επιπρόσθετα, αναφορικά με το 2ο ερευνητικό ερώτημα, διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των υποκλιμάκων στο Ερωτηματολόγιο Στυλ Χιούμορ, στο Ερωτηματολόγιο Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή και στο Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ευημερίας (Πίνακας 1). Οι περισσότεροι παράγοντες μεταξύ τους ανά δύο, βρέθηκε ότι έχουν στατιστικά σημαντική θετική ή αρνητική συσχέτιση. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική μικρή συσχέτιση μεταξύ της υποκλίμακας «Κοινωνικό στυλ» και της υποκλίμακας «Αναζήτηση Ρουτίνας» ($r=-0.28$, $p<0.01$). Επίσης, σημειώθηκε θετική μέτρια συσχέτιση μεταξύ της υποκλίμακας «Αυτοεξυψωτικό Στυλ» και της μεταβλητής «Ψυχολογική Ευημερία» ($r=0.37$, $p<0.01$), καθώς και θετική μικρή συσχέτιση μεταξύ του «Επιθετικού Στυλ και των υποκλιμάκων: α) «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» ($r=0.25$, $p<0.01$) και β) «Γνωστική Ακαμψία» ($r=0.28$, $p<0.01$). Κατά ανάλογο τρόπο, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές θετικές μικρές – μέτριες συσχετίσεις μεταξύ της υποκλίμακας «Αυτοκαταστροφικό Στυλ» και των υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή: α) «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» ($r=0.33$, $p<0.01$) και β) «Γνωστική Ακαμψία» ($r=0.42$, $p<0.01$). Τέλος, η «Ψυχολογική Ευημερία» παρουσιάζει αρνητική συνάφεια με τη «Γνωστική Ακαμψία» ($r=-0.25$, $p<0.01$) και θετική με τη «Βραχυπρόθεσμη Εστίαση» ($r=0.22$, $p<0.01$)

Πίνακας 1: Δείκτες συνάφειας (Pearson r) μεταξύ των υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Στυλ Χιούμορ, Ερωτηματολογίου Διάθεσης Αντίστασης στην Αλλαγή και του Ερωτηματολογίου Ψυχολογικής Ευημερίας

Κλίμακες	Π1	Π2	Π3	Π4	Π5	Π6	Π7	Π8	Π9
1. Ψυχολογική Ευμερία	1	.10	.37**	.07	-.10	-.12	-.06	-.25**	.22**
2. Κοινωνικό Στυλ	.10	1	.22**	-.03	.00	-.28**	-.02	-.09	-.02
3. Αυτοεξυψωτικό Στυλ	.37**	.22**	1	.31**	.17*	-.08	.00	-.01	.09
4. Επιθετικό Στυλ	.07	-.03	.31**	1	.36**	.04	.25**	.28**	.11
5. Αυτοκαταστροφικό Στυλ	-.10	.00	.17*	.36**	1	.09	.33**	.42**	-.09
6. Αναζήτηση ρουτίνας	-.12	-.18**	-.08	.04**	.09	1	.40**	.45**	.18
7. Συναισθηματική αντίδραση στην επιβαλλόμενη αλλαγή	-.06	-.02	.00	.14*	.33**	.40**	1	.69**	.03
8. Γνωστική ακαμψία	-.25**	-.09	-.01	.28**	.42**	.45**	.69**	1	.01
9. Βραχυπρόθεσμη εστίαση	.22**	-.02	.09	.11	-0.9	.18*	0.3	0.1	1

Σημείωση. *Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05.

**Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01.

Τέλος, για τη διερεύνηση του 3^{ου} ερωτήματος τέσσερα μοντέλα πολλαπλής παλινδρόμησης εξετάζονται παρακάτω: Το 1ο μοντέλο αφορά την επίδραση του Χιούμορ πάνω στην Ψυχολογική Ευημερία. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0.41, γεγονός που σημαίνει ότι το 41% της μεταβλητότητας της «Ψυχολογικής Ευημερίας» εξηγείται από την μεταβλητότητα της ανεξάρτητης μεταβλητής «Χιούμορ». Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F=10.04$, $p<0.01$). Ο έλεγχος t -test έδειξε ότι το «Αυτοεξυψωτικό Στυλ» ($t=5.62$, $p<0.01$) επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά στην «Ψυχολογική Ευημερία», ενώ το «Αυτοκαταστροφικό Στυλ» ($t=-2.57$, $p<0.01$) επιδρά στατιστικά σημαντικά αρνητικά.

