



Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

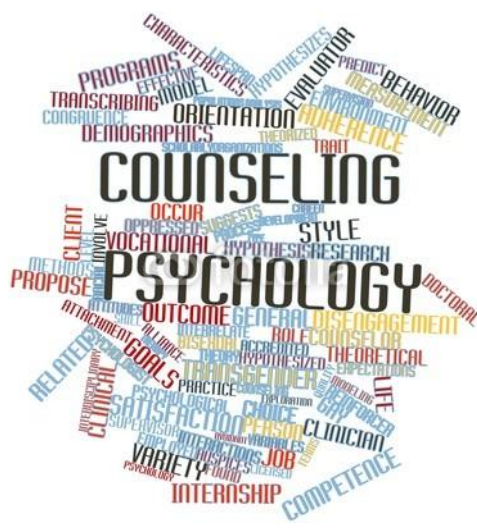
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**«ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ»**

ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ Κ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

A.M.: 2753



ΠΑΤΡΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014



Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Νέες Τεχνολογίες και Συμβουλευτική»

ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ Κ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

A.M.: 2753

Έρευνα:

Κωνσταντίνος Πολύμερος

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:

Μαυρουδή Σεφερίνα

Πτυχιακή εργασία για τη λήψη πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος(Α.Τ.Ε.Ι) Πάτρας.

Πάτρα, Σεπτέμβριος 2014

© 2014-all rights reserved

Η διπλωματική εργασία του Πολύμερου Κωνσταντίνου εγκρίνεται:

Υπογραφές:

1. Μαυρουδή Σεφερίνα (Η Επιβλέπουσα Καθηγήτρια)

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής:

1. Παναγόπουλος Ιωάννης (Αναπληρωτής Καθηγητής)

2. Μαυρουδή Σεφερίνα (Καθηγήτρια Εφαρμογών)

3. Σιακαμπένη Αργυρώ (Πανεπιστημιακή Υπότροφος του Α.Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας :Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας)

Στον παππού μου που πρόσφατα έφυγε απ' την επάρατη νόσο

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	v
Περίληψη Εργασίας.....	vi
Abstract.....	viii
Πρόλογος.....	x

Κεφάλαιο 1

Νέες Τεχνολογίες

1.1. Ορισμός.....	13
1.2. Είδη και Μορφές Τεχνολογιών και Πληροφορίας –Μοντέλα Δικτύωσης.....	14
1.2.1. Πολυμέσα.....	14
1.2.2. Υπερμέσα.....	15
1.2.3. Διαδίκτυο.....	15
1.2.4. Παγκόσμιος Ιστός.....	18
1.2.5. Παγκόσμιος Ιστός και Διαδίκτυο: Διακριτές Έννοιες.....	19
1.3. Μορφές Επικοινωνίας.....	19
1.3.1. Τηλε-επικοινωνία.....	21
1.3.2. Η Εικονική Πραγματικότητα.....	22

Κεφάλαιο 2

Συμβουλευτική Ψυχολογία

2.1. Ορισμός.....	24
2.2. Ιστορική Αναδρομή.....	26
2.3. Βασικά Ρεύματα / Θεωρίας. Εκπρόσωποι του ρεύματος της συμβουλευτικής.....	27
2.4. Είδη - Μορφές Συμβουλευτικής.....	32
2.4.1. Μορφές Συμβουλευτικής.....	33
2.4.2. Είδη Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.....	36
2.4.3. Είδη Συμβουλευτικής Βοήθειας.....	40
2.5. Διεθνοποίηση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.....	50

Κεφάλαιο 3

ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία

3.1. Ορισμός Online Counseling	61
3.2. Ιστορική Αναδρομή.....	63
3.3. Περιβάλλοντα και Μέσα Άσκησης της Συμβουλευτικής.....	65
3.3.1. Περιβάλλοντα Άσκησης της Συμβουλευτικής.....	65
3.3.2. Μέσα Άσκησης της Συμβουλευτικής.....	66

3.4. Τηλε - Ψυχολογία.....	70
3.5. Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα Χρήσης ΤΠΕ.....	71
3.5.1. Η Συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην Ελεύθερη Διάδοση Συμβουλευτικών Υπηρεσιών.....	72
3.5.2. Τα Πλεονεκτήματα Χρήσης Νέων ΤΠΕ.....	75
3.5.3. Τα Μειονεκτήματα Χρήσης Νέων ΤΠΕ.....	80
3.5.4. Σύγκριση Νέων Τεχνολογιών με Παραδοσιακές Συμβατικές Μορφές Συμβουλευτικής.....	85
3.5.5. Η Χρήση των ΤΠΕ στην Ατομική και Ομαδική Θεραπεία.....	89
3.5.6. Οι ΤΠΕ ως εργαλείο του θεραπευτή.....	90
3.6. Ζητήματα Δεοντολογίας.....	91

Κεφάλαιο 4

ΤΠΕ στην Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

4.1. Ορισμός της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης/Ιστορική Αναδρομή..	97
4.2. Κύρια χαρακτηριστικά της Εκπαίδευσης από Απόσταση.....	98
4.3. Διάκριση Κατηγοριών της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.....	99
4.4. Κατηγορίες φορέων που προσφέρουν ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση.....	100

Κεφάλαιο 5

Συμπεράσματα-Προτάσεις.....	102
Παράρτημα.....	107
Βιβλιογραφία.....	119
Ελληνόγλωσση.....	119
Ξενόγλωσση.....	120
Διαδικτυακές Πηγές.....	123

ΣΕΛΙΔΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ

Η πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε στον τομέα "Νέες Τεχνολογίες και Συμβουλευτική". Η υπόδειξη του θέματος επετεύχθη υπό της καθηγήτριας Εφαρμογών της Πληροφορικής Μαυρουδή Σεφερίνας.

Η ολοκλήρωση αυτής, υλοποιήθηκε με την υποστήριξη ενός αριθμού ανθρώπων στους οποίους θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινέστερες και θερμότερες ευχαριστίες μου.

Πρώτα από όλα αισθάνομαι βαθιά την ανάγκη να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια Μαυρουδή Σεφερίνα, η οποία με την ειδίκευσή της στον τομέα της Πληροφορικής και των Νέων Τεχνολογιών αναμφίβολα επηρέασε, κατηύθυνε, ενέταξε εμένα προσωπικά στην διαδικασία αυτή με ομαλότητα στον τρόπο σκέψης, συγγραφής και εκπόνησης της εργασίας και είμαι αρκετά τυχερός καθώς επετεύχθη μια πολύ καλή και εποικοδομητική συνεργασία από τα πρώτα δειλά βήματα έως και την ολοκλήρωσή της.

Στο σημείο αυτό, οφείλω να ευχαριστήσω από καρδιάς φιλικά και συγγενικά πρόσωπα για την έμπρακτη συμπαράσταση, τα οποία όλο αυτό το χρονικό διάστημα δεν παρέλειπαν να με παροτρύνουν πάντα θετικά και να πιστεύουν στις δυνατότητές μου ανελλιπώς και ανιδιοτελώς.

Ολοκληρώνοντας, θα ήθελα να καταθέσω τις ευχαριστίες μου στους ανθρώπους που εργάζονται στις τηλεφωνικές γραμμές για την προθυμία και την ευγένειά τους να με βοηθήσουν σε αυτό το κρίσιμο σημείο. Εύχομαι να συνεχίσουν με αυταπάρνηση την ιδιαίτερα σημαντική εργασία τους με επαγγελματισμό, με φώτιση, με περίσσια υπομονή και επιμονή.

Σας είμαι ευγνώμων για την αμέριστη βοήθεια που επεδείξατε προς το άτομό μου για ακόμα μια φορά!

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην εποχή των ραγδαίων τεχνολογικών εξελίξεων, ο χώρος της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας έχει αναμφίβολα επηρεαστεί από αυτές. Τα τελευταία χρόνια, η ανάπτυξη της τεχνολογίας είναι κάτι παραπάνω από εντυπωσιακή καθώς έχει καταφέρει να προκαλέσει αλλαγές σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης. Αυτές οι αλλαγές άλλοτε αφήνουν θετικά και άλλοτε αρνητικά αποτελέσματα ενώ παραμένουν και κάποιες παράμετροί τους υπό έρευνα. Ο χώρος της ψυχικής υγείας αποτελούσε ανέκαθεν σημαντικό τομέα της ανθρωπότητας και η ανάγκη για εξέλιξη ήταν αναμενόμενη. Αυτή η εξέλιξη, πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια των Νέων Τεχνολογικών Μέσων.

Με τον τίτλο της εργασίας «Συμβουλευτική και Νέες Τεχνολογίες» εννοείται η πραγματοποίηση της επιστήμης της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας από ή μέσα από Τεχνολογικά Μέσα. Η εισαγωγή της τεχνολογίας στον τομέα της συμβουλευτικής έφερε νέες δυνατότητες για τους ειδικούς συμβούλους ψυχολογίας αλλά και για τους θεραπευομένους, καθώς προσέφερε πολλές περισσότερες επιλογές άσκησης του επαγγέλματος για τους πρώτους, αλλά και αναζήτησης βοήθειας για τους δεύτερους. Η χρήση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας με Τεχνολογικά Μέσα, γίνεται συνήθως με τη χρήση των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, του Διαδικτύου, του Τηλεφώνου και τα μέσα αυτών. Από τις πιο συνηθισμένες μορφές είναι το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο, τα άμεσα μηνύματα, οι οπτικοακουστικές τηλεδιασκέψεις αλλά και οι ειδικοί βοηθητικοί ιστότοποι.

Τα πρώτα βήματα της διαδικτυακής συμβουλευτικής πραγματοποιήθηκαν στον Δυτικό Κόσμο και πιο συγκεκριμένα στην Αμερική όπου το Internet ήταν σαφέστατα πιο διαδεδομένο από ότι στον υπόλοιπο κόσμο. Οι πρώτες προσπάθειες χρονολογούνται στην δεκαετία του 80' αν και ήταν τα μέσα της επόμενης δεκαετίας που έκαναν την διαδικτυακή συμβουλευτική να κερδίσει σημαντικό έδαφος. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ήταν το πρώτο μέσο που επιλέχθηκε και ακολουθήθηκε, ενώ με το πέρασμα των χρόνων και με την πρωτοφανή ανάπτυξη που συνάντησε ο τομέας της τεχνολογίας, τα προσφερόμενα μέσα έγιναν πιο πολλά και έφτασαν μέχρι και εκείνο της οπτικοακουστικής τηλεδιάσκεψης, το οποίο θεωρείται και το μέχρι στιγμής πιο ολοκληρωμένο.

Αυτές οι νέες δυνατότητες έχουν δώσει την ευκαιρία σε ανθρώπους που για προσωπικούς ή αντικειμενικούς λόγους απέφευγαν την πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία, να μουν σε μια βοηθητική διαδικασία για τα προβλήματά τους.

Σαφώς, είναι ακόμα νωρίς να πει κανείς ότι η Συμβουλευτική Ψυχολογία με τη χρήση Νέων Τεχνολογικών Μέσων έχει αντικαταστήσει σε κύρος και πληρότητα την παραδοσιακή - συμβατική μορφή της συμβουλευτικής αν και οι προοπτικές εξέλιξης είναι σημαντικά θετικές. Παράλληλα, απόδειξη της απήχισής της είναι το γεγονός ότι πολλοί αποδεκτοί για τη δουλειά τους Σύμβουλοι Ψυχολογίας, έχουν κάνει λόγο για τη χρήση τεχνολογικών μορφών κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους και ειδικότερα για τη Διαδικτυακή Συμβουλευτική. Παρά την πολυπλοκότητά της, καθώς είναι μια συνδυαστική μέθοδος, τα βήματα ανάπτυξης είναι ταχύτατα και ως αποτέλεσμα αυτού, συναντάται μία εξίσου γρήγορη αύξηση της δημοτικότητας αυτής της νέας μορφής.

Στην βιβλιογραφική έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την εν λόγω εργασία, έγινε προσπάθεια κάλυψης ενός μεγάλου μέρους της σχετικής ειδικής βιβλιογραφίας. Μελετήθηκαν βιβλία ειδικών, αποτελέσματα ερευνών, γνωμικά ειδικών συμβούλων αλλά και άρθρα δημοσιευμένα στο διαδίκτυο.

Με αφορμή το ενδιαφέρον για την εισαγωγή της τεχνολογίας στον χώρο της συμβουλευτικής, στόχος ήταν να αναδειχθούν οι τρόποι που αυτό επιτεύχθηκε, να παρατεθεί η ιστορική αναδρομή, ενώ παράλληλα να γίνει αναλυτική επισκόπηση του συνδυασμού Νέων Τεχνολογιών και Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

Λέξεις Κλειδιά: Συμβουλευτική Ψυχολογία, Νέες Τεχνολογίες, Διαδικτυακή Συμβουλευτική, Κώδικας Δεοντολογίας, Διαδίκτυο

ABSTRACT

Living in an era where technological improvements are rapidly increasing, the field of counseling psychology couldn't be left uninfluenced. In the past few years, technological improvements have been surprisingly impressive and have definitely changed every single aspect of a human's life. These changes have sometimes good and sometimes bad results while some of their fields are still under research. The field of mental health has always been one of the most important fields for people and the need for its evolution has been imperative need. This evolution came to actualization through the impact of New Technological Means.

The thesis comes under the title "Consulting Psychology and New Technologies" which means that it is dealing with how New Technological Means have entered the field of Consulting Psychology. The way technology affected Consulting Psychology brought new aspects for experts, and by experts it is meant the Consulting Psychologist. As for the experts, it renews their methods for the people who are in need of medical treatment, it offers new ways to seek help. The usage of Consulting Psychology via Technological Means is usually accessible through Computers, Internet, Phone and other means. Some of the most common means are the E-mail, the instant messages (chat), video calls and well known resourceful websites.

Internet Consulting Psychology made its first steps in the Western World and specifically in America where Internet was definitely more popular than any other place all over the world. The first attempts, take us back to the 80's but the big boom of this new form of Consulting Psychology took place during the middle 90's. The very first mean used for this purpose was the e-mail. Throughout the years more and more means became available due to technological advances. The latest one, which is also considered as the most well – appreciated of all, is the video conference call.

These new features have given people the opportunity for personal or factual reasons to avoid face-to-face therapy, to enter into an ancillary procedure for their matters. Clearly, it is still early to say that Counseling Psychology using new technological tools has replaced in validity and completeness traditional - conventional form of counseling although the outlook is significantly positive.

At the same time, evidence of the resonance is the fact that many respondents for their job Counseling Psychology have talks about the kinds of technology use in the exercise of their profession and in particular for the Online Counseling. This method is definitely complicated as it combines many technological means. However, people are getting more and more interested at it and its popularity is still rapidly growing.

During the bibliographic research for the current paper, an effort was made to include an extended part of the related bibliography. Many books have been studied ploughed through simultaneously with results of researches, quotes of well-known Consulting Psychologists and articles published on the internet.

Being interested in how technology became an important factor in the field of consulting, the goal was to discover all the ways made it possible. Part of the goal was to make an historical analysis while creating an analytical paper about the combination of New Technologies and Consulting Psychology.

Key Words: Consulting Psychology, New Technologies, Internet Consulting, Ethics

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, συγκεκριμένα στο τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι Πατρών.

Το θέμα με το οποίο θα καταπιαστεί είναι η εισαγωγή των Νέων Τεχνολογικών Μέσων στον τομέα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

Το εν λόγω θέμα επιλέχθηκε λόγω της αυξημένης απήχησης που συναντάει η συγκεκριμένη μορφή στη σύγχρονη εποχή. Στην ανάπτυξη της μεθόδου χρήσης Νέων ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία, έχουν παίξει καθοριστικό ρόλο σημαντικοί παράγοντες. Αυτοί οι παράγοντες είναι αρχικά η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, στη συνέχεια η ανάγκη του κόσμου και ιδιαιτέρως συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων για μια πιο «εύκολη» χρήση της συμβουλευτικής και τέλος, η ψήφος εμπιστοσύνης που της δόθηκε από τους ειδικούς που ανά τον κόσμο την έχουν επιλέξει αλλά και ξεχωρίσει για τις θετικές της επιδράσεις.

Αυτή η σημαντική απήχηση αλλά και οι φόβοι που έχουν εκφραστεί για την διάδοσή της, απετέλεσε την αφετηρία της εν λόγω εργασίας. Ο στόχος της εργασίας είναι να συγκεντρώσει έπειτα από βιβλιογραφική έρευνα αρχικά τη σημαντικότητα των Νέων Τεχνολογιών στη ζωή μας και σε δεύτερο επίπεδο την αξία της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Τέλος, γίνεται προσπάθεια ανάλυσης του συνδυασμού των δυο προαναφερθέντων. Μέσα από αυτή την ανάλυση, προκύπτει σχετικός ορισμός, ιστορική αναδρομή, η διαδικασία χρήσης των Νέων ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία αλλά και οι επιπτώσεις. Στις επιπτώσεις αναφέρονται και τα πλεονεκτήματα τα οποία έχει επιφέρει αλλά και τα μειονεκτήματα που έχουν κατά καιρούς εκφραστεί από ειδικούς του χώρου.

Στο τελευταίο κεφάλαιο αναφέρονται τα κυριότερα χαρακτηριστικά της Ανοικτής και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης καθώς και οι κατηγορίες - μορφές που διακρίνονται μέσα από αυτήν, αλλά και οι κατηγορίες των φορέων που προσφέρουν Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση.

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια βιβλιογραφική έρευνα. Για αυτό το λόγο, έγινε προσπάθεια συγκέντρωσης πολλών χρήσιμων βιβλίων, γνωμικών, άρθρων και γενικότερα σχετικών κειμένων.

Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη σε βιβλιοθήκες. Ανάμεσα σε αυτές τις βιβλιοθήκες είναι και εκείνη του Τμήματος Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών, του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι Αθήνας, του Τμήματος Ψυχολογίας του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, του Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, αλλά και άλλες βιβλιοθήκες. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε έρευνα στο Διαδίκτυο. Το Διαδίκτυο προσέφερε τις πιο πρόσφατες μελέτες σχετικά με το θέμα και αντικείμενο της εργασίας καθώς αποτελεί πλούσια πηγή πληροφοριών.

Το επόμενο βήμα ήταν η συλλογή των πιο σημαντικών πληροφοριών και η καταγραφή τους σε Κεφάλαια και Υπο - Κεφάλαια ώστε να τηρείται η ορθή συνοχή της πτυχιακής εργασίας. Η αυστηρή τήρηση των Κεφαλαίων βοηθάει στην καλύτερη ανάγνωση και κατανόηση της εργασίας από τον αναγνώστη.

Τέλος, έγινε προσπάθεια να συνδυαστούν όλα τα ανωτέρω ώστε η εργασία να διαθέτει και τα σωστά συμπεράσματα. Τα συμπεράσματα εξήχθησαν και προέκυψαν έπειτα από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε για τη συγγραφή της εν λόγω πτυχιακής εργασίας και αποτελούν αποτέλεσμα συνδυασμού γνώσεων με τη κριτική ματιά του συγγραφέως.

«Αν θέλει κανείς να φέρει εις πέρας υψηλά έργα, πρέπει να τοποθετηθεί ανάμεσα στους ανθρώπους
και όχι πάνω από αυτούς»

Montesquieu

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

1.1.Ορισμός

Με το πέρασμα των χρόνων η έννοια του όρου Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (ΗΥ) έχει αλλάξει. Πλέον, δεν χρησιμοποιούμε τον όρο Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές αλλά τον όρο Νέες Τεχνολογίες. Μάλιστα, στα πιο πρόσφατα χρόνια, ακόμη και αυτός ο όρος τείνει να αντικατασταθεί από τον όρο “Τεχνολογίες της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών ή αλλιώς ΤΠΕ” (Information and Communication Technologies – ICT : Νικολοπούλου, 2009).

Κάνοντας αναδρομή, γίνεται αντιληπτό ότι ενώ παλαιότερα, πιο συγκεκριμένα στην δεκαετία του 80’ γινόταν βιβλιογραφική αναφορά στη μάθηση των υπολογιστών, δέκα χρόνια μετά, τη δεκαετία του 90’, γινόταν η διάδοση της μάθησης από τους υπολογιστές (Scanlon & O’ Shea, 1997). Παράλληλα, αυτή την εποχή γίνεται και η διάδοση της χρήσης του διαδικτύου. Σύμφωνα με τον ορισμό του Κόμη, (2004) με τον όρο Τεχνολογίες της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) χαρακτηρίζονται «οι τεχνολογίες που επιτρέπουν την επεξεργασία και τη μετάδοση μιας ποικιλίας μορφών αναπαράστασης της πληροφορίας (σύμβολα, εικόνες, ήχοι, βίντεο) και αφετέρου τα μέσα που είναι φορείς αυτών των άυλων μηνυμάτων».

Συνεπώς, μέσα από την αναδρομή που προαναφέρθηκε, παρατηρήθηκε μεγάλη εξέλιξη στον τομέα των Νέων Τεχνολογιών. Η εξέλιξη αυτή, στηρίζεται κυρίως στις διεπαφές ανθρώπου - υπολογιστή, το διαδίκτυο, τα πολυμέσα, τα υπερμέσα αλλά και τη χρήση των τελευταίας τεχνολογίας λογισμικών που γίνονται ολοένα και πιο φιλικά και εύχρηστα και έχουν χωρίς δεύτερη σκέψη γίνει σημείο αναφοράς.

Παράλληλα, η εισαγωγή της πληροφορικής στη ζωή μας αλλά και η εξέλιξή της υπήρξε κάτι παραπάνω από γρήγορη τα τελευταία εικοσιπέντε - τριάντα (25-30) χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτού του ρεύματος έγιναν πολυποίκιλες έρευνες και αναλύσεις σχετικά με την πορεία και τη σταδιακή της επικράτηση (Κόμης, 2004).

1.2. Είδη και Μορφές Τεχνολογιών και Πληροφορίας - Μοντέλα Δικτύωσης

Στην εποχή μας γίνεται συνεχής χρήση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών. Υπάρχουν διάφορες εφαρμογές τις οποίες ο άνθρωπος χρησιμοποιεί ως δραστηριότητες. Οι τέσσερις πιο σημαντικές από αυτές είναι :

- Τα πολυμέσα (Multimedia)
- Τα υπερμέσα (Hypermedia)
- Το διαδίκτυο (Internet)
- Η εικονική πραγματικότητα (Virtual Reality)

Είναι κάτι παραπάνω από δεδομένο ότι οι περισσότερες σχέσεις σήμερα και δραστηριότητες του ανθρώπου, επηρεάζονται άμεσα από τις Νέες Τεχνολογίες (Κόμης,2004). Η εργασία, οι ανθρώπινες σχέσεις, η διασκέδαση, οι καθημερινές ασχολίες, είναι κάποια από τα πεδία τα οποία επηρεάζονται αλλά και εξελίσσονται καθημερινά μέσα από την τεχνολογία.

1.2.1. Πολυμέσα

Η πρώτη επαφή με τα πολυμέσα έγινε το 1945 από τον Αμερικανό μαθηματικό Vannevar Bush. Η ιδέα του για τη συγκέντρωση διαθέσιμων μέσων με σκοπό να δημιουργηθεί μια αποθήκη - ντοκουμέντο που να περιείχε πολλά μέσα, εισήγαγε τον ορισμό. Με το πέρασμα των χρόνων όμως, και όπως ήταν αναμενόμενο, η διάδοσή τους είχε ραγδαία αύξηση και πλέον έχει καθιερωθεί στο καθημερινό λεξιλόγιό μας. Τι σημαίνει όμως πολυμέσα; Είναι το αποτέλεσμα της ένωσης πολλών διαφορετικών μέσων πληροφορικής με σκοπό την καλύτερη δυνατή επικοινωνία.