Το 2^ο μοντέλο αφορά την επίδραση του Προσαρμοστικού Χαρακτήρα Χιούμορ (Κοινωνικό και Αυτοεξυψωτικό) και του Δυσπροσαρμοστικού (Επιθετικό και Αυτομειωτικό), πάνω στην υποκλίμακα Αναζήτηση Ρουτίνας της μεταβλητής Διάθεση Αντίστασης στην Αλλαγή. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0.20, γεγονός που σημαίνει ότι το 20% της μεταβλητότητας της «Αναζήτησης Ρουτίνας» εξηγείται από την μεταβλητότητα της ανεξάρτητης μεταβλητής «Στυλ Χιούμορ». Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F=4.17$, $p<0.01$). Ο έλεγχος t -test έδειξε ότι ο Προσαρμοστικός Χαρακτήρας επιδρά

στατιστικά σημαντικά αρνητικά στην «Αναζήτηση Ρουτίνας» ($t=-2.62$, $p<0.01$), ενώ ο *Δυσπροσαρμοστικός* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά ($t=1.67$, $p<0.01$).

Το 3ο μοντέλο αφορά την επίδραση του *Προσαρμοστικού Χαρακτήρα Χιούμορ (Κοινωνικό και Αυτοεξυψωτικό Στυλ)* και του *Δυσπροσαρμοστικού (Επιθετικό και Αυτομειωτικό)*, πάνω στην υποκλίμακα *Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή* της μεταβλητής *Διάθεση Αντίστασης στην Αλλαγή*. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0.30, γεγονός που σημαίνει ότι το 30% της μεταβλητότητας της «Συναισθηματικής Αντίδρασης στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» εξηγείται από την μεταβλητότητα της ανεξάρτητης μεταβλητής «Στυλ Χιούμορ». Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F=9.51$, $p<0.01$). Ο έλεγχος t -test έδειξε ότι ο *Προσαρμοστικός Χαρακτήρας* επιδρά στατιστικά σημαντικά αρνητικά στη «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή» ($t=-0.95$, $p<0.01$), ενώ ο *Δυσπροσαρμοστικός* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά ($t=4.35$, $p<0.01$).

Το 4ο μοντέλο αφορά στην επίδραση του *Προσαρμοστικού Χαρακτήρα Χιούμορ (Κοινωνικό και Αυτοεξυψωτικό Στυλ)* και του *Δυσπροσαρμοστικού (Επιθετικό και Αυτομειωτικό)*, πάνω στην υποκλίμακα *Γνωστική Ακαμψία* της μεταβλητής *Διάθεση Αντίστασης στην Αλλαγή*. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0.42, γεγονός που σημαίνει ότι το 42% της μεταβλητότητας της «Γνωστικής Ακαμψίας» εξηγείται από την μεταβλητότητα της ανεξάρτητης μεταβλητής «Στυλ Χιούμορ». Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F=20.86$, $p<0.01$). Ο έλεγχος t -test έδειξε ότι ο *Προσαρμοστικός Χαρακτήρας* επιδρά στατιστικά σημαντικά αρνητικά στη «Γνωστική Ακαμψία» ($t=-2.47$, $p<0.01$), ενώ ο *Δυσπροσαρμοστικός* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά ($t=6.32$, $p<0.01$).