Ο υπολογιστής έχει τη δυνατότητα μέσα από τα πολυμέσα να ελέγχει αισθητικά τα μέσα που χρησιμοποιούνται (ήχος, εικόνα, βίντεο, γραφικά) ώστε να μπορεί να πετυχαίνει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Τα πολυμέσα είναι ιδιαίτερα δελεαστικά για τον άνθρωπο και σε συνδυασμό με την πτώση των τιμών αλλά και την αυξανόμενη ανάγκη για τεχνολογία στη ζωή μας, η απήχησή τους εκτινάχθηκε στα ύψη.

Η μορφή των πολυμέσων ωστόσο, δεν παρέμεινε η ίδια όλα αυτά τα χρόνια καθώς γνώρισε και εξέλιξη.

Μια από τις εξελίξεις που συνάντησε ήταν εκείνη της αλληλεπίδρασης μεταξύ χρήστη και συστήματος. Πλέον ο χρήστης επικοινωνεί με το σύστημα και επιλέγει ο ίδιος τι θέλει να δει ή να κάνει στον ηλεκτρονικό του υπολογιστή.

1.2.2. Υπερμέσα

Όπως προαναφέρθηκε η πρώτη φορά που συναντήσαμε την έννοια των υπερμέσων ήταν όταν το 1945 ο Vannevar Bush προσπάθησε μέσα από αυτά να βελτιώσει τον τρόπο πρόσβασης στην πληροφορία, παρατηρώντας το βαθμό δυσκολίας της διαδικασίας. Έτσι, οραματίστηκε μία ιδεατή μηχανή υπερκειμένου, τη μηχανή «memex». Σε αυτή την μηχανή οι επισκέπτες είχαν την δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα από συνδέσμους (links) για αυτό που έψαχναν. Η πρώτη φορά που χρησιμοποιήθηκε η συγκεκριμένη εφαρμογή ήταν το 1960. Η μηχανή αυτή απετέλεσε έμπνευση για τα συστήματα που χρησιμοποιήθηκαν την ίδια δεκαετία.

Ο όρος «υπερκειμένο» δημιουργήθηκε από τον Theodor Holme Nelson, ο οποίος το 1965 προσπάθησε να περιγράψει κείμενα με εναλλακτικό τρόπο γραφής. Έναν τρόπο γραφής που δεν είχε καμία σχέση με την γραμμική ή την σειριακή μορφή, καθώς πρόκειται για την πιο σύγχρονη μορφή συνδυασμού κειμένου με πολυμέσα όπως εικόνες και πολλά άλλα ακόμη. Στόχος του ήταν να επιτευχθεί για παράδειγμα ένα βιβλίο το οποίο δε θα μπορούσε σε καμία περίπτωση να διαβαστεί γραμμικά από τον χρήστη (Κόμης, 2004). Ταυτόχρονα, στη δεκαετία του 1960 ο Doug Engelbart, δημιούργησε το πρώτο σύστημα υπερκειμένου, γνωστό ως NLS (οN Line System) και επινόησε το πρώτο ποντίκι, συσκευή που βοηθά κατά την πλοήγηση στο υπερκειμένο.

1.2.3. Το διαδίκτυο

Το διαδίκτυο (Internet) είναι χωρίς δεύτερη σκέψη το πιο μεγάλο υπερμέσο και αναμφίβολα ένα από τα πιο σημαντικά τεχνολογικά επιτεύγματα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Τζον Πέρι Μπάρλοου (John Perry Barlow) ότι «το διαδίκτυο είναι μέρος της μεγάλης επανάστασης που ξεκίνησε από τον τηλεγράφο το 1847. Είναι ο νέος κρίκος στην αλυσίδα της στιγμιαίας εξ αποστάσεως επικοινωνίας και στην ανάπτυξη ενός κορυφαίου οικοσυστήματος :**της Οικολογίας του Νου**».

Και συνεχίζει: «Ο λόγος της επιτυχίας του διαδικτύου, είναι η ανοικτή του αρχιτεκτονική, η απουσία κεντρικής ιδιοκτησίας και η οργανική του ανάπτυξη με την εξέλιξη της τεχνολογίας. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη βιβλιοθήκη στην ιστορία της ανθρωπότητας, τη μεγαλύτερη πηγή γνώσης στην υπηρεσία όλων των ανθρώπων».

Η κατασκευή και οι ρίζες του διαδικτύου, μας γυρνούν πίσω περίπου πέντε (5) δεκαετίες, όταν η κυβέρνηση των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής προσπάθησε να φτιάξει μια επικοινωνία μέσω δικτύων Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (IPTO, 2000). Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ημερομηνία που να μπορεί να χαρακτηριστεί ως εκείνη που ξεκίνησε η διάδοση του διαδικτύου με την μορφή που είναι γνωστή σήμερα. Για αυτό το λόγο, μόνο προσεγγίσεις μπορούμε να κάνουμε, με την πιο έγκυρη, να λέει, πως η διάδοση και η σύγχρονη μορφοποίησή του, πραγματοποιήθηκε περίπου στις αρχές του πρώτου μισού της δεκαετίας του 80' (Peter, 2004).

Μπορεί, λοιπόν, η πρώτη εμφάνιση και διάδοσή του να χρονολογείται τότε, αλλά η μεγάλη εκτόξευση του διαδικτύου δεν πραγματοποιήθηκε πριν το 1990. Αυτή είναι και η δεκαετία που το Internet μπήκε στις ζωές των ανθρώπων μαζικά και χωρίς αμφιβολία, τις άλλαξε ριζικά. Η αλήθεια είναι, πως ποτέ ξανά η ζωή των ανθρώπων δε θα ήταν παραδοσιακά η ίδια, καθώς το διαδίκτυο μπήκε σα σίφουνας στην καθημερινότητα των ανθρώπων, επηρεάζοντας και την παραμικρή πτυχή αυτής.

Στο εύλογο ερώτημα του τι ακριβώς είναι το Διαδίκτυο και ποια η σημασία του στην ελεύθερη διάχυση και κατανομή των πληροφοριών, μπορεί κάλλιστα να απαντηθεί με απλά λόγια ως εξής:

«Το Internet είναι ένα παγκόσμιο σύστημα δικτύου που χρησιμοποιεί το διαδικτυακό πρωτόκολλο (TCP/IP: Transmission Control Protocol/Internet Protocol: Πρωτόκολλο Ελέγχου Μετάδοσης/Πρωτόκολλο Διαδικτύου) ώστε να συνδέσει δισεκατομμύρια συσκευές σε ολόκληρο τον κόσμο. Είναι ένα "δίκτυο δικτύων" που περιέχει εκατομμύρια προσωπικά, δημόσια, ακαδημαϊκά, επαγγελματικά και κυβερνητικά δίκτυα, τοπικής και παγκόσμιας εμβέλειας που συνδέονται είτε με καλώδια, είτε ασύρματα είτε με οπτικές τεχνολογικές ίνες. Το Internet, προσφέρει ένα τεράστιο εύρος δυνατοτήτων, που μετράει από μηχανές αναζήτησης, ιστοσελίδες, αποθηκευμένους συνδέσμους που παραπέμπουν σε σελίδες (links), ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), τηλέφωνο αλλά και υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης».

Η διάδοση όμως αυτή και η μαζική εκτόξευση της χρήσης του διαδικτύου, δεν πραγματοποιήθηκε όπως είναι αναμενόμενο ταυτόχρονα σε ολόκληρο τον κόσμο. Ο δυτικός κόσμος ήταν εκείνος που πρώτος δέχτηκε το Internet στη ζωή των πολιτών του, με την ραγδαία απήχησή του να χρονολογείται όπως προαναφέρθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 90' ενώ οι υπόλοιπες χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου ήρθαν σε επαφή με τη νέα αυτή τεχνολογική υπηρεσία προς το τέλος της δεκαετίας και στις αρχές της επόμενης. Αξίζει να σημειωθεί σε αυτό το σημείο, ότι, το 1994 μόνο ένα 3% των σχολικών μαθητικών αιθουσών στην Αμερική διέθετε πρόσβαση στο Internet ενώ το 2002, οκτώ χρόνια μετά δηλαδή, ο αριθμός αυτός εκτοξεύτηκε στο 92% (NCES, 2006).

Η μεγάλη επιρροή του διαδικτύου, δε θα μπορούσε φυσικά να αφήσει ανεπηρέαστες και τις μορφές επικοινωνίας και ψυχαγωγίας. Τα βιβλία, τα τηλέφωνα, οι ταινίες, η τηλεόραση, η μουσική και πολλά άλλα, δε θα μπορούσαν ποτέ ξανά να ήταν το ίδιο μετά την εμφάνιση του Internet. Για παράδειγμα, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, αναγκαστικά προσαρμόστηκαν στα νέα δεδομένα και άφησαν σταδιακά πίσω τους την παραδοσιακή τους μορφή. Οι εφημερίδες, τα βιβλία και τα περιοδικά όλων των ειδών έχουν πλέον αποκτήσει τις δικές τους ιστοσελίδες (websites) όπου παρέχουν το υλικό τους. Αυτό ωστόσο, δεν συνεπάγεται τη ριζική κατάργηση των παραδοσιακών μορφών, καθώς αρκετές από αυτές συνεχίζουν να υπάρχουν ακόμα για το πιο παραδοσιακό κοινό αλλά σε κάθε περίπτωση το διαδίκτυο τις έχει ξεπεράσει σε δημοτικότητα.

Παράλληλα, η ενημέρωση πήρε και νέα μορφή που θα μπορούσε μάλιστα να χαρακτηριστεί πιο ελεύθερη. Στη σύγχρονη εποχή, τα Blogs έχουν καταλάβει το δικό τους χώρο στην ελεύθερη ενημέρωση, ενώ την ίδια στιγμή παρατηρείται και τεράστια ανάπτυξη σε υπηρεσίες όπως τα forums, τα ηλεκτρονικά γρήγορα μηνύματα αλλά και οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Η ενημέρωση δεν είναι όμως ο μόνος κλάδος που έχει επηρεαστεί από το διαδίκτυο καθώς και τα ψώνια έχουν πάρει νέα μορφή με το "Online Shopping" να έχει γίνει πλέον, κομμάτι της καθημερινότητας. Πολλοί ιδιώτες έχουν επιλέξει το Internet για να παρέχουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους στους καταναλωτές, μειώνοντας δραστικά το κόστος τους συγκριτικά με την παραδοσιακή μορφή παροχής.

Απαριθμώντας μερικές από τις πιο ουσιαστικές υπηρεσίες και εφαρμογές που απλόχερα διαθέτει το διαδίκτυο, μπορούμε να ονοματίσουμε τις εξής:

- Παγκόσμιος Ιστός (World Wide Web)
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (E-Mail)
- Απομακρυσμένη Πρόσβαση (Telnet)
- Πρωτόκολλο Μεταφοράς Υπερκειμένου (HTTP)
- Φωνητικό Ταχυδρομείο (Voice Mail)
- Μεταφορά και Ανταλλαγή Αρχείων (π.χ. FTP, Peer- to- peer, Bit Torrent)
- Συνομιλίες (π.χ. Chat Rooms, IRC, Voice over IP, Skype, MSN)
- Ηλεκτρονικό Εμπόριο (E-Commerce)
- Ομάδες Ειδήσεων

Κοινωνικά Δίκτυα (Social Networks) όπως για παράδειγμα. το Facebook, το Twitter.

1.2.4. Παγκόσμιος Ιστός Πληροφοριών

Ο Παγκόσμιος Ιστός Πληροφοριών (World Wide Web ή αλλιώς WWW : ο Παγκοσμίου Εμβέλειας Ιστός) είναι ένα κατανεμημένο πληροφοριακό σύστημα οργάνωσης και πρόσβασης, διάχυσης πληροφοριών που υλοποιεί τις βασικές αρχές οργάνωσης του υπερκειμένου. Ως πληροφοριακό σύστημα, παρέχει συγκεκριμένο μοντέλο δεδομένων το οποίο βασίζεται σε κόμβους και υπερσυνδέσμους. Δημιουργήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1980.

Είναι η πιο σημαντική και η πιο δημοφιλής υπηρεσία του Διαδικτύου. Αποτελεί το μεγαλύτερο, το δημοφιλέστερο και το ταχύτερα αναπτυσσόμενο κομμάτι του. Περιέχει κάθε είδους πληροφορίες οι οποίες είναι οργανωμένες σε μορφή υπερκειμένου και υπερμέσων. Τα κείμενα, οι εικόνες, τα βίντεο και ο ήχος βρίσκονται πάνω σε σελίδες που ονομάζονται ιστοσελίδες (web pages). Είναι το πιο απλό και εύχρηστο μέσο για την ανάκτηση του τεράστιου όγκου πληροφοριών που διατίθεται σήμερα μέσω του Διαδικτύου. Χρησιμοποιεί το πρωτόκολλο HTTP (Hypertext Transfer Protocol). Αναφορικά με το πρωτόκολλο, θα πρέπει να τονιστεί πως αποτελεί τη κύρια μέθοδο που χρησιμοποιεί ο Παγκόσμιος Ιστός για να μεταφέρει δεδομένα ανάμεσα σε έναν εξυπηρετητή και ένα πελάτη. Πριν τον Παγκόσμιο Ιστό και το HTTP, το FTP (File Transfer Protocol: Πρωτόκολλο Μεταφοράς Αρχείων) ήταν το κύριο πρωτόκολλο που χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά αρχείων στο διαδίκτυο.

Αναφέρεται ότι η τεχνολογία του Παγκόσμιου Ιστού, δημιουργήθηκε το 1989 (ουσιαστικά η εφαρμογή του ξεκινά στις 12 Νοεμβρίου 1990) από τον Βρετανό Τίμ Μπέρνερς Λι (Timothy Berners-Lee). Εκείνο το οποίο οδήγησε τον Lee στην εφεύρεση του Παγκόσμιου Ιστού, ήταν το όραμά του για ένα κόσμο όπου ο καθένας θα μπορούσε να ανταλλάσσει πληροφορίες και ιδέες άμεσα προσβάσιμες από τους υπολοίπους. Η επινόηση του Τίμ Μπέρνερς Λι, μεταμόρφωσε κυριολεκτικά τον κόσμο, αφού άλλαξε τα στάνταρ όχι μόνον στην ανταλλαγή πληροφοριών, αλλά και σε θέματα της καθημερινότητας, όπως τη διακίνηση και το ελεύθερο εμπόριο αγαθών, εκπαίδευση, ταξίδια, ενημέρωση, χρηματο-οικονομικές συναλλαγές και πέτυχε την διεύρυνση της μάζας των χρηστών του διαδικτύου σε ολόκληρο τον πλανήτη.

1.2.5. Παγκόσμιος Ιστός και Διαδίκτυο:(Διακριτές Έννοιες)

Ο όρος Παγκόσμιος Ιστός συνήθως θεωρείται συνώνυμο του όρου Διαδίκτυο, παρόλο που αποτελούν δύο διακριτές έννοιες. Ο Παγκόσμιος Ιστός είναι ένα μοντέλο διαμοίρασης πληροφορίας (σε οποιαδήποτε ψηφιακή μορφή, αλλά κυρίως σε HTML σελίδες) που χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως υποδομή για να παρέχει κατανομημένη οργάνωση και πρόσβαση των πληροφοριών. Για την διακίνηση της πληροφορίας, ο Ιστός χρησιμοποιεί το HTTP πρωτόκολλο, όπως είχε προηγουμένως αναφερθεί, το οποίο είναι μία μόνο από τις «γλώσσες» που μιλιούνται στο Διαδίκτυο. Χωρίς το Διαδίκτυο και τις υπηρεσίες που αυτό παρέχει, ο Παγκόσμιος Ιστός δεν μπορεί να λειτουργήσει.

1.3. Μορφές Επικοινωνίας

Ένα βασικό κομμάτι της διαδικτυακής επικοινωνίας, είναι χωρίς δεύτερη σκέψη το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο. Είναι ένα μέσο που έχει επηρεάσει τον άνθρωπο στην επικοινωνία του με άλλους ανθρώπους σε οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, στον χώρο εργασίας όπου οι περισσότερες εταιρείες επικοινωνούν σχεδόν αποκλειστικά μέσα από αυτόν τον τρόπο αλλά και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες. Το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο, παρέχει την δυνατότητα αποστολής πέρα από κείμενο και φωτογραφιών, αρχείων (video, links) σε μια ή παραπάνω ηλεκτρονικές διευθύνσεις.

Η Τηλεφωνική Επικοινωνία, είναι μια ακόμα ευρέως διαδεδομένη υπηρεσία επικοινωνίας, που έγινε πραγματικότητα μέσω του Διαδικτύου. Η ιδέα ξεκίνησε στις αρχές του 1990 με κάποιες υπηρεσίες ηλεκτρονικών υπολογιστών που θύμιζαν walkie - talkie.

Με το πέρασμα των χρόνων όμως, η τηλεφωνία μέσω διαδικτύου έχει γίνει εξαιρετικά εύκολη και απλή στη χρήση σαν το παραδοσιακό τηλέφωνο.

Ποια είναι όμως τα πλεονεκτήματα αυτής της δυνατότητας; Έδωσε την ευκαιρία να χρησιμοποιούν οι χρήστες την υπηρεσία πολύ φθηνότερα από ότι θα κόστιζε ένα τηλεφώνημα με παραδοσιακό τρόπο.

Ταυτόχρονα, το κόστος μειώθηκε, αν σκεφτεί κανείς πως η χρέωση εκμηδένισε τις αποστάσεις, καθώς με το παραδοσιακό τηλέφωνο, μια κλήση για παράδειγμα σε άλλη χώρα, θα κόστιζε πολύ παραπάνω ενώ με τις κλήσεις μέσω διαδικτύου είναι σχεδόν δωρεάν. Ένα ακόμα θετικό των κλήσεων μέσω Internet είναι ότι σε περίπτωση διακοπής παροχής το σταθερό τηλέφωνο μπορεί να μην μπορέσει να ανταποκριθεί, ενώ η πραγματοποίηση μιας διαδικτυακής κλήσης είναι πιο εύκολη λύση.

Σε κάθε περίπτωση πάντως, μπορεί οι διαδικτυακές κλήσεις να αποδείχθηκαν πολύ οικονομικές, δεν έχουν καταφέρει όμως να αντικαταστήσουν πλήρως τα συμβατικά τηλεφωνήματα. Για παράδειγμα, σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, μια διαδικτυακή κλήση πολύ πιθανό να μην είναι η κατάλληλη λύση. Το Internet έχει καταφέρει να αναπτύξει πολλές νέες μορφές κοινωνικής δικτύωσης και αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων. Έχει αγγίξει κάθε πτυχή της καθημερινότητας του ανθρώπου και έχει δώσει στην επαφή, την οργανωτικότητα και τις δραστηριότητές του νέες δυνατότητες εφαρμογής, περνώντας τη ζωή του σε άλλη διάσταση.

Η χρήση του διαδικτύου έχει εκτοξευθεί κυριολεκτικά στα ύψη, αρκεί να αναλογιστεί κανείς ότι από το 2000 έως το 2009 ο αριθμός των χρηστών του Internet από 394 εκατομμύρια έφτασε τους 1.858 δισεκατομμύρια (σύμφωνα με έρευνα του ITU). Ως και το 2010, το 22% του πληθυσμού στον πλανήτη είχε πρόσβαση σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές με παραπάνω από ένα δισεκατομμύριο αναζητήσεις να γίνονται καθημερινά στη μηχανή αναζήτησης της Google. Παράλληλα, πάνω από 300 εκατομμύρια χρήστες διαβάζουν blogs ενώ δύο δισεκατομμύρια προβολές βίντεο πραγματοποιούνται κάθε μέρα από την πιο διάσημη ιστοσελίδα βίντεο, το Youtube. Οι αριθμοί είναι η πιο απλή, αλλά και συνάμα πειστική απόδειξη της επιτυχίας και της επιρροής που ασκεί το διαδίκτυο στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου (Leiner, 2014).

1.3.1. Τηλε-επικοινωνία

Η τηλε-επικοινωνία έχει εισαγάγει νέες δυνατότητες. Πέρα από τη δυνατότητα των τηλεφωνικών επικοινωνιών μεταξύ δυο ανθρώπων, έχει καταστήσει δυνατή και την επιλογή πραγματοποίησης κλήσεων ανά ομάδες. Αυτές οι κλήσεις μπορούν να είναι είτε φωνητικές είτε μέσω βίντεο. Όπως ήταν αναμενόμενο, αυτή η καινοτομία άλλαξε ριζικά και το επαγγελματικό περιβάλλον των ανθρώπων. Εκμηδενίζοντας τις αποστάσεις και κάνοντας την επικοινωνία των επαγγελματιών ευκολότερη, αυτού του είδους οι συζητήσεις έχουν γίνει ανάρπαστες από τις εταιρείες, οι οποίες τις επιλέγουν για την μεταξύ τους επικοινωνία. Με αυτόν τον τρόπο, δεν χρειάζεται κάποιος να είναι στο γραφείο για να επικοινωνήσει με τους συναδέλφους του, ούτε να χάνεται πολύτιμος χρόνος σε επαγγελματικές συναντήσεις. Η παροχή αυτή, δίνει τη δυνατότητα της εργασίας και επικοινωνίας ακόμα και από το σπίτι.

Ταυτοχρόνως, πολλοί είναι οι άνθρωποι που επιλέγουν το διαδίκτυο για να ενημερωθούν για τις εξελίξεις στον τομέα που τους ενδιαφέρει όπως για παράδειγμα η πολιτική επικαιρότητα, τα αθλητικά ή τα μουσικά νέα. Παράλληλα, έχουν τη δυνατότητα να κανονίσουν τα ταξίδια τους, να τα οργανώσουν αλλά και να κάνουν κρατήσεις διαδικτυακά. Ακόμη μια μέθοδος που θεωρείται ανάρπαστη είναι εκείνη των στιγμιαίων μηνυμάτων (chat messaging). Με αυτόν τον τρόπο οι φίλοι και όχι μόνο, επιλέγουν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, να μοιραστούν αρχεία και ό,τι άλλο οι ίδιοι επιθυμούν.

Επιπλέον, οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης σαν το Facebook, το Twitter και το My Space έχουν χωρίς δεύτερη σκέψη δημιουργήσει μια νέα μορφή επικοινωνίας. Μέσα από αυτές τις σελίδες οι άνθρωποι μπορούν να αλληλεπιδρούν, να μοιράζονται προσωπικές τους στιγμές αλλά και να ανακαλύπτουν κοινά ενδιαφέροντα. Άνθρωποι με κοινά ενδιαφέροντα μάλιστα, μπορούν να συνομιλούν ανά ομάδες και να μοιράζονται αυτά που τους αρέσουν. Ανά ομάδες για παράδειγμα, μπορούν επίσης να επικοινωνούν και άνθρωποι που μοιράζονται τις ίδιες ανησυχίες για τη ζωή. Η κάθε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης συνήθως έχει έναν στόχο και με αυτό τον τρόπο προσεγγίζει συγκεκριμενοποιημένα το κοινό της. Για παράδειγμα το LinkedIn ενώνει επαγγελματίες, ενώ το Youtube, το Flickr και το Instagram, αφορούν βίντεο και φωτογραφίες.

Το Internet έχει γίνει μια δραστηριότητα απαραίτητη για τους ανθρώπους, καταλαμβάνοντας ένα τεράστιο κομμάτι στην καθημερινότητά τους. Οι χρήστες επικοινωνούν μέσω forums, διαβάζουν blogs και βρίσκονται σε διαρκή αλληλεπίδραση (Diplas & Pintelas, 2000).

Είναι γεγονός ότι η χρήση του διαδικτύου έχει επηρεάσει περισσότερο τους μοναχικούς χρήστες. Εκείνους που προσπαθούν μέσα από το Internet να μιλήσουν με κόσμο, να καταπολεμήσουν την μοναξιά τους και να μοιραστούν καθημερινές ιστορίες με άλλους. Άνθρωποι που δεν έχουν έντονη κοινωνική ζωή και νιώθουν μοναξιά, έχουν βρει καταφύγιο στο διαδίκτυο όπου μπορούν να συνομιλήσουν με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν την ίδια δυσκολία στην καθημερινότητά τους. Μέσα από την επαφή τους, μπορούν να ανταλλάξουν ιστορίες και σκέψεις και εν τέλει σε κάποιες περιπτώσεις να αλληλοβοηθηθούν (Leiner, 2014).

1.3.2. Η Εικονική Πραγματικότητα

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας στις ημέρες μας είναι εντυπωσιακή και διαρκώς αυξανόμενη. Η τεχνολογία έχει εισχωρήσει για τα καλά σε κάθε πτυχή του ανθρώπου και έχει κατά κάποιο τρόπο επιτύχει μια αναθεώρηση των ανθρώπινων σχέσεων. Το πώς ένας άνθρωπος επικοινωνεί με κάποιον άλλον, το πώς εργάζεται, το πώς διασκεδάζει, ακόμα όμως και το πώς σκέφτονται οι επιχειρήσεις να βγάλουν κέρδος. Όπως βλέπουμε, η εισαγωγή της τεχνολογίας στη ζωή των ατόμων είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο αξιοσημείωτα γεγονότα.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, παρατηρούμε και την ένταξη της έννοιας της εικονικής πραγματικότητας. Της μεθοδολογίας, που, με ρίζες στην πληροφορική, δίνει την δυνατότητα σε ένα άτομο να αποτελεί μέρος της αναπαράστασης ιδεατών χώρων, τρισδιάστατων γραφικών και συσκευών αλληλεπίδρασης. Ο άνθρωπος έχει με τη χρήση της εικονικής πραγματικότητας, τη δυνατότητα να αποτελεί μέλος της εκάστοτε αναπαράστασης (Κόμης, 2004).

«Να μην αναζητώ μία θέση από όπου θα μπορώ να κάνω κάτι χρήσιμο, αλλά να κάνω κάτι χρήσιμο από εκεί όπου πραγματικά βρίσκομαι»

Carl Gustav Jung

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

2.1. Ορισμός

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας. Η ενασχόληση με τον συγκεκριμένο κλάδο είναι ολοένα και αυξανόμενη και πλέον θεωρείται ως η δεύτερη πιο δημοφιλής ειδικότητα της ψυχολογίας (Michael A., 2010-2011). Αν και στο άκουσμά του, ο όρος «Συμβουλευτική Ψυχολογία» παραπέμπει στην παροχή ή αποδοχή συμβουλών, στην πραγματικότητα δεν λειτουργεί έτσι. Ουσιαστικά, η συμβουλευτική ψυχολογία είναι μια διαδικασία κατά την οποία υπάρχει επικοινωνία. Μέσα από αυτήν την αλληλεπίδραση, στόχος είναι να επιτευχθεί η παροχή βοήθειας σε ένα άτομο ή ακόμα και σε μια ομάδα.

Το άτομο αυτό, ή η ομάδα, είναι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες και προβλήματα που δεν μπορούν να ελέγξουν μόνοι τους. Ανάμεσα σε αυτά τα προβλήματα είναι χωρίς δεύτερη σκέψη εκείνα τις καθημερινότητας αλλά και τα πιο πολύπλοκα. Τα προβλήματα δηλαδή των ανθρώπων που ζητάνε τη βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας, πηγάζουν από τις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους, τη δουλειά τους, τις ανησυχίες τους, την αποδοχή του εαυτού τους αλλά και την αδυναμία τους να αντεπεξέλθουν και να αφομοιώσουν δύσκολες συνθήκες.

Σε κάθε περίπτωση πάντως, η Συμβουλευτική, είναι ένας ακόμη κλάδος της ψυχολογίας που λειτουργεί όχι μόνο θεραπευτικά αλλά και προληπτικά ή ως προσπάθεια ανάπτυξης του γνωστικού επιπέδου κάποιου. Δηλαδή, δε χρειάζεται κάποιος να αντιμετωπίζει κάποιο δυσεπίλυτο πρόβλημα στη ζωή του για να επιλέξει να ακολουθήσει την μέθοδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, αλλά μπορεί να το κάνει και στις περιπτώσεις που θέλει να προλάβει κάποιο μελλοντικό πιθανό άγχος ή πρόβλημα, αλλά και στην περίπτωση που θέλει να διευρύνει το επίπεδο της γνώσης αλλά και της συναναστροφής του με τους συνανθρώπους του (Ι. Κούρια, 2014).

Η άσκηση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ανθρώπους που ανήκουν σε διαφορετικές ηλικιακές ή κοινωνικές ομάδες.

Είναι κατάλληλη για ανθρώπους που ανήκουν σε όλες τις ηλικίες αλλά και ανεξάρτητα από το πολιτιστικό παρελθόν κάποιου. Αυτές οι προδιαγραφές δεν παίζουν ρόλο, ούτε όταν κάποιος έχει ακολουθήσει τη Συμβουλευτική Ψυχολογία ως μονάδα, αλλά ούτε ως ομάδα. Μάλιστα, είναι συχνό φαινόμενο η επίσκεψη ειδικών σε διάφορους οργανισμούς και ομάδες ανθρώπων, με στόχο μέσα από την Συμβουλευτική να πετύχουν την καλύτερη κατάσταση των μελών της εκάστοτε ομάδας. Άλλωστε αυτή η μέριμνα για την καλή κατάσταση, είναι και το βασικό αντικείμενο του κλάδου (Society of Counseling Psychology, 2014).

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία όμως, δεν ασχολείται μόνο με τα καθημερινά προβλήματα που προαναφέρθηκαν αλλά και με ασθένειες που θεωρούνται πιο σοβαρές όπως η σχιζοφρένεια. Στην ουσία ο στόχος του ειδικού σε αυτή την περίπτωση δεν είναι αυτός που είναι και του Κλινικού Ψυχολόγου. Στη Συμβουλευτική Ψυχολογία, γίνεται προσπάθεια να τονιστούν τα θετικά σημεία του ασθενή, να αναπτυχθεί η ψυχική του κατάσταση και όχι να αντιμετωπιστεί άμεσα η διαταραχή. Μάλιστα, οι ειδικοί της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας ενδιαφέρονται περισσότερο για την πρόληψη παρά για τη θεραπεία. Δηλαδή η δουλειά τους λειτουργεί αποτελεσματικά και αποτρεπτικά και όχι μόνο ως θεραπεία μιας ήδη υπάρχουσας πάθησης, καθώς βοηθάει στο να μην προκληθεί η εκάστοτε πάθηση (Psychology Topics, Counseling Psychology, <http://www.alleydog.com>).

Σαν διαδικασία, η Συμβουλευτική Ψυχολογία δεν μπορεί να προσδιοριστεί από πιο πριν εάν ανήκει σε μια σύντομη ή σε μια μακροσκελή διαδικασία. Αυτό εξαρτάται από την περίπτωση. Είναι πολλά εκείνα που παίζουν ρόλο και αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στο να καθοριστεί ο τρόπος αλλά και ο χρόνος που θα λάβει χώρα. Είναι μια φιλοσοφία που βασίζεται στην διαφορετικότητα της κάθε περίπτωσης (Psychology Topics, Counseling Psychology, <http://www.alleydog.com>).

Η δυναμική της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας έχει αναμφίβολα αυξηθεί ραγδαία τις τελευταίες τρεις δεκαετίες. Η εξάπλωσή της είναι μεγάλη, καθώς και η ζήτηση αλλά και αποδοχή από τον κόσμο. Μάλιστα, η Συμβουλευτική Ψυχολογία σε διάφορες χώρες του κόσμου αποτελεί αντικείμενο διδασκαλίας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Πρακτικά, αποτελεί έναν κλάδο της Συμβουλευτικής ανάμεσα σε άλλους. Οι άλλοι κλάδοι της Συμβουλευτικής είναι οι εξής: Παιδαγωγική Συμβουλευτική (Educational Counseling), Επαγγελματική Συμβουλευτική (Vocational Counseling) και η Θεραπευτική Συμβουλευτική (Remedial Counseling) (Μάνος, 2003).

Η διάδοση της Συμβουλευτικής και σε άλλα επίπεδα πέρα από εκείνο της Ψυχολογίας, είναι μια ακόμη απόδειξη της εξάπλωσής της τα τελευταία χρόνια. Μάλιστα οι μορφές κατά τις οποίες την συναντάμε δεν είναι πάντοτε ξεκάθαρες ή δεν ανήκουν πάντα σε ένα και μοναδικό πεδίο. Για παράδειγμα δηλαδή στην εκπαίδευση, γίνεται συνδυαστική χρήση που ονομάζεται Ψυχοπαιδαγωγική Συμβουλευτική (Psycho - Educational Counseling: Μάνος, 2003).

2.2. Ιστορική Αναδρομή

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία ξεκίνησε στην Αμερική με τον τρόπο που ξεκίνησαν πολλές σύγχρονες ειδικότητες ψυχολογίας. Ο τρόπος που ξεκίνησε, δηλαδή, είναι εφάμιλλος άλλων ειδικοτήτων. Εναρκτήρια δύναμη για τη Συμβουλευτική Ψυχολογία απετέλεσε λοιπόν ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος μιας και ήταν απόρροια και αποτέλεσμά του. Σκοπός της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας τότε ήταν η ψυχολογική βοήθεια του αμερικανικού στρατού. Για αυτό τον λόγο στις δεκαετίες του 40' και του 50', οι Veterans Administration δημιούργησαν αυτή την ειδικότητα. Την ονόμασαν Συμβουλευτική Ψυχολογία και η DIVISION 17 της American Psychological Association δημιουργήθηκε (Society of Counseling Psychology, <http://www.div17.org/>).

Περνώντας ο καιρός, το ενδιαφέρον προς αυτή την ειδικότητα ήταν ολοένα αυξανόμενο. Για αυτό το λόγο και δημιουργήθηκαν και τα πρώτα PhD προγράμματα Συμβουλευτικής Ψυχολογίας αρχικά στο Πανεπιστήμιο της Minnesota και έπειτα στο Ohio, στο Maryland, στο Missouri, στο Culumbia και στο Texas at Austin (American Psychological Association, <http://www.apa.org/ed/accreditation/programs/accred-counseling.aspx>). Τα προγράμματα PhD ήταν η αρχή της επιστημονικής κατάρτισης για την συμβουλευτική ψυχολογία η οποία απέκτησε μελλοντικά, όπως μπορούμε να δούμε και σήμερα, πολλούς ενδιαφερομένους.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η Συμβουλευτική Ψυχολογία έχει γνωρίσει μεγάλη άνθηση. Αυτό μπορεί κανείς να το αντιληφθεί και λόγω της μεγάλης σχετικής βιβλιογραφίας που έχει παρουσιαστεί σε όλο τον κόσμο. Βιβλία γραμμένα από ανθρώπους όπως οι Moodley, Gielen & W, Gerstein, Happner, Ægisdóttir, Leung, & Norsworthy, Hohenshil, Amundson, & Niles (Moodley, Gielen, & Wu ,2013 και Gerstein, Heppner, 2009) . Με την έκδοση αυτών των βιβλίων, η συμβουλευτική έχει περάσει και έχει εξελιχθεί σε άλλο επίπεδο. Έχει αναπτυχθεί σε φιλοσοφικό επίπεδο αλλά και σε διάφορα ρεύματα ανά χώρα.

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία προέκυψε, όπως προείπαμε, ως ανάγκη για την επανένταξη των στρατιωτών του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου. Η ανάπτυξή της προήλθε έχοντας ως βάση ήδη υπάρχουσες τεχνικές αλλά και θεωρίες άλλων καταξιωμένων ψυχολόγων. Οι θεωρίες αυτές επηρέασαν σημαντικά τον κλάδο στο ξεκίνημά του. Για παράδειγμα, επιρροή συναντάμε στη χρήση της θεραπείας μέσω της συζήτησης και της ομιλίας (talk therapy). Αυτή είναι μια διαδικασία που ξεκίνησε από τον Sigmund Freud.

Ο Freud, ο οποίος ξεκίνησε να μελετά το ανθρώπινο μυαλό στη Βιέννη το 1881, έχει επηρεάσει σημαντικά τη συμβουλευτική ψυχολογία. Φυσικά αυτή η επιρροή δεν είναι και η μοναδική. Η ανάπτυξη ενός νέου κλάδου επηρεάστηκε φυσικά από έναν σημαντικό αριθμό ψυχολόγων. Επιστήμονες όπως οι Lightner Witmer, Carl Gustav Jung και ο Alfred Adler συνέβαλαν σημαντικά με τις θεωρίες τους για την ανθρώπινη ανάπτυξη και τα ανθρώπινα θέματα σχετικά με τις διανοητικές διαταραχές.

Ο Carl Rogers επεσήμανε την σημαντικότητα της σχέσης και της επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή, ενώ ο Freud συνέβαλε τονίζοντας πως οι υποσυνείδητες μάχες και μηχανισμοί άμυνας μπορούν να οδηγήσουν σε διανοητικές διαταραχές. Αυτές οι θεωρίες που έχουν ανά τα χρόνια συμβάλει σημαντικά στην ψυχολογία και στις ανθρώπινες σχέσεις ως προέκταση, αποτελούν ως και σήμερα αντικείμενα χρήσης των ειδικών που εφαρμόζουν την συμβουλευτική ψυχολογία (Counseling Psychology, <http://www.alleydog.com/>). Ο Carl Rogers μάλιστα, επηρεασμένος από τους Alfred Adler και Otto Rank, εγκαθίδρυσε την ανθρωποκεντρική προσέγγιση, τοποθετώντας στην ουσία τον άνθρωπο στο κέντρο, κάτι που ακόμα και σήμερα είναι η καρδιά της συμβουλευτικής (Counseling Directory, <http://www.counselling-directory.org.uk/>).

2.3. Βασικά ρεύματα/ Θεωρίας. Εκπρόσωποι του ρεύματος της συμβουλευτικής

ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Υπάρχουν πολλές θεωρητικές προσεγγίσεις στην συμβουλευτική ψυχολογία που αφορούν τον τρόπο άσκησης αυτής, καθεμία από τις οποίες δύναται να προσφέρει κάποια στοιχεία στον σύμβουλο όπως κατευθυντήριες γραμμές και ιδέες και φιλοσοφική θεμελίωση. Παρακάτω θα δοθεί μία συνοπτική ανάλυση των βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων που απαντώνται στον κλάδο της συμβουλευτικής.

1. Η λογική προσέγγιση στη συμβουλευτική (E. Williamson - A. Ellis)

Η θεωρία της λογικής προσέγγισης στην συμβουλευτική προσεγγίζει την συμβουλευτική με το κριτήριο της λογικής, ώστε να επιτευχθεί η λύση στα προβλήματα και τις δυσκολίες των ατόμων (E. Williamson, 1954). Στην προσέγγιση αυτή, προτείνεται στον σύμβουλο να ακολουθεί ένα μοντέλο ιατρικής μεθοδολογίας κατά την συμβουλευτική διαδικασία. Δηλαδή, όπως ένας γιατρός λαμβάνει το ιστορικό του αρρώστου, αναλύει και συνθέτει τα δεδομένα για να οδηγηθεί στην ορθή διάγνωση και θεραπεία έτσι και ο σύμβουλος με ανάλογο τρόπο για να ασκήσει σωστή συμβουλευτική, χρειάζεται να συγκεντρώσει πληροφορίες για τον συμβουλευόμενο, να αναλύσει και να συνθέσει τις πληροφορίες αυτές, ώστε να διαγνώσει τα προβλήματα για να ασκήσει τη κατάλληλη συμβουλευτική.

Μέσα από την διαδικασία άσκησης της σωστής συμβουλευτικής, στόχος του ειδικού συμβούλου πρέπει να είναι η ολοκλήρωση του ατόμου, που θα οδηγήσει στην αυτοπραγμάτωσή του. Για τον Ellis, με την συμβουλευτική, βασική επιδίωξη είναι το άτομο να καταστεί ικανό να σκέφτεται λογικά. Όμως, συχνά η λογική στρεβλώνεται από παράλογες συναισθηματικές καταστάσεις, τις οποίες το άτομο δεν είναι σε θέση να ελέγξει. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι που ο σύμβουλος επεμβαίνει και εμπνέει στο άτομο τη λογική συμπεριφορά και υπευθυνότητα που θα οδηγήσουν στην αυτοπραγμάτωση. Η άποψη του Ellis είναι, επομένως, ότι τα άτομα είναι δυνατόν να εκπαιδευτούν στο να σκέφτονται λογικά για παράλογες συναισθηματικές καταστάσεις που πηγάζουν από ανέκφραστους φόβους.

2. Η μαθησιακή προσέγγιση στην συμβουλευτική (J. Dollard κ.α.)

Μέσα από διάφορους ορισμούς της έννοιας μάθησης, μπορούμε να καταλήξουμε στη γενική διατύπωση ότι μάθηση σημαίνει αλλαγή συμπεριφοράς. Όπως έχει αναφερθεί, η συμβουλευτική έχει και εκείνη στόχο στο να αλλάξει την συμπεριφορά των ατόμων. Γίνεται λοιπόν εμφανές ότι οι δύο έννοιες, μάθηση και συμβουλευτική, ως ένα βαθμό συμπίπτουν. Οι αρχές επομένως της μάθησης είναι δυνατόν να εφαρμοστούν και στη συμβουλευτική ψυχολογία (Dowling, 1987). Βασική επιδίωξη της συμβουλευτικής πρέπει να είναι η πρόληψη δημιουργίας προβληματικών καταστάσεων με την κατάλληλη περιβαλλοντική δράση.

Ως αιτία των προβληματικών καταστάσεων (φόβος, άγχος, ανησυχία) θεωρείται η παρεμπόδιση της ελεύθερης έκφρασης και οι αρνητικές εμπειρίες του ατόμου. Η ενθάρρυνση του ατόμου να εκφράζεται ελεύθερα, αποτελεί ένα βασικό ενισχυτικό στοιχείο για την πρόληψη και αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων.

Παράλληλα, το άτομο ενθαρρύνεται από τον σύμβουλο να περιορίζει την επίδραση των φόβων και των ανησυχιών του, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοπεποίθησή του. Αν όμως, παρόλα αυτά, συνεχίζονται να δημιουργούνται προβλήματα, αυτά θα αντιμετωπίζονται με την μέθοδο υποκατάστασης. Η αποτελεσματικότητα της επίδρασης της υποκατάστασης είναι δεδομένη και είναι αναγκαίο να ασκείται με τέτοιο τρόπο που να οδηγεί το άτομο σε μία αποδεκτή συμπεριφορά. Γενικά, χρησιμοποιούνται η κλασική υποκατάσταση και η συντελεστική υποκατάσταση. Οι Miller & Dollard χρησιμοποίησαν στη συμβουλευτική τη θεωρία μάθησης που ανέπτυξε ο Hull, σύμφωνα με την οποία μέσω της ελεύθερης ανάπλασης αποκαλύπτονται οι απωθημένες καταστάσεις και οι συγκρουόμενες καταστάσεις γίνονται συνειδητές από τον συμβουλευόμενο, ο οποίος αποφεύγοντας την σύγκρουση, προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις (Μάνος, 1997:39). Όλες οι ανεπιθύμητες και προβληματικές συμπεριφορές πρέπει επομένως να υποκατασταθούν από επιθυμητές συμπεριφορές.

Η υποκατάσταση μίας συμπεριφοράς με μία επιθυμητή δεν είναι, ωστόσο, εύκολη υπόθεση. Αντίθετα, απαιτεί έναν συστηματικό προγραμματισμό. Για τον Rotter, η δυνατότητα συμπεριφοράς (behavior potential) προσδιορίζεται από τις προσδοκίες του ατόμου (expectancies) και το βαθμό ενίσχυσης (reinforcement value) : Patterson, 1980. Δηλαδή, η δυνατότητα να δημιουργηθεί μία συμπεριφορά που να οδηγεί σε ικανοποίηση μιας ανάγκης του ατόμου, είναι μία λειτουργία προσδοκίας ότι αυτή η συμπεριφορά θα οδηγήσει στην ενίσχυσή της.

Η προσδοκία αυτή για ενίσχυση συμπεριφοράς, αποτελεί τον βασικό παράγοντα που θα οδηγήσει στην αλλαγή συμπεριφοράς και αυτή η προσδοκία είναι που επιδιώκει ο σύμβουλος (μαζί φυσικά με την αυτογνωσία και αυτοπραγμάτωση του ατόμου).

3. Η θεωρία της ψυχαναλυτικής προσεγγίσεως στη συμβουλευτική

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση στη συμβουλευτική, στηρίζεται στις θεωρίες των Freud, Jung, Adler, Fromm, Horney, Rank & Sullivan με νεότερους εκφραστές, τους Bordin & Alexander (Downing, 1987). Για την ψυχαναλυτική προσέγγιση, ένα άτομο για να είναι ισορροπημένο και να έχει δυνατότητα φυσιολογικής ανάπτυξης, είναι αναγκαίο να υφίσταται ισορροπία ανάμεσα στα τρία βασικά στοιχεία από τα οποία συγκροτείται η προσωπικότητά του:

η συνείδηση (ΕΓΩ) πρέπει να ελέγχεται από το ελεγκτικό μηχανισμό (ΥΠΕΡΕΓΩ) σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην απωθούνται στο ασυνείδητο (ΠΡΟΕΓΩ) πολλές αρνητικές καταστάσεις, γιατί θα ασκηθεί πίεση στο ΕΓΩ (συνείδηση) και η ισορροπία που είναι απαραίτητη για το άτομο, θα χαθεί. Τα ένστικτα (επιθυμίες, έρωτας, θάνατος) συμβάλουν κατά μεγάλο μέρος στην συμπεριφορά των ανθρώπων.

Η εκδήλωση των ενστίκτων θα πρέπει να είναι ελεγχόμενη, πράγμα που όμως δεν συμβαίνει πάντα. Η επιθετικότητα (περίπτωση του ενστίκτου του θανάτου) και η επιθυμία για σεξ (περίπτωση του ενστίκτου του έρωτα) είναι αναγκαίο να ελέγχονται από τους ανθρώπους ώστε να υπάρχει σωστή επικοινωνία μεταξύ τους και να δημιουργούνται σωστές σχέσεις ανάμεσά τους. Διαφορετικά, η συμπεριφορά που θα εκδηλώνεται από το άτομο δεν θα είναι ανθρώπινη αλλά ζωώδης.