3. Συζήτηση - Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν αρχικά ότι οι προπτυχιακοί φοιτητές/τριες εξέφρασαν υψηλό σκορ στον παράγοντα «Κοινωνικό Στυλ», μέτριο προς υψηλό σκορ στον παράγοντα «Αυτοεξυψωτικό Στυλ» και χαμηλό σκορ στους παράγοντες «Επιθετικό» και «Αυτομειωτικό Στυλ», γεγονός που δείχνει ότι τα υποκείμενα της έρευνας χρησιμοποιούν το χιούμορ ώστε να δημιουργήσουν σχέσεις και να μειώσουν τη διαπροσωπική ένταση διατηρώντας ταυτόχρονα, μία αίσθηση αυτεπάρκειας και αποδοχής του εαυτού τους (Martin et al., 2003). Επιπλέον, αξιοποιούν το χιούμορ ως μηχανισμό άμυνας ώστε να αποφεύγουν τα αρνητικά συναισθήματα όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες συνθήκες διατηρώντας ταυτόχρονα, μία ρεαλιστική οπτική απέναντι στην αντιξοότητα (Di Fabio & Duradoni, 2020). Ως εκ τούτου, το χιούμορ όχι μόνο ενισχύει την αυτογνωσία, αλλά και ενδυναμώνει την ικανότητά του ατόμου να διαχειρίζεται την προσωπική και κοινωνική του ζωή με αποτελεσματικό τρόπο. Επιπλέον, του δίνει τη δυνατότητα να συνειδητοποιεί τη σημασία των κοινωνικών σχέσεων στη ζωή και συνακόλουθα, στη δόμηση της σταδιοδρομίας και να προσεγγίζει τις προκλήσεις, οι οποίες επηρεάζουν τα υφιστάμενα και μελλοντικά προσωπικά και επαγγελματικά σχέδια βιώνοντας πνευματική διαθεσιμότητα, συναισθηματική και ψυχική ευημερία (ΕΟΠΠΕΠ,

2024). Για το λόγο αυτό, ουσιαστικά λειτουργεί ως ψυχολογικός πόρος, ενώ φαίνεται να συνιστά μια προσαρμοστική συμπεριφορά, η οποία ενισχύει την ικανότητα των νέων να αντιμετωπίζουν τα αναπτυξιακά καθήκοντα της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης κατά έναν προενεργητικό τρόπο (Sovet et al., 2018).

Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι προπτυχιακοί φοιτητές/τριες σημείωσαν υψηλό σκορ στον παράγοντα «Συναισθηματική Αντίδραση στην Επιβαλλόμενη Αλλαγή». Το εύρημα αυτό ίσως συνδέεται με την αντίληψη ότι οι φοιτητές/τριες φορτίζονται συναισθηματικά από την απειλή των περιβαλλοντικών προβλημάτων γεγονός που τους προκαλεί ενοχλητικές σκέψεις και ανησυχία, ενώ καθυστερεί την ανάπτυξη μηχανισμών αυτορρύθμισης στη διαχείριση της επαγγελματικής τους διαδρομής (Κούκουζα, Σαμαρά & Αργυροπούλου, 2024). Για το λόγο αυτό, δεν αρκούν μόνο η αυτογνωσία ή η επαγγελματική πληροφόρηση, αλλά είναι αναγκαία και η συνειδητή αναγνώριση και αξιοποίηση των προσωπικών πόρων, ώστε να ασκούν περισσότερο έλεγχο στη ζωή τους και να αντιμετωπίζουν τις πολλαπλές μεταβάσεις που ανοίγονται μπροστά τους (Αργυροπούλου, 2022β). Ωστόσο, το υψηλό σκορ στην υποκειμενική αίσθηση ευημερίας φαίνεται να ενεργοποιεί συμπεριφορές θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό ενισχύοντας τον σχεδιασμό του επαγγελματικού τους μέλλοντος, με περισσότερη ευελιξία.