Η ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι η φύση του ανθρώπου είναι κατά βάση κακή και το άτομο είναι θύμα των ενστίκτων του, κατάσταση που πρέπει να αλλάξει για να μπορέσει να προσαρμοστεί στον κοινωνικό περίγυρο. Η κυρίαρχη άποψη ωστόσο σήμερα είναι, πως ο άνθρωπος γεννιέται με καλές και κακές προδιαθέσεις και η εξέλιξη αυτών κρίνεται από τις θετικές ή αρνητικές επιδράσεις που θα δεχθεί το άτομο από το άμεσο (οικογένεια, σχολείο) και ευρύτερο (κοινωνία) περιβάλλον του.

4. Η θεωρία της αντιληπτικής/φαινομενολογικής προσέγγισης στη συμβουλευτική (Rogers C.)

Η αντιληπτική-φαινομενολογική θεωρητική προσέγγιση, προϋποθέτει ότι η συμπεριφορά του ατόμου καθορίζεται από το αντιληπτικό του πεδίο και συνεπώς η αλλαγή συμπεριφοράς επιτυγχάνεται μέσω της αλλαγής του αντιληπτικού πεδίου μέσα στα πλαίσια της συμβουλευτικής (Rogers - 1942). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προσπάθεια του ίδιου του ατόμου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του. Κυρίαρχο στοιχείο της προσέγγισης αυτής είναι η ενεργητική συμμετοχή του ατόμου στην συμβουλευτική διαδικασία, καθώς αυτή δραστηριοποιεί το άτομο, αποδεσμεύει δυνάμεις, ενώ μέσα από την ανάληψη της υπευθυνότητάς του υποβοηθείται η ανάπτυξη του ατόμου.

Με την ενεργητική συμμετοχή του ατόμου στη συμβουλευτική διαδικασία, το άτομο οδηγείται σταδιακά στην ανεξαρτησία και στην ολοκλήρωσή του, που αποτελεί και τον κύριο σκοπό της συμβουλευτικής (Rogers, 1942).

5. Η υπερβατική (συνθετική) προσέγγιση στη συμβουλευτική (Patterson)

Ο Patterson υποστηρίζει πως η υπέρβαση (σύνθεση) χρειάζεται να αποβλέπει στην σύγκλιση των διαφορετικών στάσεων που υπάρχουν, που θα επιτευχθεί εάν ο σύμβουλος καταφέρει να καταστήσει τα άτομα πιο έμπειρα στις ανθρώπινες σχέσεις, συνειδητοποιώντας τα κοινά χαρακτηριστικά που αναφέρονται και υπονοούνται σε όλες τις προσεγγίσεις (Patterson, 1980).

6. Η υπαρξιστική προσέγγιση στη συμβουλευτική (V. Frankl)

Στην προσέγγιση αυτή κυριαρχεί η άποψη ότι ο σύμβουλος πρέπει να βλέπει το άτομο ως κάτι ξεχωριστό στον κόσμο και πως μπορεί να το ενθαρρύνει ώστε να το απελευθερώσει και να πετύχει την αυτοανάπτυξη (Downing, 1980). Ο άνθρωπος, είναι μία εννοιολογική οντότητα σε μία διαδικασία διαμόρφωσης (becoming). Η ανησυχία και η ενοχή είναι βασικές έννοιες του υπαρξισμού.

Η ανησυχία πηγάζει από την εμπειρία της απειλής και την αδυναμία του ατόμου να προσμετρήσει τις δυνατότητές του. Για την υπαρξιστική προσέγγιση, η αληθινή υπόσταση του ανθρώπου έγκειται στην δυνατότητα που έχει ως ελεύθερο άτομο να κάνει διάφορες επιλογές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Όσο πιο ελεύθερος είναι ο άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερες ευθύνες έχει και η αναγνώριση των συνεπειών των πράξεών του, αποτελεί την μεγαλύτερη αξία για την υπαρξιστική θεωρία. Επομένως, στόχος της συμβουλευτικής εδώ είναι η καλλιέργεια της ελευθερίας με υπευθυνότητα.

7. Η εκλεκτική προσέγγιση στη συμβουλευτική (F. Thorne)

Η εκλεκτική προσέγγιση στη συμβουλευτική, προσπαθεί να εκμεταλλευτεί και να αξιοποιήσει τα καλύτερα στοιχεία των άλλων θεωρητικών προσεγγίσεων, έτσι ώστε η αντιμετώπιση των προβλημάτων να είναι πιο πετυχημένη και πιο συνολική. Κατά τον Thorne, τέτοια στοιχεία είναι η βαθιά κατανόηση, ο σεβασμός του ατόμου, η ζεστασιά και η γνησιότητα στις σχέσεις (Patterson, 1980).

8. Η εξελικτική προσέγγιση στη συμβουλευτική (Blocher)

Η εξελικτική προσέγγιση θεμελιώνεται στην άποψη ότι η ανάπτυξη του ατόμου σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά, δημιουργεί προβλήματα,

ενώ η προσαρμογή του ατόμου κατά τη διάρκεια των εξελικτικών σταδίων αποτελεί μία σοβαρή πρόκληση ζωής (Blocher, 1966). Η πορεία του ατόμου σε κάθε εξελικτικό στάδιο είναι συνεχής. Το κάθε στάδιο αποτελεί τη βάση για το επόμενο, μέχρι το άτομο να ολοκληρωθεί. Για το λόγο αυτό ο σύμβουλος πρέπει κατά την άσκηση συμβουλευτικής να λαμβάνει σοβαρά υπόψη το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο συμβουλευόμενος. Η Συμβουλευτική επομένως, πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικίας. Ο σύμβουλος έχει υποχρέωση να βοηθήσει το άτομο να συνειδητοποιεί σε κάθε εξελικτικό στάδιο τις δυνατότητες που έχει, ώστε να οδηγηθεί με ευκολία στην αυτογνωσία.

9. Η αναπτυξιακή προσέγγιση στη συμβουλευτική (N.L. Downing)

Η αναπτυξιακή προσέγγιση στη συμβουλευτική διαμορφώθηκε από τον Downing και κυρίαρχο στοιχείο είναι η ανάπτυξη των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου για την επίλυση των προβληματικών καταστάσεων (Downing, 1987). Η αναπτυξιακή συμβουλευτική, αξιοποιεί τα εξελικτικά στάδια και τις δυνατότητες του ατόμου για να αποκτήσει αυτό, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και γενικά μία θετική αντίληψη για τον εαυτό του. Με την αναπτυξιακή προσέγγιση στην συμβουλευτική, ενθαρρύνονται οι απαραίτητες αλλαγές συμπεριφοράς που θα οδηγήσουν στην πλήρη αξιοποίηση και ανάπτυξη του ατόμου.

2.4. Είδη-Μορφές Συμβουλευτικής

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία ενδημούν στις παρυφές της ψυχιατρικής ειδικότητας. Η Συμβουλευτική κατά τον Hopson (1982) ορίζεται ως «η βοήθεια που προσφέρεται προς το άτομο, ώστε να μπορέσει να βοηθήσει τον εαυτό του, και να διακρίνει την αντίληψη που έχει για τη ζωή του. Να διερευνήσει και να διευκρινίσει δηλαδή από μόνο του το πρόβλημα και τις συγκρούσεις που αντιμετωπίζει. Να ανακαλύψει τις διάφορες εναλλακτικές λύσεις που του ανοίγονται ως προς την αντιμετώπιση του προβλήματος και να πάρει τις τελικές αποφάσεις όσον αφορά στις πράξεις του».

Σύμφωνα με τον παραπάνω ορισμό, μπορούμε να διακρίνουμε ότι βασικό στοιχείο αποτελεί η βούληση του ατόμου να δεχτεί βοήθεια και να προσπαθήσει να αντιμετωπίσει το γεγονός αυτό. Ωστόσο, δεν πρέπει να αμελούμε να λαμβάνουμε υπόψη και τους εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία και τη συμπεριφορά του ατόμου.

Ο Burnard (1995) υποστηρίζει πως «η προσέγγιση της συμβουλευτικής αφορά το άτομο και το κοινωνικό και συναισθηματικό περιβάλλον στο οποίο ζει, με στόχο να γίνει ένα ψυχολογικά ώριμο άτομο. Πρόκειται στην ουσία για μια θεραπευτική συζήτηση μεταξύ δύο ατόμων που διεξάγεται σε ένα περιβάλλον θεραπευτικής συμμαχίας. Η Συμβουλευτική είναι η προσπάθεια να υποστηριχθεί το άτομο, ώστε να επιλύσει το πρόβλημά του, με ταυτόχρονη μείωση της διάρκειάς του αλλά και με παράλληλη τροποποίηση του κοινωνικο-συναισθηματικού περιβάλλοντος».

Από την άλλη μεριά, ο McLeod (1993) εστιάζει κυρίως στην συμβουλευτική σχέση, διακρίνοντάς την ως την σημαντικότερη παράμετρο της συμβουλευτικής διαδικασίας. Χαρακτηριστικά, αναφέρει πως «η συμβουλευτική σχέση είναι σχεδιασμένη ώστε να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν και να αποσαφηνίσουν την αντίληψη που έχουν για τη ζωή τους και να ανακαλύψουν ή να πετύχουν στόχους που θέτουν, τόσο μέσα από τη χρήση επιλογών που έχουν νόημα, όσο και μέσα από την επίλυση συναισθημάτων ή διαπροσωπικών προβλημάτων».

2.4.1. Μορφές Συμβουλευτικής

Κατά τις δεκαετίες του 40' και του 50' παρατηρείται η πρώτη ανάπτυξη της συμβουλευτικής πρακτικής, με τους Gerard Caplan και Erich Lindermann να θέτουν τις θεωρητικές βάσεις. Το διάστημα ως τη δεκαετία του 70', τα διάφορα πολιτισμικά και κοινωνικο-οικονομικά γεγονότα οδήγησαν σε ένα πλήθος ιδεών και απόψεων σχετικά με τη συμβουλευτική, με αποτέλεσμα τη δημιουργία πλήθους μοντέλων και προσεγγίσεων.

Ωστόσο, οι τρεις (3) βασικές προσεγγίσεις που εφαρμόζονται κυρίως είναι:

- 1) Η ψυχοδυναμική προσέγγιση
- 2) Η γνωσιακή - συμπεριφορική
- 3) Η ανθρωπιστική προσέγγιση.

Παρακάτω, θα αναλυθούν συνοπτικά οι βασικές αυτές προσεγγίσεις.

1. Ψυχοδυναμική Προσέγγιση

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση στηρίζεται στις θεωρίες που ανέπτυξαν οι : Freud, Jung και Erikson. Η προσέγγιση αυτή παρέχει κάποιες βασικές παραδοχές οι οποίες είναι οι εξής:

- Οι δυσκολίες και τα προβλήματα ενός ατόμου πηγάζουν, δηλαδή έχουν την αφετηρία τους στις εμπειρίες και στα βιώματα της παιδικής ηλικίας.
- Το άτομο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και τα προβλήματα, σε πολλές περιπτώσεις είναι συχνό το φαινόμενο να μην αντιλαμβάνεται την πραγματική αιτία που πράττει όπως πράττει.
- Τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται ως θεραπεία στο άτομο είναι η ερμηνεία και η μεταβίβαση.

Υπάρχουν κάποια στοιχεία τα οποία χαρακτηρίζουν τη συγκεκριμένη προσέγγιση και την διαφοροποιούν.

Αυτά τα στοιχεία είναι τα παρακάτω:

- Η ανάπτυξη της μεταβίβασης επιτρέπεται μέσω της θεραπευτικής σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στον σύμβουλο και το άτομο.
- Η διαδικασία που ακολουθείται στην θεραπευτική σχέση επιτρέπει την ελεύθερη έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων.
- Μέσω της χρήσης σύνδεσης του παρόντος και του παρελθόντος, ο σύμβουλος προσπαθεί να κάνει πιο εύκολη την κατανόηση των προβλημάτων από τα ίδια τα άτομα.

Είναι απαραίτητο για ουσιαστικούς λόγους να διευκρινιστεί ότι το ρόλο του συμβούλου, μπορούν να τον τελέσουν μόνο άνθρωποι που έχουν λάβει την ειδική εκπαίδευση που απαιτείται για τον συγκεκριμένο κλάδο. Η εκπαίδευση παρέχεται στους ειδικούς, επιστημονικά αλλά και ακαδημαϊκά.

2. Γνωσιακή - Συμπεριφορική

Κατά την συμπεριφορική προσέγγιση, εφαρμόζονται διάφορες τεχνικές οι οποίες προέρχονται ή έχουν κάποια σύνδεση με τις θεωρίες της μάθησης. Ο στόχος στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι το άτομο να αλλάξει κάποιες συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται δυσπροσάρμοστες.

Η συμπεριφορική προσέγγιση, έχει ως βάση τις θεωρίες της μαθησιακής προσεγγίσεως (Μαλικιώση - Λοΐζου,1999) και δίνει σημασία και έμφαση στην τροποποίηση της συμπεριφοράς αλλά μέσα από λογικές διαδικασίες. Ποιοι είναι όμως οι στόχοι της συγκεκριμένης προσέγγισης; Οι στόχοι είναι να πραγματοποιηθεί αρχικά αλλαγή της συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται δυσπροσάρμοστη, ενώ παράλληλα να επιτευχθεί από την πλευρά του ατόμου το να μάθει να λαμβάνει αποφάσεις και να προλαμβάνει τα προβλήματα.

Στη διαδικασία της γνωσιακής προσέγγισης, μελετώνται οι γνωσιακές διαδικασίες που ένα άτομο χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του. Από τα γνωσιακά φαινόμενα, τα δύο είναι υψίστης σημασίας:

- Δεν λαμβάνουν και επεξεργάζονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο τις πληροφορίες που υπάρχουν γύρω τους. Ο κάθε άνθρωπος έχει έναν δικό του διαφορετικό τρόπο να αντιλαμβάνεται τις όποιες πληροφορίες δέχεται κάθε φορά από κάποιον άλλον.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές πεποιθήσεις για τον κόσμο. (υπεργενίκευση, αυτοεκπληρούμενη επιθυμία, γνωσιακή αναδόμηση, διεργασιακά λάθη, καταστροφοποίηση και πολλά άλλα ακόμη).

Στη διαδικασία εφαρμογής της παρέμβασης, αφού γίνει η αξιολόγηση του προβλήματος, γίνεται επιλογή από το άτομο και τον θεραπευτή κάποιων συγκεκριμένων στόχων, ενώ στη συνέχεια γίνεται και η εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών, όπως για παράδειγμα:

- Συστηματική απευαισθητοποίηση
- Βαθμολόγηση των συναισθημάτων
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες
- «Εργασία» για το σπίτι
- Ακολουθούν η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας και η ολοκλήρωση της παρέμβασης

3.Η ανθρωπιστική - προσωποκεντρική προσέγγιση

Η ανθρωπιστική - προσωποκεντρική προσέγγιση βασίζεται στη θεωρία του Carl Rogers. Ο Carl Rogers πάνω στον οποίο βασίζεται αυτή η πολυσήμαντη προσέγγιση, θεωρείται ο πατέρας της συμβουλευτικής.

Η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει ότι:

«Ο άνθρωπος διαθέτει από μόνος του την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση, γιατί είναι ον λογικό, κοινωνικό, προοδευτικό και ρεαλιστικό» (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1999).

Μέσα από τη συγκεκριμένη προσέγγιση δίνεται έμφαση στα παρακάτω:

- Στην πολυπλοκότητα
- Στη μοναδικότητα
- Στην έμφυτη ικανότητα εξέλιξης και αυτοπραγμάτωσης

Κατά τον Maslow (1941), οι στόχοι της προσωποκεντρικής προσέγγισης είναι: να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να γίνει ένα άτομο με πλήρη λειτουργικότητα, δηλαδή να αναπτύξει την προσωπικότητά του στο ανώτερο δυνατό σημείο που προδιέγραψαν οι κληρονομικές και επίκτητες δυνάμεις του. Σύμφωνα με τον Rogers (1942): «ψυχολογικά προσαρμοσμένο άτομο ορίζεται ένα πρόσωπο που βρίσκεται σε πρόοδο και εξέλιξη. Ένα άτομο που συνεχώς αλλάζει και προσαρμόζει τη συμπεριφορά του επαρκώς σε νέες καταστάσεις». Σύμφωνα με τα παραπάνω, είναι εμφανές ότι η επιτυχία της παρέμβασης δομείται στο γεγονός ότι το άτομο αποκτά σταδιακά αυτοεκτίμηση, αντιμετωπίζει τις διαφορές μεταξύ των εμπειριών του και των αντιλήψεων και αποδεσμεύεται από τους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιεί.

2.4.2. Είδη Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Τα διάφορα ψυχοπαιστικά γεγονότα της ζωής και οι ξαφνικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, οδηγούν τους ανθρώπους σε αδυναμία αντιμετώπισης των γεγονότων και των νέων συνθηκών που δημιουργούνται. Σε περιπτώσεις σαν αυτές, η συμβουλευτική έχει ευρύ τρόπο εφαρμογής με θετικά αποτελέσματα. Παραδείγματα αποτελούν η συμβουλευτική για άτομα μετά από πένθος, βιασμό, διαζύγιο, συμβουλευτική σε μετανάστες ή πρόσφυγες, συμβουλευτική σε άτομα εξαρτημένα από ναρκωτικά, φαγητό, καπνό, αλκοόλ.

Ως θεραπευτική μέθοδος, η συμβουλευτική δομείται σε τέσσερα στάδια:

- Καθορισμός του σημείου εκκίνησης και εντοπισμός του προβλήματος.
- Ύπαρξη κάποιου βαθμού επίγνωσης όσον αφορά το πρόβλημα (εντοπισμός των αιτιών του προβλήματος).
- Προσδιορισμός στόχων.
- Διεύρυνση των τρόπων και των μεθόδων για την επίτευξη των στόχων.

Ατομική και Ομαδική Συμβουλευτική

Η Συμβουλευτική εξελίχθηκε ως απάντηση στον πόνο και τις ανάγκες κάθε ατόμου. Προσφέρει ατομικές ή ομαδικές συμβουλευτικές υπηρεσίες στους ανθρώπους με σκοπό να τους οδηγήσει με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο στην επίτευξη στόχων που αφορούν προσωπικά, μορφωτικά, κοινωνικά ή επαγγελματικά θέματα.

Η Συμβουλευτική, δύναται να διαχωριστεί σε δύο γενικές κατηγορίες με κριτήριο την μεθοδολογία και τη διαδικασία που θα ακολουθεί η Συμβουλευτική Ψυχολογία, δηλαδή μπορεί να διακριθεί σε **ατομική** και σε **ομαδική** συμβουλευτική.

Η **ατομική συμβουλευτική** διεξάγεται μεταξύ του ειδικού συμβούλου και του συμβουλευομένου και αποβλέπει στην προώθηση της ψυχικής υγείας του δεύτερου, βοηθώντας τον σε καλύτερη προσαρμογή, μεγαλύτερη αυτογνωσία και επιτυχέστερους τρόπους ξεπεράσματος δυσκολιών (Μαλικιώση, 1999).

Η **ομαδική συμβουλευτική** είναι μία διαπροσωπική διαδικασία που περιλαμβάνει τον ειδικό ψυχολόγο και δύο ή περισσότερους ανθρώπους που έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους (στάσεις, προβληματισμοί). Αποσκοπεί στην ανίχνευση του εαυτού, της ομάδας και των περιστάσεων με στόχο την τροποποίηση της συμπεριφοράς ή των στάσεων των μελών της ομάδας αυτής.

Η ομαδική συμβουλευτική δηλαδή είναι μια μορφή θεραπείας κατά την οποία ένας μικρός αριθμός ανθρώπων συναντώνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα υπό την καθοδήγηση ενός ή δύο θεραπειών, οι οποίοι είναι ειδικά εκπαιδευμένοι στο να παρέχουν ένα ασφαλές πλαίσιο / περιβάλλον, έτσι ώστε τα μέλη της ομάδας με σεβασμό και αλληλοαποδοχή να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον, αλλά και τον ίδιο τους τον εαυτό.

Όπως αναφέρει και ο W. James (1890): «Δεν είμαστε απλώς κοινωνικά ζώα που απολαμβάνουμε να βρισκόμαστε ανάμεσα στους συνανθρώπους μας, αλλά έχουμε και την έμφυτη ροπή να επιζητούμε την προσοχή των άλλων μελών του είδους μας και μάλιστα την ευνοϊκή τους παρατήρηση».

Από τη στιγμή της δημιουργίας της η ομάδα δεν παραμένει στάσιμη. Αντίθετα, βιώνει μια δυναμική πορεία μέσα από διάφορα εξελικτικά στάδια ωρίμανσης. Η μετατροπή των επιμέρους ατόμων σε ομάδα πραγματοποιείται μέσα από τις κοινές συναισθηματικές εμπειρίες που οδηγούν σταδιακά στην ανάπτυξη σχέσεων αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα μέλη. Η ομάδα τότε αρχίζει να αποκτά υπόσταση. Τα μέλη της νιώθουν ότι ανήκουν σε έναν «κοινό χώρο» και μοιράζονται μια κοινή συναισθηματική ζωή. Βέβαια, εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι η συναισθηματική ζωή της ομάδας είναι διαφορετική από το άθροισμα των προσωπικών συναισθημάτων των μελών της.

Η ομάδα αποτελεί πηγή ελπίδας και υποστήριξης για το άτομο που διανύει κρίσιμες ή μεταβατικές εμπειρίες στη ζωή του. Ωστόσο, άλλοι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν το άτομο στο να επιλέξει την ομαδική θεραπεία είναι:

- Να αναπτύξει πολύτιμες διαπροσωπικές δεξιότητες.
- Να καλλιεργήσει την ικανότητα να παρατηρεί τον εαυτό του και τους άλλους και να μάθει να σχετίζεται στο «εδώ και τώρα».
- Να συνειδητοποιήσει την ευθύνη του σε θέματα που τον απασχολούν (πως συμβάλλει ο ίδιος στην μοναξιά του), μέσω της ανατροφοδότησης από τα άλλα μέλη της ομάδας.
- Να λάβει υποστήριξη, ενθάρρυνση και αποδοχή από την ομάδα, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεων.
- Να δοκιμάσει / πειραματιστεί με νέες συμπεριφορές και τι αντίκτυπο έχουν αυτές στους άλλους.
- Να μάθει πώς να βελτιώνει και να επαναπροσδιορίζει τον τρόπο που σχετίζεται, ξεκινώντας από την σχέση του με τα μέλη της ομάδας.
- Να κατανοήσει ότι και άλλα άτομα μπορεί να βιώνουν το ίδιο δύσκολες καταστάσεις και να μη νιώθει μόνος στο ταξίδι της ζωής.

Ρόλος θεραπευτή στην ομαδική θεραπεία

Στην ομαδική θεραπεία, ο ρόλος του θεραπευτή είναι έμμεσος. Σε αντίθεση με την ατομική θεραπεία, όπου ο θεραπευτής είναι εκείνος που διαμεσολαβεί για την αλλαγή του θεραπευομένου, στην ομαδική θεραπεία τον ρόλο του διαμεσολαβητή διαδραματίζει πλέον η ομάδα. Ο C. Rogers (1942) αναφέρει: «Ο θεραπευτής λειτουργεί συγχρόνως τόσο σαν μέλος της ομάδας όσο και σαν διευκολυντής, δηλαδή νιώθει υπεύθυνος απέναντι στους συμμετέχοντες και όχι για τους συμμετέχοντες. Βρίσκεται παρών, ολόκληρος σαν πρόσωπο με τη συναισθηματική αλλά και τη γνωστική του πλευρά».

Ο θεραπευτής οφείλει να ενημερώνει για τους κανόνες λειτουργίας της ομάδας (πχ. ελευθερία έκφρασης, εχεμύθεια κ.α.). Ο ρόλος του θεραπευτή είναι πολύπλευρος:

- Διερευνά τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τους στόχους των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνει τα μέλη να εμπλακούν στη διαδικασία της ομάδας, τόσο λεκτικά, νοητικά και συναισθηματικά, όσο και σωματικά.
- Προκαλεί την ανάδυση συναισθημάτων, προχωρά στην ανάλυση και ολοκληρώνει την διαδικασία με την ενσωμάτωσή τους από την ομάδα.
- «Ταρακουνά» παγιωμένες σκέψεις ή σχήματα συμπεριφοράς που εμποδίζουν την ροή στην ομάδα.
- Εκπαιδεύει, με το να είναι ο ίδιος πρότυπο στην ομάδα δηλαδή αυθεντικός, στο «εδώ και τώρα», να ακούει ενεργητικά και πάρα πολλά ακόμη.
- Διευκολύνει την έκφραση συναισθημάτων και την εκτόνωση της επιθετικότητας μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές. Ο ίδιος έχει την ικανότητα να εμπεριέχει τα «απαγορευμένα» συναισθήματα της ομάδας, για παράδειγμα φόβο, θλίψη, θυμό, χωρίς να αισθάνεται ότι απειλείται ή ότι πρέπει να αμυνθεί από αυτά.
- Αξιοποιεί την δεξιότητα της ενσυναίσθησης. Εμπλέκεται δηλαδή ενεργά, κατανοώντας πλήρως την εμπειρία του άλλου χωρίς να χάνει επαφή με τον εαυτό του. Γνωρίζει πώς να κινείται ανάμεσα στο ρόλο του παρατηρητή και του συμμετέχοντα.

Επομένως, στόχος του θεραπευτή είναι να βοηθήσει ένα - ένα τα μέλη της ομάδας να κατανοούν το πώς σχετίζονται μέσα στην ομάδα, τόσο με το κάθε άτομο ξεχωριστά, όσο και με τον ίδιο τον θεραπευτή.

Το στοιχείο εκείνο που υπάρχει και διαφοροποιεί την ατομική από την ομαδική συμβουλευτική, είναι πρωτίστως ο στόχος που έχει τεθεί. Τον στόχο τον θέτει ο θεραπευτής από κοινού με το άτομο. Πιο συγκεκριμένα, στη συμβουλευτική που πραγματοποιείται σε ατομικό επίπεδο, το άτομο μπορεί και αναπτύσσει πιο στενή σχέση με τον θεραπευτή και αυτό τον οδηγεί στο να ελαττώσει τους μηχανισμούς άμυνας. Από την άλλη, η ομαδική συμβουλευτική παρέχει την ευκαιρία στο άτομο να μοιραστεί τα προβλήματά του με άλλους και να είναι σε θέση μέσα από την συναναστροφή να ανταλλάξει τρόπους για την επίλυση αυτών των προβλημάτων.

2.4.3. Είδη Συμβουλευτικής Βοήθειας

Ένας επόμενος διαχωρισμός της συμβουλευτικής ψυχολογίας δύναται να γίνει με κριτήριο το είδος της βοήθειας που προσφέρει και ως προς τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ανθρώπων προς τους οποίους απευθύνεται αυτή η βοήθεια. Με κριτήρια τα παραπάνω, μπορούν να διακριθούν τα παρακάτω είδη συμβουλευτικής ψυχολογίας:

1. Εξελικτική Συμβουλευτική

Η εξελικτική συμβουλευτική προσπαθεί να καθορίσει πώς θα γίνει η (ορθή) χρήση των εξελικτικών θεωριών κατά την ψυχοθεραπεία. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στις συγκεκριμένες διαδικασίες, της αλλαγής και εξέλιξης, παρά στα προϊόντα του κάθε σταδίου εξέλιξης του ανθρώπου.

Ο ψυχολογικός σκοπός άλλωστε της συμβουλευτικής κατά την Tyler (1961) είναι να διευκολύνει την εξέλιξη. Η εξελικτική συμβουλευτική επομένως, βοηθά γενικά τον άνθρωπο να μάθει με ποιους τρόπους θα οδηγηθεί με αποτελεσματικό και επιτυχή τρόπο σε μία υγιής ανάπτυξη και εξέλιξη μέσα στην κοινωνία (Havighurst, 1980). Η εξελικτική συμβουλευτική εφαρμόζεται αρκετά συχνά και σε παιδιά, τα οποία ούτως ή άλλως βρίσκονται σε ένα στάδιο εξέλιξης και ανάπτυξης.

Ως στόχο, η εξελικτική συμβουλευτική έχει το να βοηθήσει τον άνθρωπο να οδηγηθεί στην αυτογνωσία. Να γνωρίσει, δηλαδή, να καταλάβει και να αποδεχθεί τον εαυτό του.

Στηρίζεται στην αρχή ότι οι βασικοί κανόνες που ισχύουν κατά την εξέλιξη ενός παιδιού επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά μέσα από διαδικασίες τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στην θεραπευτική σχέση (Ivey & Goncalves, 1968).

Κάποια εξελικτικά μοντέλα που χρησιμοποιούνται κατά την πρακτική εφαρμογή της εξελικτικής συμβουλευτικής είναι η θεωρία του Erikson, που βασίζεται σε μία εξελικτική προσέγγιση όλου του εύρους της ανθρώπινης ζωής, η θεωρία της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης του Freud, η θεωρία του κύκλου ζωής του Haley, η θεωρία προσκόλλησης του Bowlby που εφαρμόζεται κυρίως για την κατανόηση των σχέσεων αγάπης και στοργής που αναπτύσσονται ανάμεσα στους ανθρώπους, και η θεωρία της γνωστικής εξέλιξης του Piaget.

2. Συμβουλευτική για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων

Ο Brammer (1973) ορίζει την κρίση ως «κατάσταση αποδιοργάνωσης, κατά την οποία ο βοηθούμενος αντιμετωπίζει αποστέρηση σημαντικών στόχων που έχει θέσει για τη ζωή του η βαθιά διάσπαση του κύκλου της ζωής του και των μεθόδων καταπολέμησης του στρες».

Ο Bloom (1963) επίσης, δίνει τον εξής ορισμό για την κρίση: «είναι ένα επεισόδιο που αρχίζει μετά από ένα συγκεκριμένο γεγονός και ακολουθείται είτε από μια διακριτική αντίδραση, είτε από κάποιο είδος αντίδρασης που απαιτεί περίπου ένα μήνα ή και περισσότερο για να ξεπεραστεί».

Τέτοιες επείγουσες και κρίσιμες καταστάσεις που οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι, αποτελούν περιπτώσεις βιασμού ή απόπειρας βιασμού, απόπειρας αυτοκτονίας, απώλειας αγαπητού προσώπου, οικογενειακών κρίσεων (πχ. διαζύγιο, απιστία), περιπτώσεις κατάχρησης ουσιών ή αλκοόλ, απώλεια εργασίας, διαπροσωπικών κρίσεων με αγαπητά άτομα, οικονομικών δυσκολιών, φυλάκισης και γενικότερα περιπτώσεις προσβολών πανικού ή και έντονης επιθετικότητας.

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία αντιμετώπισης κρίσιμων καταστάσεων έχει ως κυρίαρχο στόχο να βοηθήσει το άτομο να ξεπεράσει την κρίσιμη κατάσταση που αντιμετωπίζει, δημιουργώντας του κατεξοχήν ένα κλίμα και ένα περιβάλλον ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Αν το άτομο - βοηθούμενος αισθάνεται ότι μπορεί να έχει εμπιστοσύνη στον σύμβουλο - θεραπευτή του, μπορεί σε ένα πρώτο στάδιο, να εκφραστεί και να μιλήσει πιο ελεύθερα και έτσι να βοηθήσει να μειώσει το άγχος του και σταδιακά να οδηγηθεί στο να ξεπεράσει την κρίση που αντιμετωπίζει.

3. Διευκολυντική Συμβουλευτική

Η διευκολυντική συμβουλευτική αποτελεί ένα είδος συμβουλευτικής που βασικό στόχο έχει να βοηθήσει τον άνθρωπο να αποσαφηνίζει τους στόχους του και να μαθαίνει να ενεργεί υπεύθυνα, με γνώμονα τα προσωπικά και ατομικά του συμφέροντα. Εξάλλου, ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της συμβουλευτικής είναι η ανάπτυξη ικανοτήτων για την επίλυση προβλημάτων και αποτελεσματικότερων τρόπων για την ορθή λήψη αποφάσεων από τους ανθρώπους. Η έλλειψη της ικανότητας να συμπεριφέρεται το άτομο σύμφωνα με τις απαιτήσεις κάποιας προβληματικής κατάστασης οδηγεί τον άνθρωπο σε μη αποτελεσματική συμπεριφορά (Ο' Zorilla και Goldfried, 1968).

Τα ζητήματα που απασχολούν τη διευκολυντική συμβουλευτική αφορούν την καλύτερη λήψη αποφάσεων μέσω της αναγνώρισης των προσωπικών δεξιοτήτων, ικανοτήτων και ενδιαφερόντων του ατόμου σε τομείς όπως η επιλογή επαγγέλματος, οι σχέσεις με τα άλλα μέλη της οικογένειας, με τους συνεργάτες, τους φίλους ή συμμαθητές, καθώς και σε πολλούς άλλους τομείς και προβλήματα που μπορεί να απασχολούν το άτομο στην καθημερινή του ζωή (Gelatt, 1962).

Για να επιτευχθεί ο στόχος της διευκολυντικής συμβουλευτικής, που, όπως είπαμε, είναι η ανάπτυξη ικανοτήτων για την πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος, έτσι ώστε να αντιμετωπίζει με θάρρος και αυτοπεποίθηση οποιοδήποτε πρόβλημα ή δυσκολία προκύψει, είναι αναγκαίο θεραπευτής και θεραπευόμενος να περάσουν μέσα από μια διαδικασία ανίχνευσης, κατανόησης και δράσης (Carkhuff, 1983).

4. Επαγγελματική Συμβουλευτική

Ως επαγγελματική συμβουλευτική ορίζεται η συμβουλευτική που βοηθά στην προετοιμασία του ατόμου για την επαγγελματική και εργασιακή του ζωή καθώς και για την επιλογή ενός επαγγέλματος που του ταιριάζει (Μαλικιώση Λοϊζου, 1999). Είναι, επομένως, η στήριξη και η καθοδήγηση του ανθρώπου στην προσπάθειά του να επιλέξει το επάγγελμα που του ταιριάζει ή να επιλύσει ψυχολογικής φύσεως προβλήματα που σχετίζονται με το επάγγελμα (Κάντας & Χατζή, 1991).

Η επαγγελματική συμβουλευτική αποτελεί το πρώτο είδος που αναπτύχθηκε από τους ψυχολόγους και εξακολουθεί μέχρι και σήμερα να κατέχει αξιοσημείωτη θέση στα είδη συμβουλευτικής.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι επαγγελματικές επιλογές παίζουν σημαντικό ρόλο στην ζωή του ανθρώπου και συνδέονται άμεσα με την γενικότερη προσαρμογή του στο κοινωνικό σύνολο, με τις ικανότητές του, τα ενδιαφέροντά του, την ωριμότητά του ή άλλα στοιχεία της προσωπικότητάς του. Άλλωστε, ένας άνθρωπος όταν επιλέγει ένα επάγγελμα, επιλέγει έναν τρόπο ζωής, έναν τρόπο που εμπεριέχει στοιχεία όπως ο τόπος, η ταυτότητα, το γόητρο και οι κοινωνικές επαφές.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την επαγγελματική συμβουλευτική είναι ο σύμβουλος ψυχολογίας να έχει πλήρη επίγνωση των διαφόρων επαγγελμάτων που υπάρχουν και τι επίπεδο μόρφωσης και τι ικανότητες αυτά απαιτούν. Επίσης, απαραίτητη προϋπόθεση, αποτελεί και το γεγονός ότι ο θεραπευτής χρειάζεται να γνωρίσει καλά τον συμβουλευόμενο για να μπορέσει να τον καθοδηγήσει πιο αποτελεσματικά στην ορθή λήψη επαγγέλματος.

Για την επαγγελματική συμβουλευτική, η επαγγελματική εξέλιξη περιλαμβάνει τις εξής βασικές έννοιες:

- Την επιλογή, ως μια εξελικτική διαδικασία
- Τα εξελικτικά στάδια, στα οποία θα πρέπει να εμφανιστούν συγκεκριμένες επαγγελματικές συμπεριφορές
- Την επαγγελματική ωριμότητα
- Την μετάφραση της αυτοαντίληψης σε εργασιακή αυτοαντίληψη, μέσα από τα πρότυπα σταδιοδρομίας που αποκαλύπτουν την ακολουθία των επαγγελμάτων, την είσοδο και την έξοδο από αυτά και τις προαγωγές ή σε ατομικό ή σε ομαδικό επίπεδο (Tolbert, 1978).
- Ένας αρκετά διαδεδομένος κλάδος της επαγγελματικής συμβουλευτικής αποτελεί ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός (ΣΕΠ), ο οποίος βασίζεται στα εξελικτικά στάδια του παιδιού για να το βοηθήσει και να το στηρίξει τόσο στην προσωπική ψυχολογική του κατάσταση, όσο και στην επαγγελματική του ανάπτυξη και σωστή επιλογή επαγγέλματος.

Όπως διακρίνουμε, η επαγγελματική συμβουλευτική περιλαμβάνει έντονα το στοιχείο της εξέλιξης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι δεν έχει να κάνει με μια και μοναδική επιλογή που θα κρατήσει για πάντα, καθώς ο επαγγελματικός σχεδιασμός περιλαμβάνει πληθώρα αποφάσεων που πραγματοποιούνται σε διάστημα ετών.

5. Εργασιακή Συμβουλευτική

Αφού αναλύσαμε το είδος της συμβουλευτικής που αφορά την καθοδήγηση του ατόμου στην επιλογή επαγγέλματος, ας περάσουμε στην εργασιακή συμβουλευτική που είναι το είδος της συμβουλευτικής που συναντάται στο χώρο της εργασίας.

Η εργασιακή συμβουλευτική ασχολείται με προβληματισμούς που αφορούν την εργασία του ανθρώπου ή με ζητήματα και προβλήματα που εμποδίζουν το άτομο στην αποτελεσματική εργασιακή του απόδοση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στην καλύτερη προσαρμογή του εργαζομένου στο χώρο εργασίας του, στην τόνωση του ηθικού του και στη μεγαλύτερη ικανοποίησή του από την εργασία, με σκοπό την καλύτερη απόδοσή του σε αυτήν (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999).

Όπως διατυπώθηκε προηγουμένως, η εργασία συντελεί στην ικανοποίηση πολλών βασικών βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών του ανθρώπου, καθώς το είδος της εργασίας ταυτίζεται με τον τρόπο ζωής. Συνεπώς, η επαγγελματική ικανοποίηση σχετίζεται με την προσωπική ικανοποίηση του εργαζομένου, και εξαρτάται από τις προσδοκίες που έχει το άτομο για την εργασία του, αλλά και από τις επιτυχίες που πραγματοποιεί μέσα σε αυτήν (Super & Knasel, 1981).

6. Εκπαιδευτική Συμβουλευτική

«Η εκπαιδευτική συμβουλευτική είναι εκείνη που ενδιαφέρεται και ασχολείται με την εξέλιξη και προσαρμογή του παιδιού στο σχολικό - εκπαιδευτικό περιβάλλον». (Μαλικιώση - Λοϊζου, 1999).

Εφαρμόζεται σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και στοχεύει στο να βοηθήσει το παιδί, τον έφηβο ή τον νέο ενήλικα να αποκτήσει την ταυτότητά του, το πώς βλέπει δηλαδή και πως φαντάζεται τον εαυτό του σε σχέση με τον κόσμο γύρω του και πως πιστεύει ότι τον κρίνουν οι άλλοι (Erickson, 1968).

Η διαμόρφωση αυτής της ταυτότητας αποτελεί μια εξελικτική διαδικασία, η οποία αρχίζει ασυνείδητα κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία και ολοκληρώνεται στο τέλος της εφηβείας, στη διάρκεια της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Η εκπαιδευτική συμβουλευτική, συγκριτικά με άλλα είδη της συμβουλευτικής ψυχολογίας, παρουσιάζει κάποιες ιδιαιτερότητες ανάλογα με την βαθμίδα εκπαίδευσης στην οποία εφαρμόζεται.

Σύμφωνα με την American School Counselor Association (1974), στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση οι κύριες αρμοδιότητες του σχολικού συμβούλου συνίστανται στη συμβουλευτική του μαθητή, στη συμβουλευτική ομάδας μαθητών, τη συνεργασία και τη σύσκεψη με τους γονείς, τους δασκάλους και τη διοίκηση.

Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ο ρόλος του σχολικού συμβούλου επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους μαθητές να ξεπεράσουν τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν, πολλά από τα οποία ενδέχεται να πηγάζουν από τη μετάβασή τους στην εφηβεία. Στη βαθμίδα αυτή, ο σύμβουλος εστιάζει στην αποσαφήνιση των στόχων του παιδιού, την αυτό - κατανόηση, τη δημιουργία και τη διατήρηση καλών σχέσεων με ομηλικούς, την ταυτότητα του ρόλου του φύλου και την ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Στη διάρκεια των δύο πρώτων βαθμίδων, η εκπαιδευτική συμβουλευτική ενδιαφέρεται κυρίως για το άτομο ως σύνολο και δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη συνεργασία των φορέων για την καλύτερη βοήθεια.

Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ωστόσο, η εκπαιδευτική συμβουλευτική εστιάζει στο να προσφέρει ατομική ή ομαδική συμβουλευτική για θέματα κυρίως ακαδημαϊκής και επαγγελματικής φύσεως, αλλά και συμβουλευτική για θέματα κοινωνικά και ψυχολογικά. Στόχο έχει στο να βοηθήσει στην όλη εξέλιξη και προσαρμογή των φοιτητών.

Συνοψίζοντας, η εκπαιδευτική συμβουλευτική ενδιαφέρεται για την προσωπική, ψυχολογική και βιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη του εκπαιδευόμενου, για την αναζήτηση της ταυτότητάς του και των επαγγελματικών του επιλογών.

7. Συμβουλευτική Αποκατάστασης

Σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις, με τον όρο αποκατάσταση, εννοούμε το «σύνολο των ιατρικών, παιδαγωγικών, κοινωνικών και επαγγελματο - οικονομικών μέτρων, που πρέπει να έχουν σκοπό την πρόληψη της μειονεξίας (αναπηρίας) ή την άμβλυνση μιας ήδη υπάρχουσας μειονεξίας και των συνεπειών της, ώστε με αυτόν τον τρόπο να επιτρέπεται η παρουσία του αναπήρου στην κοινωνική ζωή ή να διευκολύνεται η ίδια» (Σιδέρη, 1999).

Επομένως, με τον όρο «αποκατάσταση» εννοούμε την παροχή βοήθειας σε άτομα με φυσική μειονεξία ή ψυχική διαταραχή, ώστε να μπορέσει το άτομο να συμμετέχει στην κοινωνία με το μέγιστο δυνατό τρόπο που του επιτρέπουν οι ικανότητές του.

Ο κύριος στόχος της συμβουλευτικής, όπως αναδύεται από τα παραπάνω, είναι να βοηθήσει το άτομο που μειονεκτεί να ενταχθεί (ή να επανενταχθεί) στο κοινωνικό σύνολο. Ο Σύμβουλος Ψυχολογίας, βοηθά τα ανάπηρα άτομα να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν προσωπικά, εκπαιδευτικά, κοινωνικά ή εργασιακά προβλήματα. Πιο αναλυτικά, ασχολείται με ζητήματα όπως: η ανάγκη του παιδιού με αναπηρίες για ειδικές εκπαιδευτικές εμπειρίες και ομαλές κοινωνικές εμπειρίες, τα ψυχολογικά προβλήματα ψυχο-συναισθηματικής φύσεως που αντιμετωπίζει το άτομο που έχει υποστεί αναπηρία ή παραμόρφωση, η νέα προσαρμογή του ατόμου στο χώρο εργασίας ή η επανεκπαίδευσή του για μια νέα εργασία και άλλα ακόμα.

Συνοψίζοντας, ο ειδικός σύμβουλος βοηθά το άτομο με αναπηρία ή μειονεξία ή ψυχολογική διαταραχή να ενταχθεί στην κοινωνία, όχι μόνο βοηθώντας το ίδιο, αλλά ευαισθητοποιώντας το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου αυτού.

8. Συμβουλευτική της τρίτης ηλικίας

Το πέρασμα στην Τρίτη ηλικία συνοδεύεται από πολλές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που επηρεάζουν την όλη συμπεριφορά και την ικανότητα προσαρμογής του ηλικιωμένου ανθρώπου. Οι αλλαγές αυτές επιφέρουν στο άτομο συναισθηματικές αλλαγές και μεταπτώσεις. Για παράδειγμα, μερικά από τα κυριότερα ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι: η απομόνωση που αισθάνονται, ο μαρασμός που προκύπτει από την λύπη για την απομάκρυνσή τους από τον εργασιακό τους χώρο λόγω συνταξιοδότησης, η πλήρης κατάπτωση που πηγάζει από την εμφάνιση προβλημάτων υγείας (μείωση ακοής, όρασης) και η θλίψη, λόγω αδιαφορίας που βιώνουν από το συγγενικό τους κύκλο.

Η συμβουλευτική της τρίτης ηλικίας έχει διάφορες πτυχές (νομική, οικονομική και ψυχολογική συμβουλευτική) και η κάθε μια παρέχεται από εξειδικευμένο εκπρόσωπο του αντίστοιχου κλάδου. Ο σύμβουλος χρειάζεται να έχει και την κατάλληλη γνώση και ευαισθησία για τα ζητήματα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει αυτή η ηλικιακή ομάδα, ώστε να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν μερικά από τα ψυχολογικά τους προβλήματα (Μαλικιώση - Λοϊζου, 1980).

Η συμβουλευτική της τρίτης ηλικίας δύναται να αποκτήσει διάφορες μορφές:

- 1) Τη μορφή μιας δυαδικής σχέσης, κατά την οποία ο σύμβουλος μέσα από τη συζήτηση με το ηλικιωμένο άτομο, προσπαθεί να αναγνωρίσει και να χειριστεί ανάλογα τα διάφορα συναισθηματικά ή κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζει.
- 2) Τη μορφή μιας ομάδας, καθώς η ομαδική συμβουλευτική βοηθάει τα άτομα με συναισθηματικής φύσεως προβλήματα, γιατί τους παρέχει τη δυνατότητα να δουν ότι υπάρχουν άλλα άτομα με παρόμοια προβλήματα, ενώ παράλληλα τους βοηθά να διδαχτούν τρόπους επίλυσης μέσα από τη παρατήρηση των τρόπων που χρησιμοποιούν οι άλλοι για την αντιμετώπιση παρόμοιων προβλημάτων.