Ένα ακόμα σημαντικό αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας αφορά στο ρόλο των δημογραφικών στοιχείων του φύλου στην αίσθηση χιούμορ των προπτυχιακών φοιτητών/τριών. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι οι άνδρες σημείωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία σε σχέση με τις γυναίκες στο «Επιθετικό Στυλ». Πράγματι οι άντρες φαίνεται πως χρησιμοποιούν περισσότερο τα δυσπροσαρμοστικά στυλ χιούμορ σε σχέση με τις γυναίκες (Martin et al., 2003), ενώ το επιθετικό στυλ χιούμορ, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία φαίνεται να εμφανίζεται σε υψηλότερα επίπεδα στους άντρες και να θεωρείται και κοινωνικά επιθυμητό στον συγκεκριμένο πληθυσμό (Cann & Matson, 2014). Ακόμη, βρέθηκε ότι ο προσανατολισμός στην αλλαγή διαφοροποιείται ως προς την κατάσταση απασχόλησης γεγονός που δείχνει ότι οι εργαζόμενοι/ες προπτυχιακοί φοιτητές/τριες αναπτύσσουν γνωστική και συναισθηματική επίγνωση για τις ακούσιες ή εκούσιες αλλαγές στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή, ενώ αξιοποιούν στρατηγικές προενεργητικής διαχείρισης για να μετασχηματίζουν τις καταστάσεις της ζωής τους ή να τις διαχειρίζονται με αποτελεσματικότητα (Sidiropoulou et al., 2015).

Επιπροσθέτως, στις απλές συσχετίσεις παρατηρείται ότι ο προσαρμοστικός χαρακτήρας του χιούμορ συσχετίζεται περισσότερο με την ψυχική ευημερία και τον προσανατολισμό στην αλλαγή, ενώ ο δυσπροσαρμοστικός χαρακτήρας τείνει να εμποδίζει την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και τις διαδικασίες διαπραγμάτευσης. Αυτό σημαίνει, ότι οι προπτυχιακοί φοιτητές/τριες που διαθέτουν πόρους, όπως το κοινωνικό και αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ, μπορούν να ενισχύουν την αντίληψη και την κατανόηση της σύνδεσης με το περιβάλλον αναπτύσσοντας ενεργητικές συμπεριφορές που προάγουν την

επαγγελματική διερεύνηση και τις θετικές εμπειρίες προσωπικής ζωής και σταδιοδρομίας (Αργυροπούλου, Μουράτογλου & Χαροκοπάκη, 2023). Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι η αξιοποίηση του προσαρμοστικού χιούμορ στη ζωή των υποκειμένων συνδράμει στην αποτελεσματική διαχείριση περιβαλλόντων εκπαίδευσης ή/και εργασίας για την επιτέλεση αντίστοιχων αρμοδιοτήτων με υψηλό βαθμό δέσμευσης.

Τέλος, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι το χιούμορ αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα τόσο στον προσανατολισμό στην αλλαγή όσο και την υποκειμενική αίσθηση ευημερίας, γεγονός που δείχνει ότι το προσαρμοστικό στυλ μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας συμβουλευτικής παρέμβασης πρωτογενούς πρόληψης, με τελικό στόχο τη διαπραγμάτευση στην αλλαγή και την ενίσχυση της ικανότητας αξιοποίησης του στη προσωπική και επαγγελματική ζωή (Di Fabio & Duradoni, 2020). Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματά μας θα μπορούσαν να συμβάλουν στον προσδιορισμό ορισμένων σχεσιακών πτυχών που ευνοούν την αλληλεπίδραση με τους άλλους και τα οργανωσιακά πλαίσια (όπως ο η φοίτηση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση) και, συνακόλουθα, ενθαρρύνουν τις διαδικασίες ενερμόνισης σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο (Di Fabio & Tsuda, 2018). Το χιούμορ επομένως, θα μπορούσε να θεωρηθεί μία χρήσιμη δεξιότητα διαχείρισης σταδιοδρομίας, με τελικό στόχο την προώθηση του προσανατολισμού στην αλλαγή και την ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας στους προπτυχιακούς φοιτητές/τριες.

4. Περιορισμοί της έρευνα και προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση

Ολοκληρώνοντας, η παρούσα μελέτη διέπεται από συγκεκριμένους περιορισμούς. Ένας σημαντικός περιορισμός της μελέτης είναι η χρήση δείγματος που προέρχεται μόνο από ένα μόνο Πανεπιστημιακό Τμήμα της Αττικής γεγονός που μειώνει τη γενίκευση των ευρημάτων σε άλλους πληθυσμούς. Για το λόγο αυτό, οι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επεκτείνουν τη δειγματοληψία και σε άλλα Πανεπιστήμια της χώρας διαφορετικών τομέων σπουδών. Ένας άλλος παρόμοιος περιορισμός σχετίζεται με το γεγονός ότι οι γυναίκες υπερτερούν κατά πολύ των ανδρών στο δείγμα. Αυτό ήταν αναμενόμενο λόγω του ότι το Τμήμα συλλογής των δεδομένων επικεντρώνεται στις ανθρωπιστικές σπουδές και παραδοσιακά αποτελείται από υψηλό ποσοστό γυναικών. Ένα άλλο μειονέκτημα που θα πρέπει να αντιμετωπιστεί σε μελλοντική έρευνα αναφέρεται στη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, τα οποία αποτελούν πιθανή μεροληψία αποτελεσμάτων.