9. Διαπολιτισμική Συμβουλευτική

Ως διαπολιτισμική συμβουλευτική ορίζεται «κάθε συμβουλευτική σχέση στην οποία δύο ή και περισσότεροι από τους συμμετέχοντες διαφέρουν ως προς την πολιτιστική τους προέλευση, τις αξίες τους και τον τρόπο ζωής τους» (Sue et al, 1982).

Στην εποχή που ζούμε, είναι σχεδόν αδύνατον να μην γνωρίζουμε ή να μην έχουμε έρθει σε επαφή με ανθρώπους διαφορετικής κουλτούρας και πολιτισμικής προέλευσης. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι γινόμαστε πλέον μέλη μιας πλουραλιστικής κοινωνίας, μέσα στην οποία συνυπάρχουν πολλοί διαφορετικοί πολιτισμοί και στην οποία ομιλούνται πολλές διαφορετικές γλώσσες. Έτσι, με τον έναν ή με τον άλλο τρόπο, αναπόφευκτα, όλοι οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με πολιτισμικά διαφορετικούς ανθρώπους. Για το λόγο αυτό, είναι αναγκαίο να γνωρίζουν ή να έχουν επίγνωση των διαφορών που θα εμφανιστούν μεταξύ τους. Κάθε λαός και πολιτισμός έχει τα δικά του ήθη και έθιμα, τις δικές του αξίες, τους δικούς του τρόπους συμπεριφοράς, οι οποίοι συχνά διαφέρουν με αυτά τα οποία εμείς γνωρίζουμε ή με τις αξίες που εμείς έχουμε ανατραφεί.

Με την τεράστια κινητικότητα πληθυσμών που εμφανίζεται σήμερα, αυξάνονται οι πιθανότητες να ζητήσει ένα άτομο άλλης εθνικότητας βοήθεια από ειδικό σύμβουλο.

Ο ειδικός σύμβουλος για να καταφέρει να προσεγγίσει, να κατανοήσει και να βοηθήσει ένα άτομο άλλης εθνικότητας, πρέπει πρώτα να ευαισθητοποιηθεί και να σεβαστεί την ιστορία του και τις τρέχουσες ανάγκες που αντιμετωπίζει (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1999).

10. Οικογενειακή Συμβουλευτική

Η οικογένεια αποτελεί μία από τις σημαντικότερες όψεις της ανθρώπινης κοινωνίας και παίζει κεντρικό ρόλο στην κοινωνική οργάνωση των λαών σε όλο τον κόσμο. Η οργάνωση της οικογενειακής ομάδας όμως, ποικίλει ανάλογα με την κοινωνία και την εποχή. Αναρίθμητοι ορισμοί υπάρχουν και προσδιορίζουν το τι ακριβώς είναι η οικογένεια. Μερικοί από τους οποίους παρατίθενται παρακάτω:

Σήμερα, «ως οικογένεια ονομάζουμε ένα σύνολο ατόμων που συνδέονται μεταξύ τους με φυσικούς και νομικούς δεσμούς, εξ αίματος ή εξ αγχιστείας, το οποίο αποτελείται συνήθως από το ζεύγος, τα παιδιά ή και άλλους ανιόντες ή κατιόντες συγγενείς που διαμένουν κάτω από την ίδια στέγη, συγκροτούν ενιαίο νοικοκυριό και αλληλεπιδρούν στις μεταξύ τους σχέσεις» (Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, 1996).

Ο A. Giddens (1997) ορίζει πως «μια οικογένεια είναι μια ομάδα προσώπων συνδεόμενων άμεσα με σχέσεις συγγένειας, τα ενήλικα μέλη της οικογένειας αναλαμβάνουν την ευθύνη των παιδιών». Η οικογένεια θεωρείται από πολλούς ψυχολόγους ως το πιο βασικό ανθρώπινο κοινωνικό σύστημα (Bowen, 1993). Η θεωρία των γενικών συστημάτων σχετίζεται με την αποσαφήνιση των δομικών και λειτουργικών κανόνων που διέπουν οποιοδήποτε σύστημα ανεξάρτητα από τη σύνθεσή του (Guttman, 1981). Ένα σύστημα περιλαμβάνει ένα σύνολο φτιαγμένο από αλληλένδετα μέρη και η αλλαγή σε οποιοδήποτε μέρος επηρεάζει το υπόλοιπο σύστημα (Boscolo et al, 1987).

Σύμφωνα με την συστημική προσέγγιση (Brofenbrenner, 1979) διακρίνονται μια σειρά υποσυστήματα με βάση την οικογένεια.

Τα υποσυστήματα αυτά είναι:

- 1.) Το μικροσύστημα (άμεσο πλαίσιο της οικογένειας με το οποίο το άτομο αλληλεπιδρά το μεγαλύτερο διάστημα).

- 2.) Το μεσοσύστημα (οι σχέσεις ανάμεσα στα μικροσυστήματα, όπως είναι οι συγγενείς, οι γείτονες).
- 3.) Το εξωσύστημα (φορείς και σχολεία) το οποίο περιλαμβάνει και το μακροσύστημα και είναι δηλαδή το κοινωνικό, πολιτισμικό και οικονομικό πλαίσιο.

Οι συστημικές θεωρίες και προσεγγίσεις έχουν εφαρμοστεί στη συμβουλευτική ψυχολογία με ποικίλους τρόπους και κυρίως από ομάδες οικογενειακών θεραπειών (McLeod, 2003).

Η συμβουλευτική της οικογένειας είναι «ο κλάδος εκείνος της συμβουλευτικής που η ενασχόλησή της αφορά την επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν από την οικογενειακή ή συζυγική σχέση. Ωστόσο, επεκτείνει τη δράση και το ρόλο της συμπεριλαμβάνοντας τον οικογενειακό προγραμματισμό αλλά και τις περιπτώσεις διαζυγίου, όπου η βοήθεια έγκειται στο να αντιμετωπίσουν τα μέλη της οικογένειας, όσο πιο εποικοδομητικά γίνεται, τα προβλήματα που προκύπτουν από τη διάλυση της οικογένειας» (Μαλικιώση - Λοϊζου, 1999).

Στην οικογενειακή συμβουλευτική συναντάμε τρεις βασικές θεωρητικές σχολές κλασικής οικογενειακής θεραπείας (Guttman, 1981). Πρώτη, είναι η δομική οικογενειακή θεραπεία με ιδρυτή τον Salvador Minuchin (1974) και τους συναδέλφους του στην Philadelphia των ΗΠΑ. Οι βασικές έννοιες που εφαρμόζονται σε αυτό το μοντέλο για την κατανόηση της δομής και των αλληλεπιδράσεων σε μια οικογένεια, είναι τα υποσυστήματα, οι ιεραρχίες, τα όρια και οι συμμαχίες.

Δεύτερη θεωρητική σχολή, αποτελεί η στρατηγική προσέγγιση που προήλθε μέσα από έρευνα των Gr. Bateson, J. Weakland, D. Jackson και J. Haley στο Mental Research Institute κατά τη δεκαετία του 50'. Κύρια χαρακτηριστικά αυτού του μοντέλου θεραπείας, είναι η χρήση συγκεκριμένων τεχνικών όπως οι αντιφατικές εντολές, η επαναδιατύπωση και η ανάθεση καθηκόντων ώστε να επέλθει διαφοροποίηση στα συμπτώματα.

Τρίτη, και τελευταία, είναι η σχολή του συστήματος του Μιλάνου, η οποία χρησιμοποιεί την ιδέα της κυκλικότητας. Η ιδέα της κυκλικότητας αφορά μια υπόθεση αιτιώδους συνάφειας. Με πιο απλά λόγια, όλη της η φιλοσοφία έγκειται στην κυρίαρχη ιδέα ότι όλα προκαλούν και προκαλούνται από κάτι άλλο. Όλα τα μέρη του οικογενειακού συστήματος συνδέονται αμοιβαία και η ομάδα θεραπείας επιχειρεί να ανοίξει αυτή την πτυχή της οικογενειακής ζωής μέσω της χρήσης κυκλικών ερωτήσεων (Guttman, 1981).

Η συμβουλευτική της οικογένειας παρουσιάζει ραγδαία αύξηση τα τελευταία χρόνια. Ο ολοένα αυξανόμενος αριθμός διαζυγίων και χωρισμών, οι γεωγραφικές μετακινήσεις της οικογένειας, η απομάκρυνση από άλλα συγγενικά πρόσωπα, καθιστούν έντονη την ανάγκη των μελών να αναζητήσουν βοήθεια για τα προβλήματα και τις συγκρούσεις που αντιμετωπίζουν (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1999).

Η διαδικασία της οικογενειακής συμβουλευτικής, διαφέρει από ειδικό σε ειδικό. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες αρχές που τηρούνται από όλους. Ο H. Omer (1999) υποστηρίζει ότι το κοινό πεδίο της σύγχρονης οικογενειακής θεραπείας περιλαμβάνει:

Την ενεργό συμμετοχή όλων ή των περισσότερων μελών της οικογένειας στην αλλαγή ή την τήρηση των προσώπων αλληλεπίδρασης.

Τις παρεμβάσεις, με στόχο τις ιδιότητες του συστήματος και όχι τις εμπειρίες των ατόμων.

Το θεραπευτή που υιοθετεί μια απόμακρη, ουδέτερη στάση, ώστε να αποφύγει να παρασυρθεί από σχηματισμό συμμαχίας με ορισμένα μέλη της οικογένειας ή υποομάδες.

Τους θεραπευτές που εργάζονται ως ομάδα: άλλοι από αυτούς δουλεύουν στο δωμάτιο με την οικογένεια, ενώ άλλοι επιλέγουν να δρουν ως παρατηρητές.

Τις συνεδρίες, που είναι μεν περιορισμένες σε αριθμό, αλλά υψηλής επιρροής.

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, μπορούμε να διατυπώσουμε πως, γενικά, τα θέματα με τα οποία καταπιάνεται η συμβουλευτική της οικογένειας είναι: οι διαπροσωπικές σχέσεις συζύγων, γονέων, παιδιών, αδελφών, προβλήματα σχετικά με την ανατροφή των παιδιών, σεξουαλικά προβλήματα των συζύγων και οικονομικά ή νομικά οικογενειακά προβλήματα.

2.5. Διεθνοποίηση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία έχει μεγάλη και ξεχωριστή ιστορία στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Οι μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί κατά καιρούς με σκοπό να αναλύσουν την ανάπτυξη της Συμβουλευτικής είναι πολυάριθμες (Heppner, Casas, Carter & Stone, 2000). Ένα σημαντικό κομμάτι της εν λόγω ανάπτυξης, είναι και η δημιουργία του «Division of Counseling Psychology» (Scott, 1980) αλλά και οι εξελικτικές έρευνες (Borgen, 1984).

Αποτέλεσμα αυτών των ερευνών είναι να υπάρχουν καταγεγραμμένα τα πιο σημαντικά βήματα και οι πιο σημαντικές διαδικασίες που έχουν πραγματοποιηθεί στο χώρο της Συμβουλευτικής (Heppner, 1990; Heppner, Fouad & Hansen, 2002).

Η ειδικότητα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας εξελίχθηκε μέσα στα χρόνια σε δυνατή και ζωντανή, παρά το γεγονός ότι τα πρώτα χρόνια παρέμεινε ως Αμερικάνικη ειδικότητα. Ο Pederson (2005) παρατήρησε: «Οι λειτουργίες της Συμβουλευτικής ασκούνται εδώ και χρόνια και δεν είναι αποτέλεσμα των δύο τελευταίων αιώνων».

Η ιστορική αναδρομή και η καλύτερη γνώση της Αμερικάνικης Συμβουλευτικής Ψυχολογίας θα οδηγήσει σε ένα ταξίδι γνώσης ως προς την διεθνοποίησή της. Παράλληλα, θα γίνουν γνωστά τα οφέλη αλλά και οι περιορισμοί της παγκοσμίως. Η Πολυπολιτισμική Συμβουλευτική είναι η τέταρτη δύναμη ψυχολογίας αυτή τη στιγμή (Pederson, 1991). Αυτό είναι μια απόδειξη ότι η καλύτερη ανάπτυξη της παγκόσμιας ψυχολογίας είναι σημαντική ώστε να μη ζούμε σε έναν κόσμο χωρίς ιδιαιτερότητες, αλλά σε ένα παγκόσμιο πολυπολιτισμικό χωριό.

Με τον όρο Διεθνοποίηση εννοείται «η συμπερίληψη της διεθνικής και διαπολιτισμικής προοπτικής της κυρίαρχης Δυτικής άσκησης της Συμβουλευτικής πρακτικής και έρευνας» η οποία αρχικά ξεκίνησε στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Έπειτα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε, το κύμα διεθνοποίησης χωρίστηκε σε πέντε κατηγορίες επιρροής. Αυτές οι κατηγορίες θεωρούνται δια-δραστικές και αποτελούν σύνεργο στην διάδοση του κύματος διεθνοποίησης μέσα στα χρόνια.

Αυτές οι κατηγορίες είναι οι εξής:

1. Πολιτιστικά, κοινωνικά, οικονομικά, πολιτικά και περιβαλλοντικά συμβάντα και δυνάμεις.
2. Οι πρωτοποριακές και επίμονες προσπάθειες των ανεξάρτητων μελετητών ώστε να συλλάβουν ως ιδέα και να αρθρώσουν την χρησιμότητα της Διεθνοποίησης της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.
3. Ο αυξανόμενος αριθμός των ανθρώπων εκείνων που είχαν διεθνείς εμπειρίες στην Αμερικανική Συμβουλευτική Ψυχολογία.

4. Διαρθρωτικές αλλαγές στους επαγγελματικούς οργανισμούς που προωθούν διαπολιτισμικές προοπτικές.
5. Πρωτοποριακές προσπάθειες ατόμων που κατέχουν θέσεις ισχύος ώστε να προωθήσουν πολιτιστικές προοπτικές στην ειδικότητα.

Είναι ήδη γνωστό πως οι πιο καθοριστικές δεκαετίες για την εξάπλωση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας ήταν εκείνες του 40' και του 50'. Μαζί με τη δυναμική αυτή είσοδο της Συμβουλευτικής στις ζωές των Αμερικανών, ξεκίνησε και η διεθνοποίηση του επαγγέλματος. Ειδικοί Αμερικάνοι Σύμβουλοι ξεκίνησαν να συνεργάζονται με ειδικούς από άλλες χώρες. Ως συνέπεια, στη δεκαετία του 1940, Αμερικάνοι Σύμβουλοι πραγματοποίησαν αυτές τις προσπάθειες κάτω από το πρίσμα της Αμερικανικής θεωρίας. Αυτές οι έρευνες όμως είχαν ως αποτέλεσμα να γίνει αντιληπτό πως η Συμβουλευτική έχει ειδικό πολιτισμικό χαρακτήρα.

Το 1962, ο Gilbert Wrenn δημοσίευσε το βιβλίο «The Counselor in a Changing World», το οποίο ξεκίνησε θύελλα σχολίων σχετικά με την πολιτισμική «αναίσθησία» των Συμβούλων της Ψυχολογίας και την αδυναμία κατανόησης άλλων πολιτισμών. Η ουσιαστική ιδέα του βιβλίου ήταν η προσπάθεια του Wrenn να αναδείξει στους ειδικούς τη σημαντικότητα της κατανόησης των δικών τους οπτικών και κοσμοθεωριών ώστε να μπορέσει αυτό να επιδράσει θετικά σε πελάτες από άλλες χώρες. Το μήνυμα αυτό όμως, δεν έγινε πλήρως αντιληπτό παρά μόνο μετά από περίπου σαράντα χρόνια.

Στη συνέχεια, ένα ακόμα σημαντικό βήμα προς τη διεθνοποίηση έγινε τη δεκαετία του 80' όταν απονεμήθηκαν 'Full bright' βραβεία σε ορισμένους συμβούλους ψυχολόγους από την Αμερικανική κυβέρνηση σε συνεργασία με διάφορες χώρες.

Μελετώντας το θέμα κοινωνικά, διακρίνει κανείς ότι μετά τα μέσα του 21^{ου} αιώνα, υπήρξαν σημαντικές αλλαγές σε ολόκληρο τον κόσμο. Σημαντικό ρόλο σε αυτό, έπαιξε η οικονομική άνθηση της δεκαετίας του 60'. «Μια ολοένα επεκτεινόμενη οικονομία, η φθηνή ενέργεια, τα κυβερνητικά υποκατάστατα και η κυρίαρχη θέση της αγοράς ετοίμασε το έδαφος για μια καλή ζωή διαθέσιμη σε περισσότερους Αμερικάνους από ποτέ» (Faragher, Buhle, Czitrom, & Armitage, 1997).

Παράλληλα, αυτή είναι και η εποχή κατά την οποία, διάφοροι τομείς συνάντησαν μεγάλη ανάπτυξη. Αυτοί οι τομείς είναι: η επικοινωνία, η μεταφορά, η βιομηχανοποίηση και η τεχνολογία.

Η ανάπτυξη αυτή, συνέβαλε σημαντικά στην εξάπλωση της διαπολιτισμικής κουλτούρας και στο βαθμό κατανόησής της από τον κόσμο. Η κατανόηση αυτή μάλιστα, έγινε πλέον και το κλειδί της επιτυχίας αλλά και της επιβίωσης στις μέρες μας, καθώς έδωσε τη δυνατότητα επικοινωνίας με όλο τον κόσμο. Συνεπώς, αυτή την στιγμή, με τη βοήθεια της τεχνολογικής ανάπτυξης, ζούμε σε ένα μεγάλο παγκόσμιο χωριό το οποίο είναι πολυπολιτισμικό και πολυεθνικό (Marsella, 1998).

Κατά τη διάρκεια των δεκαετιών 90' και 00' υπήρξε αυξημένο ενδιαφέρον στα πολυπολιτισμικά θέματα από την πλευρά της Αμερικανικής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (Herpner et al, 2000). Το ενδιαφέρον ξεκίνησε αρχικά με βάση τα θέματα που σχετίζονται με την καταγωγή/εθνικότητα των ατόμων και μετέπειτα διευρύνθηκε και ως προς το φύλο, το σεξουαλικό προσανατολισμό, τις φυσικές ικανότητες και την κοινωνική τάξη.

Η ειδικότητα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας λειτούργησε θετικά στην ανάπτυξη του «Guidelines on Multicultural Education, Training, Research, Practice and Organizations Change for Psychologists» (APA, 2003). Παρά τις εν λόγω αλλαγές όμως, πολλοί υποστήριζαν ότι η πρόοδος είναι πολύ αργή ενώ υπάρχουν πολλά βήματα τα οποία δεν έχουν πραγματοποιηθεί ακόμα.

Οι λόγοι και τα εμπόδια που δεν έχει ακόμα και σήμερα πραγματοποιηθεί πλήρως η διεθνοποίηση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, απασχόλησαν σημαντικούς ειδικούς του επαγγέλματος. Εκείνοι, κατέληξαν στις εξής αιτίες:

- 1) Μικρές και επιφανειακές επαφές με συνεργάτες από όλο τον κόσμο.
- 2) Λίγα Αμερικανικά Ινστιτούτα υποστηρίζουν την διεθνοποίηση του επαγγέλματος.
- 3) Η τάση να πιστεύουμε ότι οι συμπεριφορές μας είναι συνηθισμένες και για τους άλλους.
- 4) Αίσθημα επαγγελματικής ανωτερότητας ως προς τις άλλες χώρες.
- 5) Έλλειψη έκθεσης και γνώσης στην δουλειά των ξένων συνεργατών από όλο τον κόσμο.
- 6) Ξενοφοβία.
- 7) Δυσκολία κατανόησης και αποδοχής άλλων κοσμοθεωριών.

- 8) Δυσκολία αποδοχής πολιτισμικών διαφορών ως απλών διαφορών.
- 9) Απόδοση μεγάλης έμφασης στο εσωτερικό κύρος.
- 10) Ψυχολογικές αντιδράσεις, άμυνες και άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας τα οποία συνδράμουν στα παραπάνω εμπόδια. (Gerstein & Egisdóttir, 2005a; Heppner, 2006; Leong & Ponterotto; 2003; Leong & Santago - Riveria 1999; Leung, 2003; Marsella, 1998; Segall, Lonner & Berry, 1998).

Η διαδικασία διεθνοποίησης του κλάδου της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας ξεκίνησε ως μια ιδέα παροχής βοήθειας στους συνεργάτες σε όλο τον κόσμο. Αυτή η προσέγγιση έχει εξασθενήσει πλέον και έχει αντικατασταθεί από εκείνη της κοινής συνεργασίας που μπορεί να βοηθήσει να διευρυνθεί η ψυχολογική γνώση σε όλο τον κόσμο μέσω της ανταλλαγής πολιτισμικών ερευσμάτων και ως αποτέλεσμα, αυτό να βοηθήσει στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων σε διάφορες χώρες με διαφορετικό μεταξύ τους επικοινωνιακό κώδικα.

Ένας ακόμη τομέας που δείχνει την πρόοδο που πραγματοποιείται σχετικά με τη διεθνοποίηση του κλάδου, είναι εκείνος των ειδικών που αποφοιτούν από τα Αμερικανικά Πανεπιστήμια. Αυτοί οι απόφοιτοι είναι διαφόρων εθνικών καταγωγών και ο αριθμός ανθρώπων από άλλες χώρες που πετυχαίνουν να λάβουν το πτυχίο τους είναι διαρκώς αυξανόμενος. Αυτοί οι άνθρωποι, είτε εργάζονται μετά τις σπουδές τους στην Αμερική, είτε επιστρέφουν στις χώρες τους. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση ευαισθησίας απέναντι στη διαπολιτισμική εφαρμογή της Συμβουλευτικής. Παράλληλα, οι ειδικοί Σύμβουλοι Ψυχολογίας, έχουν πραγματοποιήσει μια σειρά από μακροχρόνιες συνεργασίες με ειδικούς από όλο τον κόσμο.

Παράλληλα με την ανάπτυξη της διεθνοποίησης του κλάδου, πραγματοποιείται ανάπτυξη και στη δημιουργία σωματείων ειδικών Συμβούλων σε ολόκληρο τον κόσμο (Heppner & Gerstein, in press).

Τα μεγαλύτερα σωματεία ειδικών Συμβούλων της Ψυχολογίας παρατίθενται παρακάτω με σειρά δημοτικότητας:

- International Association of Applied Psychology (IAAP) - βάση: Γενεύη, Ελβετία 1920

- International Union of Psychological Sciences (IUPsyS) - βάση: Στοκχόλμη, Σουηδία 1951
- International Council of Psychologists ή όπως ήταν γνωστό: National Council of Women Psychologists (NCWP) 1941
- International Association for Cross - Cultural Psychology (IACCP) - βάση: Hong Kong, 1972

Προκλήσεις και Δυνατότητες

Όπως προαναφέρθηκε μπορεί τα πρώτα βήματα της διεθνοποίησης της Συμβουλευτικής να μας πάνε πίσω στη δεκαετία του 40', ήταν όμως μόλις πριν περίπου μια δεκαετία που έγινε η μεγάλη άνθησή της.

Από το 2000 έχει ξεκινήσει ένα διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον σχετικά με τις διεθνείς δυνατότητες χρήσης της Συμβουλευτικής, η οποία έχει οδηγήσει και σε περισσότερα ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης ενδιαφερομένων. Για αυτό το λόγο, η Συμβουλευτική θεωρείται ως ένας κλάδος που φιλόδοξα έχει κατακτήσει ολόκληρο τον κόσμο.

Ποιες είναι όμως οι προκλήσεις που συναντώνται κατά τη διάρκεια της διεθνοποίησης;

1) Η υπέρβαση του εθνοκεντρισμού

Αρκετοί συγγραφείς έχουν προτείνει πως η μεγαλύτερη δυσκολία που έπρεπε να ξεπεραστεί είναι ο εθνοκεντρισμός των ειδικών Αμερικανών Συμβούλων. (Cheung, 2000; Gerstein, 2005; Heppner, 2006; Leong & Blustein, 2000, Leong & Ponterotto, 2003, Marsella, 1998, McWhirter, 2000; Norsworthy, 2005; Pedersen & Leong, 1997; Segal, Lonner & Berry, 1998).

Η νοοτροπία αυτή και ο εθνοκεντρισμός, οδηγούσε τους ειδικούς να πραγματοποιούν ταξίδια όχι για τον πραγματικό σκοπό της διεθνοποίησης, αλλά για τη χαρά του ταξιδιού. Πράγμα που συνέβαινε, καθώς δεν έβλεπαν ενδιαφέρον στην διεθνοποίηση του κλάδου τους (McWhirter, 2000).

Αυτή η έλλειψη γνώσης και κατανόησης, οδήγησε αναμφίβολα σε μια αναισθησία ως προς τα διεθνή θέματα.

2) Ενίσχυση διαπολιτισμικών ικανοτήτων

Η διεθνοποίηση του κλάδου ξεκίνησε ως παροχή βοήθειας στις άλλες χώρες. Για αυτό το λόγο, όταν ήρθε η ώρα μιας κοινής συνεργασίας που θα ξεπερνούσε τα σύνορα, πολλοί ειδικοί δεν το δέχτηκαν καθώς δεν ένιωσαν έτοιμοι να χτίσουν τέτοιες πολύπλοκες σχέσεις, ενώ παράλληλα, ενίοτε ένιωθαν και προσβεβλημένοι.

Η δυσκολία πρακτικής της κοινής χρήσης της Συμβουλευτικής δεν βρίσκεται μόνο στην αποδοχή της αλλά και στο να την περάσουν οι ειδικοί και στις επόμενες γενιές Συμβουλευτικών.

3) Οι πολιτισμικές ευαισθησίες

Οι αναφορές ανθρώπων ότι η εξάπλωση ενός δυτικού μοντέλου Συμβουλευτικής είναι πολυάριθμες (Gerstein, 2005; Leong, 2002; Marsella, 1998,2006; Norsworthy 2005).

Οι διαπολιτισμικοί ψυχολόγοι, έχουν ονομάσει αυτή την τάση εθνοκεντρισμού ως «imposed ethics». Με αυτό, χαρακτηρίζεται η θεωρία πως ένα μοντέλο Συμβουλευτικής που μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο άτομο μιας πολιτισμικής κουλτούρας, μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί και σε διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες.

Η εφαρμογή της Συμβουλευτικής του Δυτικού κόσμου δεν μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα και σε ανθρώπους που ανήκουν σε άλλες πολιτισμικές ομάδες. Για αυτό το λόγο ο Leong και οι συνεργάτες του, κατέληξαν σε τρεις τρόπους διαμόρφωσης του μοντέλου εφαρμογής της Συμβουλευτικής. Οι τρόποι αυτοί διαμόρφωσης είναι:

- 1) Εύρεση των πολιτισμικών κενών που υπάρχουν στο μοντέλο της Δυτικής Συμβουλευτικής.
- 2) Επιλογή πραγματικών πολιτισμικών στοιχείων και εφαρμογή τους στα πολιτισμικά κενά που υπάρχουν στο μοντέλο της Δυτικής Συμβουλευτικής.

- 3) Εφαρμογή δοκιμών ώστε να επιτευχθεί με σιγουριά η εφαρμογή τους σε διαφορετικές κουλτούρες (Leong & Lee, 2006; Leong & Serafica, 2001; Leong & Tang, 2002).

Συνεπώς, ο στόχος των ειδικών της Συμβουλευτικής είναι η δημιουργία μοντέλων που θα εφαρμόζονται στις εκάστοτε πολιτισμικές κουλτούρες και όχι η χρήση των ήδη υπαρχόντων δυτικών μοντέλων.

4. Η υποστήριξη και η ανάπτυξη αυτοχθόνων ψυχολογιών

Μετά την ανάπτυξη της διεθνοποίησης του κλάδου, οι ειδικοί Αμερικάνοι Σύμβουλοι οφείλουν να αποδεχτούν αλλά και να ενισχύσουν τις θεωρίες που αναπτύσσουν συνάδελφοί τους από όλο τον κόσμο. Οι Σύμβουλοι από όλο τον κόσμο είναι πλέον σε θέση, λόγω του γνωστικού τους επιπέδου αλλά και της έντονης ενασχόλησής τους, να αναπτύσσουν τις δικές τους θεωρίες πάνω στον κλάδο. Αυτές οι θεωρίες πρέπει να ενισχύονται, να υποστηρίζονται και να αναπτύσσονται και από τους Αμερικάνους Συμβούλους και όχι να αντιμετωπίζονται ως υποδεέστερες.

5. Προώθηση της ενσωμάτωσης πολυπολιτισμικών και διαπολιτισμικών εστιών

Ένα πρόβλημα που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια προσπάθειας διεθνοποίησης, είναι ο διχασμός μεταξύ των ψυχολόγων που διατήρησαν εθνοκεντρική προσέγγιση στην εργασία τους και σε εκείνους που εργάστηκαν στην διαπολιτισμική εφαρμογή της Συμβουλευτικής. Οι πρώτοι κατηγορήσαν τους δεύτερους ότι η διαρκής ενασχόληση με τη διεθνοποίηση του κλάδου θα οδηγήσει σε αποπροσανατολισμό από την ανάπτυξη της Αμερικανικής Συμβουλευτικής. Σε αυτό το σημείο πρέπει να γίνει κατανοητή όμως, η αναγκαιότητα συνύπαρξης και των δυο αυτών γνωστικών πεδίων (Henderson, Spigner - Littles & Millhouse, 2006).

6. Προώθηση διεθνών συνεργασιών

Στην εποχή όπου ο χρόνος και οι αποστάσεις καταρρίπτονται εύκολα, είναι εύλογο να υπάρχει αυξημένη κινητικότητα στο χώρο της Συμβουλευτικής. Όλο και περισσότεροι Συμβουλευτικοί Ψυχολόγοι από την Αμερική, ταξιδεύουν σε διάφορες χώρες ώστε να μάθουν πράγματα, να αντλήσουν πληροφορίες αλλά και να συνεργαστούν με συνεργάτες τους από όλο τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, η συλλογή δεδομένων γίνεται πολύ πιο εύκολη (Gersten & Egisdottir, 2005). Η επίτευξη των διεθνών συνεργασιών απαιτεί αναμφίβολα χρόνο, ενέργεια και καλή συνεργασία μεταξύ των δύο παρισταμένων πλευρών. Για την επίτευξη αυτής της καλής σχέσης που προαπαιτείται, υπάρχουν οδηγοί οι οποίοι σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν τον ενδιαφερόμενο να πετύχει μια επιτυχημένη διεθνή συνεργασία.

7. Προώθηση πολιτισμικά έγκυρης πρακτικής σε όλο τον κόσμο

Είναι σύνηθες οι ειδικοί σύμβουλοι να παίρνουν ιδέες και να εμπνέονται από συνεργάτες τους σε όλο τον κόσμο. Για αυτό το λόγο πραγματοποιείται μια ανταλλαγή πρακτικών εμπειριών από χώρα σε χώρα. Ιδιαίτερο είναι μάλιστα το ενδιαφέρον που έχει αναπτυχθεί για την πρακτική χρήση της Συμβουλευτικής στις Ασιατικές χώρες. Η παρακολούθηση και ενασχόληση με την πρακτική άσκηση της Συμβουλευτικής σε διεθνές επίπεδο, προσφέρει καλύτερη κατανόηση του κλάδου ως προς τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες.

8. Ενίσχυση και προώθηση της διεθνούς εκπαίδευσης

Οι μαθητές που εκπαιδεύονται σε ειδικά Πανεπιστημιακά Κέντρα των Ηνωμένων Πολιτειών είναι από όλο τον κόσμο. Παρά το γεγονός ότι η θεωρία της Συμβουλευτικής έχει διευρυνθεί ώστε να απευθύνεται σε πολλές πολιτισμικές ομάδες, η βάση της παραμένει ο δυτικός κόσμος και για αυτό τον λόγο φοιτητές από όλο τον κόσμο επισκέπτονται τις Ηνωμένες Πολιτείες για την ολοκλήρωση των σπουδών τους.

Αυτοί οι μελλοντικοί σύμβουλοι, μπορούν να εργαστούν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής ή να επιστρέψουν στις χώρες προέλευσής τους. Αυτό θα έχει πολλαπλά οφέλη, καθώς θα πραγματοποιηθεί μεταφορά γνώσης στις χώρες προέλευσης αλλά και θα προσφέρει δυνατότητα καλών σχέσεων και συνεργασιών ανάμεσα στις χώρες (Heppner, 2006).

9. Συνεργασία των Οργανισμών Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με τον Heppner et al, 2000 οι ενώσεις που έχουν πραγματοποιηθεί στους Οργανισμούς Συμβουλευτικής με έδρα τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής είναι πολύ σημαντικές και αποδοτικές. Στόχος όμως παραμένει η συνεργασία με οργανισμούς από όλο τον κόσμο.

Αυτή η συνεργασία, σύμφωνα με τον Herpner, μπορεί να αποδώσει σημαντικά, καθώς θα υπάρχει ανταλλαγή γνώμης, εμπειριών και γνώσεων, ενώ παράλληλα θα καταρριφθούν οι δυσκολίες της διαπολιτισμικής πρακτικής της Συμβουλευτικής. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να αντιληφθούν οι υπεύθυνοι των Οργανισμών και να συνεργαστούν για το κοινό καλό.

«Ο Παγκόσμιος Ιστός προσέθεσε μια νέα διάσταση στο χάσμα ανάμεσα στον φτωχό πνευματικά και στον τεχνολογικά αναπτυσσόμενο κόσμο. Επιτακτική είναι η ανάγκη να ξεκινήσουμε να μιλάμε για τα ανθρώπινα δικαιώματα και να συνδεθούμε με αυτά»

Tim Berners Lee

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία

3.1. Ορισμός Online Counseling

Με τον ορισμό «Διαδικτυακή Συμβουλευτική», ορίζεται η συμβουλευτική θεραπεία μέσω διαδικτύου. Δηλαδή η παροχή υπηρεσιών από τον θεράποντα σύμβουλο της ψυχολογίας στον θεραπευόμενο-συμβουλευόμενο με σκοπό την αντιμετώπιση των προβλημάτων του δεύτερου, με τη χρήση του Internet.

Στην ψηφιακή εποχή που ζούμε, με την ραγδαία ανάπτυξη των Νέων Τεχνολογιών, και ιδίως των τεχνολογιών του Internet, είναι φυσικό επακόλουθο να αναδυθούν νέες μορφές παροχής υπηρεσιών στον χώρο της πρακτικής συμβουλευτικής. Η νέα πρακτική του online counseling έρχεται να καλύψει με ικανοποιητικό τρόπο τις ατομικές ανάγκες που δημιουργεί ο νέος τρόπος ζωής.

Με τον όρο “Online Counseling” (διαδικτυακή συμβουλευτική) αναφερόμαστε στην παροχή υπηρεσιών υποστήριξης, ατομικά ή ομαδικά, για εξελικτικά θέματα στη ζωή του ατόμου ή της ομάδας είτε σε συμβουλευτικό επίπεδο, είτε σε θεραπευτικό επίπεδο για κλινικά θέματα, μέσω της τεχνολογίας του Internet.

Μια άλλη ορολογία που χρησιμοποιείται ευρέως είναι η «distance therapy» (εξ' αποστάσεως θεραπεία).

Οι ραγδαίες εξελίξεις στον τομέα της τεχνολογίας, άσκησαν μεγάλη επίδραση στην επιστήμη της ψυχολογίας. Αυτό συνέβη, καθώς μέσα από τη τεχνολογία δημιουργήθηκαν νέοι τρόποι παροχής υπηρεσιών (Barak, 1999. Smith & Senior, 2001).

Οι πιο πρόσφατες εξελίξεις πραγματοποιήθηκαν χάρη στην ανάπτυξη του διαδικτύου το οποίο προσέφερε νέα μοντέλα παροχής υπηρεσιών. Πέρα από τα μοντέλα παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών από Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές, πλέον υπάρχουν και τα μοντέλα παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών μέσω Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (Nickelson, 1998).

Η παροχή υπηρεσιών από Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές αναφέρεται στην διαδικασία κατά την οποία ο υπολογιστής έχει το ρόλο του συμβούλου (Marks, 2001), ενώ στη δεύτερη περίπτωση παροχής, το διαδίκτυο αποτελεί το μέσο επικοινωνίας για τη συμβουλευτική συνεργασία (Anthony, 2000).

Αυτή είναι μια πρώτη κατηγοριοποίηση των μορφών παροχής υπηρεσιών μέσω διαδικτύου. Ένας άλλος τρόπος κατηγοριοποίησης, είναι με βάση τον στόχο παρέμβασης. Στόχοι παρέμβασης είναι οι εξής:

«πληροφόρηση, προκριματική διάγνωση και χορήγηση ψυχομετρικών κλιμάκων, παροχή ψυχολογικών συμβουλών (consulting), παροχή υποστήριξης και πλήρης θεραπευτική παρέμβαση (ατομική ή ομαδική)».

Οι στόχοι που αναφέρθηκαν, εξυπηρετούνται μέσω μέσων που προσφέρονται από το Διαδίκτυο. Αυτά τα μέσα, είναι μεταξύ άλλων το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, οι αλληλεπιδραστικοί ιστότοποι και η οπτικοακουστική συνομιλία (skype).

Συμπερασματικά, το διαδίκτυο έχει προσφέρει πολυάριθμες νέες δυνατότητες στον κόσμο της συμβουλευτικής. Αυτές οι δυνατότητες πραγματοποιούνται είτε μεμονωμένες είτε συνδυαστικά. Οι βασικοί προβληματισμοί βέβαια, εγείρονται στο τι θα συμβεί με το πέρασμα του χρόνου που η συμβουλευτική θα αποκτήσει ακόμα μεγαλύτερο έδαφος, καθώς η πρόσβαση πλέον στο Διαδίκτυο και γενικότερα στις Νέες Τεχνολογίες είναι εφικτή σχεδόν από όλους.

Για αυτό το λόγο οι ειδικοί οφείλουν να ασκήσουν κριτική στις νέες αυτές μεθόδους, να αναλύσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και να βοηθήσουν στην περαιτέρω θετική ανάπτυξη. Σε κάθε περίπτωση όμως, θα ήταν βλαβερό να δεχτούν άκριτα τις νέες μεθόδους, καθώς αναμένεται να επηρεάσουν σημαντικά το μέλλον της συμβουλευτικής (McCrickard & Butler, 2005).

Η Διαδικτυακή Συμβουλευτική έχει αναμφίβολα επηρεάσει και απασχολήσει μεγάλα ονόματα ειδικών συμβούλων της Αμερικής, οι οποίοι έχουν μιλήσει για αυτή:

Mallen et al. (2005:820):

«We use the term online counseling throughout the article to encompass the growing variety of therapeutic services currently offered».

Kraus et al. (2004:23):

«...online counseling is, but one example of distance service provision that may have particular applications in mental health... These limitations, as well as other technological and economic obstacles, must be satisfactorily addressed before online counseling, ..., becomes a significant portion of the health care market».

«...η διαδικτυακή συμβουλευτική δεν είναι παρά ένα παράδειγμα παροχής υπηρεσιών από απόσταση που έχουν συγκεκριμένη εφαρμογή στον τομέα της υγείας. Αυτοί οι περιορισμοί, όπως επίσης και άλλα τεχνολογικά και οικονομικά εμπόδια, πρέπει να λυθούν αποτελεσματικά πριν η διαδικτυακή συμβουλευτική γίνει σημαντικό κομμάτι της αγοράς στον τομέα της υγείας».

Patricia Roles (2006:14):

«E-counseling is a new modality that allows for quick and effective communication over the Internet. Counseling online is not meant to be a replacement for face to face psychotherapy, but may be an important source of help for you as you face a variety of challenges in life. E-counseling offers an opportunity for you to communicate about the dilemmas you are facing with a professional as a guide for consultation, feedback and support. It may just be a one time consultation or a series of e-mail sessions».

«Η διαδικτυακή συμβουλευτική είναι μια νέα μέθοδος που επιτρέπει την γρήγορη και αποτελεσματική επικοινωνία μέσω Internet. Η διαδικτυακή συμβουλευτική δεν προορίζεται να αντικαταστήσει την πρόσωπο με πρόσωπο ψυχοθεραπεία, αλλά μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή βοήθειας καθώς μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει πολλές προκλήσεις στη ζωή. Η διαδικτυακή συμβουλευτική παρέχει τη δυνατότητα επικοινωνίας σχετικά με τα διλήμματα που αντιμετωπίζει κανείς με έναν επαγγελματικό οδηγό για συμβουλή, ανάδραση και υποστήριξη. Μπορεί να είναι η συμβουλευτική της μιας φοράς ή μια σειρά από συνεδρίες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)».

3.2. Ιστορική Αναδρομή

Από το ξεκίνημα του Internet, το 1972, κάποιοι δημιουργικοί άνθρωποι κατάλαβαν την αξία του Internet και τις δυνατότητές του και θέλησαν να τις αξιοποιήσουν και μέσα από την θεραπευτική επικοινωνία.

Από την πρώτη κιόλας στιγμή που το Internet έγινε δημοφιλές στον κόσμο, ξεκίνησαν να δημιουργούνται οι πρώτες αυτό-οργανωμένες διαδικτυακές ομάδες που κέρδισαν έδαφος.

Το 1995, η Marta Ainsworth αντιμετωπίζοντας κάποια προβλήματα από τα οποία ήθελε να απαλλαγεί, ξεκίνησε την αναζήτηση του αρμόδιου θεραπευτή. Το πρόβλημα ήταν όμως ότι έπρεπε να ταξιδέψει για να το πραγματοποιήσει αυτό, πράγμα μη εφικτό. Για αυτό το λόγο, ξεκίνησε να ψάχνει για διάφορες δραστικές εναλλακτικές λύσεις μέσα από το διαδίκτυο. Αυτή η αναζήτηση, κατέληξε στο να βρει αρκετές σελίδες που προσέφεραν online θεραπεία σε εκείνους που αντιμετώπιζαν προβλήματα. Αυτή η εμπειρία της την έκανε να θέλει να μοιραστεί τα όσα βρήκε με τον κόσμο, για αυτό λοιπόν ξεκίνησε ένα website το οποίο ονόμασε «Metanoia». Μέσα σε αυτό το site έθεσε διαθέσιμες και συγκεντρωμένες όλες τις σελίδες που παρείχαν διαδικτυακή βοήθεια σε προβλήματα ψυχολογικής φύσεως. Ως το 2000 η δημοτικότητα αυτού του site εκτινάχθηκε με πάνω από 1000 υπηρεσίες στις οποίες μπορούσε κάποιος να απευθυνθεί εύκολα, να βρίσκονται στη βάση δεδομένων του (Alleman, 2002).

Στη δεκαετία του 80' πραγματοποιήθηκε μια από τις πρώτες υπηρεσίες που προώθησαν την διαδικτυακή θεραπεία, η «Ask Uncle Ezra». Αυτή η υπηρεσία μπορεί να ήταν αρχικά προορισμένη για τους φοιτητές του Cornell University, αλλά απευθύνθηκε σε περισσότερο κοινό. Το όνομά της, το επέλεξε ο ιδρυτής της, Jerry Fesit που ήταν και ο ιδρυτής της «Director of Psychological Services». Ο Jerry Fesit, συνεργάστηκε με τον Steve Worona σε αυτή την προσπάθεια, ενώ οι υπηρεσίες τους άντεξαν στον χρόνο. Ποια ήταν όμως η στιγμή κατά την οποία η διαδικτυακή θεραπεία εκτίναξε την δημοτικότητά της;

Ήταν το 1995 όταν διάφορες δωρεάν δημόσιες υπηρεσίες εμφανίστηκαν με κοινό σκοπό να παρέχουν συμβουλές σε προβλήματα ψυχολογικής φύσεως. Θιασώτης αυτών των δημόσιων υπηρεσιών παροχής συμβουλευτικής ήταν ο Leonard Holmes, ο οποίος ανέπτυξε μάλιστα και το «Shareware Psychological Consultation». Μετά το 1995, ο David Sommers έδωσε στον κόσμο της Διαδικτυακής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας μια εντελώς νέα διάσταση. Ο David Sommers μάλιστα θεωρείται και ως ο πρωτοπόρος της e-therapy καθώς η κεντρική ιδέα του ήταν να θεραπεύει τους ασθενείς του καθαρά μέσα από το διαδίκτυο όπου ανέπτυξε μια σταθερή σχέση μαζί τους (Ainsworth, 2014).

Άξιοι αναφοράς στην πορεία της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας εξ' αποστάσεως είναι και οι «Samaritans». Πρόκειται για μια ομάδα πρωτοπόρων ειδικά εκπαιδευμένων εθελοντών που αντιμετώπισαν άτομα με προβλήματα τάσεων αυτοκτονίας.

Μεταξύ 1994 και 2002 οι «Samaritans» έλαβαν έναν τεράστιο αριθμό e-mails, στα οποία απάντησαν ανώνυμα και χωρίς χρέωση. Η συμβολή τους στον τομέα της εξ' αποστάσεως συμβουλευτικής θεραπείας είναι σημαντική, γιατί απέτρεψαν πολύ κόσμο από τις αυτοκτονικές τάσεις τους.

Είναι αναμφίβολο ότι όσο περνάνε τα χρόνια η δύναμη της εξ' αποστάσεως συμβουλευτικής θα αυξάνεται. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα θα προτιμούν τη διαδικασία της θεραπείας μέσα από το διαδίκτυο ή έναν συνδυασμό διαδικτυακής και παραδοσιακής θεραπείας. Παράλληλα, πέρα από τους πελάτες, και στους ειδικούς παρατηρείται σημαντική αλλαγή. Πολλοί είναι εκείνοι που προτιμάνε να ασκούν παραδοσιακή θεραπεία, αλλά αυξάνεται συνέχεια και ο αριθμός εκείνων που προτιμάνε να επικοινωνούν και να αλληλεπιδρούν με τους πελάτες τους, διαδικτυακά (Kraus, 2004).