Σε μελλοντικές μελέτες, λοιπόν, συνίσταται η αξιοποίηση ενός συνδυασμού κλιμάκων αυτοαναφοράς και άλλων ποιοτικών μεθόδων, όπως συνεντεύξεις προκειμένου να μειωθούν τα ενδεχόμενα σφάλματα μέτρησης. Τέλος, το ερευνητικό εγχείρημα ήταν προσανατολισμένο σε συγκεκριμένες θεματικές γεγονόσ που καθίσταται ένας σημαντικός περιορισμός. Υπό το πρίσμα αυτό, τα μελλοντικά εγχειρήματα χρειάζεται να επικεντρωθούν και σε άλλες εννοιολογικές κατασκευές (π.χ. προσαρμοστικότητα, επίκεντρο ελέγχου, συναισθηματική

νοημοσύνη, αυτό-αποτελεσματικότητα) προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο αυτές οι κατασκευές επηρεάζουν ή όχι τα στυλ χιούμορ, τον προσανατολισμό στην αλλαγή και την ψυχολογική ευημερία των εμπλεκομένων. Παρά τους περιορισμούς της, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι η αξιοποίηση ενός κατάλληλου στυλ χιούμορ κατά τη διάρκεια των διαπραγματευτικών διαδικασιών θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τη νοοτροπία και τη στάση των προπτυχιακών φοιτητών/τριών απέναντι στις υπάρχουσες ή μελλοντικές προκλήσεις και να αποδειχθεί ιδιαιτέρως βοηθητικό για τη βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας τους.

5. Συνδέοντας τη θεωρία και την έρευνα με την πρακτική εφαρμογή

Καθώς η εργασία σηματοδοτεί μια σχεσιακή διαδικασία (Blustein, et al., 2019) οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματικού προσανατολισμού χρειάζεται να υποστηρίξουν τη βελτίωση των ψυχολογικών πόρων των ωφελούμενων και να καλλιεργήσουν δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας προκειμένου να ενισχύσουν τη θετική προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη και την κοινωνική τους εναρμόνιση. Σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους, μια νέα παρέμβαση θα μπορούσε να υποστηρίξει την αξιοποίηση του προσαρμοστικού στυλ χιούμορ αποδίδοντας ταυτόχρονα, έμφαση στην ψυχολογική ευημερία μέσω της χρήσης των στρατηγικών παραγωγικής διαχείρισης. Συγκεκριμένα, η αξιοποίηση παραγωγικών-εποικοδομητικών στρατηγικών (π.χ. ευελιξία, προσαρμογή, αυτορρύθμιση) στη συμβουλευτική πρακτική μπορεί να βοηθήσει τους νέους ανθρώπους να διαχειρίζονται τις διαδικασίες διαπραγμάτευσης των αλλαγών στη εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους, πιο αποτελεσματικά, ενισχύοντας ταυτόχρονα, τη θετική εμπλοκή στη συνεχή προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη (Argyropoulou et al., 2021).

Ως εκ τούτου, η αξιοποίηση του προσαρμοστικού στυλ χιούμορ μέσω των παραγωγικών στρατηγικών διαχείρισης, θα μπορούσε να βοηθήσει τα υποκείμενα να υιοθετήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης βλέποντας τις προκλήσεις ως ευκαιρίες εστιαζόμενοι ταυτόχρονα, στη διαδικασία της μάθησης και όχι απλώς στην αναζήτηση του αποτελέσματος. Μέσω της προσέγγισης αυτής, οι νέοι μπορούν να αξιοποιούν καθημερινά τις δυνάμεις τους (στη δουλειά, τη ζωή και την κοινότητα) και να φροντίζουν τη σωματική, συναισθηματική, πνευματική και ψυχική τους υγεία.

Βιβλιογραφία

Αργυροπούλου, Κ. (2024) Προάγοντας τη βιώσιμη επαγγελματική ανάπτυξη μέσω της διά βίου μάθησης: ευκαιρίες και προκλήσεις για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των νέων. *Επιστήμες Αγωγής*, 1:7-24

- Αργυροπούλου, Κ. (2022α) *Συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Ζητήματα μιας πολυδιάστατης διαδικασίας*. Γρηγόρη.
- Αργυροπούλου, Κ. (2022β) Μετάβαση από το σχολείο στην εργασία: ζητήματα, προοπτικές και προτάσεις για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των εφήβων. *Νέα Παιδεία*, 183: 91-100.
- Αργυροπούλου, Κ., Μουράτογλου, Ν. & Χαροκοπάκη, Α. (2023) Οριοθετώντας τις εκπαιδευτικές και συμβουλευτικές παρεμβάσεις βιώσιμης επαγγελματικής ανάπτυξης: εννοιολογικό υπόβαθρο, τεχνικές ανάπτυξης και εργαλεία αξιολόγησης. Στον τιμητικό τόμο για την Καθηγήτρια Αικ. Μαριδάκη-Κασσωτάκη, *Προβληματισμοί και Προτάσεις στον Χώρο της Ψυχολογικής Επιστήμης*. Διάδραση: 391-401.
- Αργυροπούλου, Κ., Σαμαρά Α., Μουράτογλου, Ν., Καραβία, Α. & Μπέλη, Π. (2022) Δομώντας πλαίσια ικανοτήτων για έναν κόσμο που αλλάζει. Η περίπτωση του Πλαισίου Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας., *Συγκριτική και Διεθνής Εκπαιδευτική Επιθεώρηση*, 28:108-129.
- Αργυροπούλου, Κ., Χαροκοπάκη, Α., Νανόπουλος, Π. & Τερζάκη, Μ. (2022) Θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις: ένα δυνητικό πλαίσιο παρέμβασης για την επαγγελματική ανάπτυξη εφήβων, *Επιστήμες Αγωγής*, 2: 7-26.
- Αργυροπούλου, Κ. & Λορέντζος, Α. (2021) Η «δοκιμασία» της πανδημίας του κορωνοϊού ως ευκαιρία στον επαγγελματικό σχεδιασμό των εφήβων: Ο ρόλος των δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας. *Νέα Παιδεία*, 179:17-30.
- Argyropoulou, K., Kaliris, A., Charokopaki, A. Katsioula P. (2021) Coping with career indecision: the role of courage and future orientation in secondary education students from Greek provincial cities. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 21(3): 671-696.
- Αργυροπούλου, Κ. & Τερζάκη, Μ. (2019) Υποκειμενική αίσθηση χρονικής προοπτικής και στρατηγικές λήψης επαγγελματικών αποφάσεων: Πεποιθήσεις και συμπεριφορές διαχείρισης σταδιοδρομίας στο σχολικό περιβάλλον. *Νέα Παιδεία*, 169: 13-28.
- Baisley, M. C. & Grunberg, N. E. (2019) Bringing humor theory into practice: An interdisciplinary approach to online humor training. *New Ideas in Psychology*, 55:24-34.
- Blustein, D. L., Kenny, M. E., Di Fabio, A. & Guichard, J. (2019) Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights. *Journal of Career Assessment*, 27(1): 3-28.
- Brender-Ilan, Y. & Shertzer, Y. (2024) The interplay of humor and creativity: shaping rationality and decision-making quality. *Current Psychology*, 43:31504–31516.
- Βρεττού, Α. & Αργυροπούλου, Κ. (2023) Κοινωνική Δικαιοσύνη και Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα σε Προπτυχιακούς Φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 133-134: 26-36.

- Cann, A. & Matson, C. (2014) Sense of humor and social desirability: Understanding how humor styles are perceived. *Personality and Individual Differences*, 66: 176-180.
- Γκουιντάλιας, Α. (2019) *Τα διαφορετικά Στυλ Χιούμορ ως διαμεσολαβητική μεταβλητή μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της Ψυχικής Ευημερίας*. ΔΔΠΜΣ «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία και την Εργασία». Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία ΕΚΠΑ & Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστημής ΔΠΘ.
- Di Fabio, A. (2014) Intrapreneurial self-capital: A new construct for the 21st century. *Journal of Employment Counseling*, 51(3):98-111.
- Di Fabio, A. & Duradoni, M. (2020) Humor Styles as New Resources in a Primary Preventive Perspective: Reducing Resistance to Change for Negotiation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17: Article 2485.
- Di Fabio, A. & Tsuda, A. (2018) The Psychology of Harmony and Harmonization: Advancing the Perspectives for the Psychology of Sustainability and Sustainable Development. *Sustainability*, 10: 4726.
- Di Fabio, A. & Van Esbroeck, R. (2016) Intrapreneurial Self-Capital: A concept fitting a life-designing intervention. *Counseling*, 9.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009) Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.
- ΕΟΠΠΕΠ (2024) *Ενιαίο Πρόγραμμα Αγωγής Σταδιοδρομίας*. ΕΟΠΠΕΠ
- ΕΟΠΠΕΠ, (2021) *Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας (Life/Career Competences Framework)*. ΕΟΠΠΕΠ.
- Κούκουζα, Κ., Σαμαρά, Α. & Αργυροπούλου, Κ. (2024) Η συμβολή της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας στις προσδοκίες και τις επαγγελματικές επιλογές των τελειοφοίτων ΙΕΚ στη σύγχρονη μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας. *Συγκριτική και Διεθνής Εκπαιδευτική Επιθεώρηση*, 30: 77-97.
- Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1998) Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Walter de Gruyter & Co:159-178.
- Martin, R. A. & Ford, T. (2018) *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* (2nd ed.). Academic press, London.
- 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.
- Marunic, G., Lau, C., Ruch, W., Fabio, A. D. & Saklofske, D. H. (2024) Humor awareness as a primary prevention resource in organizations for sustainable development. In A. Di

- Fabio & C. L. Cooper (Eds.), *Psychology of sustainability and sustainable development in organizations*. Routledge:172-190.
- Μουράτογλου, Ν. (2020) Η θεωρία μάθησης της «Τυχαιότητας» στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας: προτάσεις ποιοτικής και ποσοτικής προσέγγισης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Γρηγόρη: 68-84.
- Oreg, S. (2003) Resistance to change: Developing an individual differences measure. *Journal of Applied Psychology*, 88(4): 680-693.
- Oreg, S. & Goldenberg, J. (2015) *Resistance to innovation: Its sources and manifestations*. University of Chicago Press.
- Oreg, S., Nevo, O., Metzger, H., Leder, N. & Castro, D. (2009) Dispositional resistance to change and occupational interests and choices. *Journal of Career Assessment*, 17: 312-323.
- Oreg, S. (2018) Resistance to Change and Performance: Toward a More Even-Handed View of Dispositional Resistance. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 54(1): 88-107.
- Ryff C. D. (2014) Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83: 10-28.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Argyropoulou, K., Drosos, N., Kaliris, A., Mikedaki, K. (2015) Exploring Career Management Skills in Higher Education: Perceived Self-efficacy in Career, Career Adaptability and Career Resilience in Greek University Students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 14(2): 36-52.
- Sovet, L., Annovazzi, C., Ginevra, M. C., Kaliris, A. & Lodi, E. (2018) Life design in adolescence: The role of positive psychological resources. In V. Cohen-Scali, L. Nota & J. Rossier (Eds.), *New perspectives on career counseling and guidance in Europe. Building careers in changing and diverse societies*. Springer International Publishing: 23-37.
- Τερζάκη, Κ. (2019) Αξιοποιώντας δραστηριότητες της σχολικής ζωής για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των εφήβων: Ανάγκες και προσδοκίες εφήβων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιμ.), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Πρακτικές Εφαρμογές για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας*. Γρηγόρη: 13-39.