3.3. Περιβάλλοντα και Μέσα Άσκησης της Συμβουλευτικής

3.3.1. Περιβάλλοντα Άσκησης Συμβουλευτικής

Το κάθε είδος της συμβουλευτικής ψυχολογίας σε συγκεκριμένη κατηγορία. Ένας από τους τρόπους που χρησιμοποιείται για την κατηγοριοποίηση της συμβουλευτικής ψυχολογίας είναι οι χώροι στους οποίους εξασκείται. Δηλαδή, η συμβουλευτική ψυχολογία μπαίνει σε κατηγορίες και αναλόγως τον χώρο στον οποίο πραγματοποιείται. Κάποιοι από τους χώρους που είναι συνηθέστερο να εξασκηθεί, δηλαδή να την παρέχει ο κατάλληλος σύμβουλος ψυχολογίας είναι τα εξής περιβάλλοντα (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999):

- 1) Εκπαιδευτικά (σχολεία - πανεπιστήμια)
- 2) Κέντρα υγείας (νοσοκομεία, κλινικές, κέντρα αποκατάστασης, κέντρα ψυχικής υγιεινής)
- 3) Χώροι εργασίας (εργοστάσια, βιομηχανίες, κρατικές υπηρεσίες)
- 4) Κοινοτικά κέντρα (διάφορες κοινοτικές υπηρεσίες όπως: οικογενειακού προγραμματισμού, οικογενειακής συμβουλευτικής, τρίτης ηλικίας, σχολές γονέων και πλήθος άλλων)
- 5) Ένοπλες δυνάμεις (στρατός, αστυνομία)

6) Εκκλησία

7) Ιδιωτικοί χώροι

Ο ειδικός σύμβουλος παρέχει διάφορες υπηρεσίες. Εάν κάποιος άνθρωπος σκεφτεί αυτές τις υπηρεσίες, μπορεί εύκολα να συνειδητοποιήσει και να αντιληφθεί την υπηρεσία που παρέχει ο σύμβουλος ψυχολογίας σε κάθε ένα από αυτά τα μέρη. Φυσικά κάθε φορά που κάποιος πραγματοποιεί αυτή τη σκέψη, θα πρέπει να έχει κατά νου ότι όταν γίνεται αναφορά σε παροχή υπηρεσιών του συμβούλου ψυχολογίας, δεν είναι μόνο η ψυχοθεραπεία. Ο σύμβουλος ψυχολογίας ασχολείται παράλληλα με την τέλεση ερευνών, τη διδασκαλία αλλά και άλλες διοικητικές δραστηριότητες οι οποίες επηρεάζονται από το χώρο στον οποίο πραγματοποιούνται.

3.3.2. Μέσα Ασκησης Συμβουλευτικής

Ένας ακόμη τρόπος κατά τον οποίο μπορεί να κατηγοριοποιηθεί η συμβουλευτική ψυχολογία, είναι τα μέσα τα οποία χρησιμοποιούνται στην πρακτική της άσκησης. Αυτή η ομαδοποίηση, γίνεται με βάση το τι θα χρησιμοποιήσει ο σύμβουλος ψυχολογίας για να παρέχει τελικά τη βοήθεια που έχει ζητηθεί από τον πελάτη.

Ένας σύμβουλος ψυχολογίας, κάνει χρήση μέσων όπως ερωτηματολογίων ή κλιμάκων, ώστε να μετρήσει και να εκτιμήσει τα ενδιαφέροντα ή και τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που βοηθάει. Αυτά τα τεστ προσωπικότητας, έχουν τη δυνατότητα να δώσουν στον θεράποντα σύμβουλο κατάλληλες απαντήσεις που σχετίζονται με την προσωπικότητα, τις αξίες, αλλά και τις στάσεις ζωής των ανθρώπων που βρίσκονται απέναντί τους. Συνοπτικά, μέσα από αυτά τα μέσα, έχουν την ευκαιρία να σκιαγραφήσουν το προφίλ της προσωπικότητας του ατόμου.

Τα μέσα όμως που έχουν χωρίς δεύτερη σκέψη επηρεάσει την επιστήμη της συμβουλευτικής ψυχολογίας, δεν είναι άλλα από τα τεχνολογικά μέσα. Η τεχνολογία έχει εισβάλει δυναμικά στη ζωή του ανθρώπου, αλλάζοντάς την για πάντα. Ο χώρος της συμβουλευτικής ψυχολογίας δε θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστος από το ρεύμα, για αυτό άλλωστε οι τεχνολογικές εξελίξεις τον έχουν επηρεάσει ραγδαία. Ένας από τους τρόπους επιρροής, είναι και τα νέα μέσα που έχει αποκτήσει ο σύμβουλος ψυχολογίας. Κάποια από αυτά τα σύγχρονα προϊόντα είναι:

1) Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές.

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές είναι το κατεξοχήν μέσο αναζήτησης πληροφοριών στις μέρες μας. Παρέχουν έναν τεράστιο όγκο δεδομένων σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Για αυτό το λόγο, οι σύμβουλοι ψυχολογίας, χρησιμοποιούν τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τις παροχές τους ώστε να συγκεντρώσουν πληροφορίες σχετικά με τον βοηθούμενο που έχουν απέναντί τους. Αυτές οι πληροφορίες αφορούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ανθρώπου, όπως για παράδειγμα τα ενδιαφέροντά του, τον χαρακτήρα του, τις ανησυχίες του, την επαγγελματική του κατάσταση ή το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, είτε αυτό είναι ψυχολογικό είτε είναι σωματικό. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, δεν είναι υπεύθυνοι μόνο για την παροχή των πληροφοριών, αλλά και για τις δυνατότητες επεξεργασίας τους.

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές όμως δεν λειτουργούν βοηθητικά μόνο ως προς τις πληροφορίες, αλλά και ως προς την εκτέλεση της ειδικότητάς τους. Δηλαδή, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα οπτικοακουστικά μέσα που προσφέρουν, παρέχουν τη δυνατότητα να εκτελεστεί η παροχή της βοήθειας ηλεκτρονικά. Να γίνει δηλαδή για παράδειγμα μια συνεδρία διαδικτυακά με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων σύγχρονης εποχής. Αυτή η λειτουργία αποτελεί τεράστια βοήθεια στο έργο των συμβούλων της ψυχολογίας. Μάλιστα, έχουν πραγματοποιηθεί και σχετικές έρευνες που ως αποτέλεσμα έδειξαν ότι η βοήθεια και η χρησιμότητα της τεχνολογίας και κατ' επέκτασιν των οπτικοακουστικών μέσων, έχουν σημαντική επιρροή στο χώρο της συμβουλευτικής (Berger, 1970).

2) Το τηλέφωνο.

Το τηλέφωνο είναι μια συσκευή που χρησιμοποιείται πολύ, αλλά και αποτελεσματικά για θεραπευτικούς λόγους. Στην Ευρώπη, οι υπηρεσίες χρήσης τηλεφώνου για παροχή υπηρεσιών θεραπευτικού χαρακτήρα ξεκίνησαν πριν από περίπου 50 χρόνια. Η πρώτη υπηρεσία μάλιστα, ιδρύθηκε στο Βέλγιο το 1959 ενώ στην Ελλάδα η πρώτη αντίστοιχη υπηρεσία συναντάται το 1986 από το Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Έρευνας σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς (Μαλικιώση - Λοϊζου, 1999).

Η χρησιμότητα αυτής της υπηρεσίας είναι ύψιστης σημασίας, καθώς έχει αποδειχθεί σε πολλές περιπτώσεις αποτελεσματική. Η χρήση της γίνεται κυρίως σε καταστάσεις κρίσης και εκτάκτου ανάγκης.

Για παράδειγμα, παροχή τηλεφωνικών υπηρεσιών συναντάμε σε περιπτώσεις όπως αυτοκαταστροφικές τάσεις (πχ. αυτοκτονικές τάσεις), περιπτώσεις αλκοολισμού ή θανάτου αγαπημένων προσώπων, σε άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αντιμετωπίζουν προβλήματα σεξουαλικής φύσεως. Αυτού του είδους η παροχή υπηρεσιών έχει κερδίσει σημαντικό έδαφος καθώς προσφέρει αρχικά την δυνατότητα της ανωνυμίας.

Για τα άτομα που ενδεχομένως να μην έχουν το θάρρος να βρεθούν πρόσωπο με πρόσωπο με τον θεραπευτή και που προτιμάνε να ζητάνε βοήθεια ανώνυμα, η τηλεφωνική βοήθεια αποτελεί αναμφίβολα την ιδανική λύση. Ακόμη ένα σημαντικό πλεονέκτημα αυτής της μορφής παροχής βοήθειας είναι η αμεσότητα καθώς αυτές οι γραμμές απαντάνε σε 24ωρη βάση. Συνεπώς, αν τυχόν κάποιος έχει κάποιο πρόβλημα που αισθάνεται ότι η επίλυσή του επείγει, αποφεύγει τη συμβατική διαδικασία εύρεσης ειδικού και την αναμονή του ραντεβού, καλώντας μια γραμμή παροχής υπηρεσιών στην οποία θα μπορεί να εξυπηρετηθεί άμεσα.

Η συγκεκριμένη μέθοδος όμως, έχει σαφώς και μειονεκτήματα σε σχέση με την παραδοσιακή συνεδρία. Ένας σύμβουλος ψυχολογίας δεν έχει τη δυνατότητα να κάνει μέσω τηλεφώνου την διάγνωση που θα έκανε εάν συναντούσε από κοντά τον θεραπευόμενο-πελάτη. Αυτό συμβαίνει, γιατί κάποια σημαντικά για τη διαδικασία της διάγνωσης χαρακτηριστικά, χάνονται. Σε αυτά τα χαρακτηριστικά, ανήκουν οι εκφράσεις του προσώπου για παράδειγμα που αποτελούν πολύ σημαντικό βοηθητικό κομμάτι για έναν σύμβουλο ψυχολογίας.

Παράλληλα, από το τηλέφωνο, μπορούν να πραγματοποιηθούν και ατυχή περιστατικά όπως το να κλείσει ο θεραπευόμενος-πελάτης το τηλέφωνο απότομα εάν για τον οποιονδήποτε λόγο νιώσει ότι πρέπει να γίνει αυτό. Με αυτόν τον τρόπο, ο ειδικός σύμβουλος ψυχολογίας δεν έχει τη δυνατότητα να τον βοηθήσει.

3) Το μαγνητόφωνο.

Το μαγνητόφωνο είναι ένα τεχνολογικό μέσο πολύ διαδεδομένο στη διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς χρησιμοποιείται για εκπαιδευτικούς, θεραπευτικούς και ερευνητικούς λόγους. Το μαγνητόφωνο λειτουργεί για την επανεξέταση της συνέντευξης. Η επανεξέταση της συνέντευξης βοηθάει και τον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο. Τον θεραπευτή τον βοηθάει καθώς του δίνει τη δυνατότητα να ξανακούσει τη συνέντευξη και ενδεχομένως να προσέξει και αναλύσει καλύτερα, σημεία που ίσως διέφυγαν της προσοχής του κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.

Για τον θεραπευόμενο πάλι, είναι σημαντικό να ακούσει τη συνέντευξη γιατί έτσι του δίνεται η ευκαιρία να ακούσει και να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του.

Η όλη διαδικασία της κασέτας του μαγνητοφώνου είναι η συμβουλευτική τεχνική της ενθάρρυνσης και της παράφρασης, κατά την οποία ο ειδικός σύμβουλος παρέχει στον πελάτη του όσα του είχε πει προηγουμένως. Με αυτόν τον τρόπο, προσπαθεί να τον βοηθήσει στο να ταξινομήσει στο μυαλό του τα προβλήματά του καλύτερα και να τα ξεκαθαρίσει. Ως αποτέλεσμα, ο πελάτης ακούγοντας τον εαυτό του, είναι σε θέση να εντοπίσει τα προβλήματά του, να ασκήσει αυτοκριτική και σε πολλές περιπτώσεις να βελτιωθεί. Ένας τομέας στον οποίο μπορεί να βελτιωθεί, είναι αυτός της έκφρασης.

Το μαγνητόφωνο είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι στο χώρο της συμβουλευτικής καθώς είναι εργαλείο χρήσιμο κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης των ειδικών συμβούλων ψυχολογίας. Η εκπαίδευσή τους και οι συνεντεύξεις τους ηχογραφούνται και στη συνέχεια περνάνε στην επιθεώρηση του καθηγητή που είναι υπεύθυνος.

4) Το βίντεο.

Το χρήσιμο εργαλείο που προαναφέρθηκε, το μαγνητόφωνο, έχει δώσει πλέον σχεδόν ριζικά τη θέση του στο βίντεο. Το βίντεο, περιέχει όλα τα πλεονεκτήματα που προαναφέρθηκαν για το μαγνητόφωνο, ενώ επιπλέον παρέχει και τη δυνατότητα σε κάποιον να μπορεί να παρατηρήσει και να αναλύσει και τις εκφράσεις του προσώπου. Ο σύμβουλος ψυχολογίας μέσα από την βιντεοταινία, μπορεί να δει εκφράσεις και να παρατηρήσει πράγματα που δεν είχε παρατηρήσει πριν, ενώ ο βοηθούμενος εφοδιάζεται με την κασέτα ώστε να παρατηρήσει τον εαυτό του (Berger, 1970). Είναι μια μέθοδος που έχει επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα και ασκείται από κάποιους από τους πιο σημαντικούς ειδικούς συμβούλους στον κόσμο.

Το να παρατηρεί κάποιος τον εαυτό του, δεν έχει μόνο όφελος ως προς το κομμάτι της αυτοκριτικής. Σημαντική είναι η επιρροή της βιντεοταινίας και στην μείωση της αμυντικότητας του ατόμου που μέσα από την αυτο-παρατήρηση καταφέρνει να αναπτύξει πιο έντονα της δεξιότητές του.

Η περίπτωση της ομαδικής συμβουλευτικής είναι μια ακόμη που γίνεται χρήση της βιντεοσκόπησης. Σε αυτή την περίπτωση δεν υπάρχει μόνο όφελος ως προς την αυτο-παρατήρηση αλλά και ως προς την μίμηση.

Με την μίμηση εννοείται ότι όταν ο θεραπευόμενος παρατηρήσει στη κασέτα συμπεριφορές και συνεντεύξεις άλλων ατόμων από την ομάδα, θα βοηθηθεί και μέσα από τη συμπεριφορά των άλλων μπορεί να δει αποτελεσματικά κάποια χαρακτηριστικά και να τα μιμηθεί (Greer & Callis, 1975). Φυσικά όμως, η μέθοδος δε θα μπορούσε να έχει μόνο πλεονεκτήματα. Η αλήθεια είναι, πως η αυτο-παρατήρηση δεν οδηγεί πάντα σε βελτίωση. Υπάρχουν για παράδειγμα περιπτώσεις που ο θεραπευόμενος μπορεί να απογοητευτεί με αυτό που θα δει και αυτό θα οδηγήσει αναμφίβολα σε αύξηση άγχους αλλά και πολλές άλλες αρνητικές αντιδράσεις (Cornelison, 1966).

Το μόνο σίγουρο, είναι πως μιλώντας για την εισαγωγή νέων τεχνολογιών στο χώρο της συμβουλευτικής, μιλάμε χωρίς δεύτερη σκέψη για ριζική αλλαγή. Τα μέσα που η τεχνολογία έχει προσφέρει στον τομέα της συμβουλευτικής είναι σε κάθε περίπτωση πολύ χρήσιμα και έχουν αποδειχθεί και πολύ αποτελεσματικά. Με τον τρόπο τους, εξυπηρετούν και τον θεράποντα σύμβουλο ψυχολογίας αλλά και το άτομο που έχει ζητήσει βοήθεια στην επίλυση των εκάστοτε προβλημάτων του. Το σίγουρο είναι πως το μέλλον της συμβουλευτικής είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με εκείνο των τεχνολογικών επιτευγμάτων της σύγχρονης εποχής.

3.4. Τηλε - Ψυχολογία

Η Τηλε-Ψυχολογία ορίζεται, ως η παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών και βοήθειας μέσα από τηλεπικοινωνιακές τεχνολογίες. Με τον όρο Τηλεπικοινωνιακές Τεχνολογίες εννοείται η προετοιμασία, η μεταφορά, η επικοινωνία και οτιδήποτε άλλο χρειαστεί μέσα από ηλεκτρονικές, ηλεκτρομαγνητικές, ηλεκτρομηχανικές, ηλεκτροπτικές συσκευές ή άλλα ηλεκτρονικά μέσα (Committee on National Security Systems, 2010).

Οι συσκευές που ανήκουν στις τηλεπικοινωνιακές τεχνολογίες είναι χωρίς δεύτερη σκέψη οι ευρέως διαδεδομένες όπως το τηλέφωνο, οι φορητές συσκευές, οι συνομιλίες αλληλεπίδρασης μέσα από την εικόνα και τον ήχο (βίντεο), το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), τα άμεσα μηνύματα (chat), τα γραπτά μηνύματα μέσω κινητού, το internet και οι παροχές του. Ανάμεσα στις παροχές του Internet είναι και οι ιστοσελίδες με περιεχόμενο συμβουλευτικό ως προς την αυτο-θεραπεία, τα blogs, αλλά και οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (social media). Μπορεί αυτά να είναι τα πιο διαδεδομένα στο κοινό μέσα, αλλά σίγουρα δεν είναι τα μόνα τηλεπικοινωνιακά μέσα που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της τηλε-ψυχολογίας.

Η χρήση των νέων τεχνολογιών που προαναφέρθηκαν, δίνει τη δυνατότητα να πραγματοποιείται η μεταφορά των δεδομένων μέσα από απλό γραπτό κείμενο σε ψηφιακή μορφή ή να περιλαμβάνει εικόνες, ήχους και άλλων ειδών δεδομένα. Φυσικά με την εξέλιξη της τεχνολογίας, πλέον η μεταφορά δεδομένων γίνεται σε πραγματικό χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο ο πομπός και ο δέκτης επικοινωνούν άμεσα και αλληλεπιδρούν. Τα μέσα με τα οποία πραγματοποιείται αυτό, είναι μεταξύ άλλων και το τηλέφωνο ή και οι βίντεο-κλήσεις.

Η χρήση των νέων τεχνολογιών στη συμβουλευτική, μπορεί να γίνει παράλληλα με την παραδοσιακή μορφή της θεραπείας. Δηλαδή να υπάρξει ένας συνδυασμός της σύγχρονης μορφής με την χρήση των τηλεπικοινωνιακών συσκευών με της συμβατικής μορφής της πρόσωπο με πρόσωπο θεραπείας. Φυσικά όμως, μπορεί και να τελεσθεί αποκλειστικά μέσω τεχνολογίας. Δηλαδή οι συνεδρίες που θα χρειαστούν για να βοηθηθεί ο πελάτης, να γίνουν μόνο με τη χρήση νέων τεχνολογιών.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μπορούν να είναι συνδυασμένα. Με τον όρο συνδυασμένα εννοείται, να γίνεται παράλληλη χρήση διαφορετικών ειδών μέσων νέων τεχνολογιών. Για παράδειγμα η πραγματοποίηση θεραπείας με βίντεο-κλήση, μπορεί να συνδυαστεί με το τηλέφωνο. Ή η ανταλλαγή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να συνδυαστεί με μηνύματα κινητών τηλεφώνων. Οι συνδυασμοί δεν έχουν περιορισμό.

Σε κάθε περίπτωση, οι ειδικοί σύμβουλοι ψυχολογίας πρέπει να εξετάζουν την κάθε περίπτωση ξεχωριστά και να κρίνουν ποια μέσα μπορούν να ωφελήσουν τον εκάστοτε ασθενή και να αποδειχθούν πιο αποτελεσματικά ανάλογα με την περίπτωση.

3.5. Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα χρήσης ΤΠΕ

Όπως και κάθε άλλη μέθοδος και πρακτική, έτσι και η διαδικτυακή συμβουλευτική έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της. Τα πλεονεκτήματα, δηλαδή τα ιδιαίτερα θετικά χαρακτηριστικά της, είναι και εκείνα που συμβάλουν στην εξέλιξη και διάδοσή της, παρά το γεγονός ότι αποτελεί νέα εισαγωγή στην μέθοδο της συμβουλευτικής. Φυσικά όμως, όπως προαναφέρθηκε υπάρχουν και μειονεκτήματα στη χρήση της διαδικτυακής συμβουλευτικής. Αυτά τα μειονεκτήματα είναι και εκείνα που την έχουν κρατήσει αρκετές φορές πίσω σε σχέση με την παραδοσιακή συμβατική μορφή παροχής συμβουλευτικής βοήθειας.

Αναμφίβολα, λόγω της εποχής που ζούμε, η παροχή ολοκληρωμένων ψυχολογικών υπηρεσιών με τη χρήση Μέσων Νέων Τεχνολογιών, βρίσκεται υπό διαρκή διεύρυνση και διερεύνηση καθώς τα δεδομένα και οι παροχές αλλάζουν.

Την ώρα που η αποτελεσματικότητα αυτής της νέας μεθόδου δεν έχει επιβεβαιωθεί με σιγουριά ακόμα, θεωρείται πως κρίνεται ως ιδανική για ορισμένες περιπτώσεις, ενώ για άλλες είναι προτιμότερη η μέθοδος της παραδοσιακής συμβουλευτικής. Περισσότερες ωστόσο αμφιβολίες συγκεντρώνει η μέθοδος παροχής συμβουλευτικής όταν απουσιάζει ο ειδικός ή η καθοδήγησή του είναι ελάχιστη. Δηλαδή, στις περιπτώσεις εκείνες που η παροχή υπηρεσιών γίνεται από τους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και όχι μέσω των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Συνεπώς, μια τέτοια μέθοδος και μια τέτοια παροχή, δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ολοκληρωμένη. Για να χαρακτηριστεί ολοκληρωμένη η παροχή υπηρεσιών μέσω νέων τεχνολογικών μέσων, πρέπει να πληροί τις προδιαγραφές μιας κανονικής οπτικοακουστικής τηλεδιάσκεψης όπου θα υπάρχει η δυνατότητα αλληλεπίδρασης ειδικού συμβούλου και θεραπευομένου-πελάτη.

Η δύναμη του διαδικτύου, έχει χωρίς δεύτερη σκέψη ωφελήσει τις μορφές παροχής υπηρεσιών που βασίζονται στην ασύγχρονη γραπτή επικοινωνία. Η δύναμη του διαδικτύου λοιπόν, σύμφωνα με τους Griffin & Shelley είναι τα τρία “Α”: Accessibility (πρόσβαση), Affordability (χαμηλό κόστος) και Anonymity (Ανωνυμία).

3.5.1. Η συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην Ελεύθερη διάδοση Συμβουλευτικών Υπηρεσιών

Οι Νέες Τεχνολογίες έχουν βοηθήσει σημαντικά στην ελεύθερη διάδοση των Συμβουλευτικών Υπηρεσιών. Όπως έχει συμβεί και σε διάφορους άλλους τομείς, έτσι και στον τομέα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, η τεχνολογία έχει παίξει καθοριστικό ρόλο.

Η τεχνολογία είναι το μέσο εκείνο που βοηθάει στην ελεύθερη διάδοση πληροφοριών. Μια από τις πληροφορίες, είναι και η ύπαρξη της Συμβουλευτικής Υπηρεσίας. Μάλιστα αυτή η πληροφορία ύπαρξης συνοδεύτηκε στην εν λόγω περίπτωση και από την παροχή μέσων, ώστε να εκτελείται η μέθοδος και από απόσταση. Τα μέσα στα οποία γίνεται αναφορά είναι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, το διαδίκτυο, το τηλέφωνο αλλά και αρκετά άλλα ακόμη..

Αυτά τα μέσα βοήθησαν αναμφίβολα στη διάδοση των Συμβουλευτικών Υπηρεσιών. Λόγω της χρήσης νέων ΤΠΕ, ένας σημαντικός αριθμός ατόμων προσέγγισε τη συμβουλευτική. Ανάμεσα σε αυτά τα άτομα, υπάρχουν εκείνοι που ανήκουν σε μη προνομιούχους πληθυσμούς. Ποιοι είναι όμως αυτοί; Συνήθως γίνεται αναφορά σε ανθρώπους που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές και η πρόσβασή τους σε υπηρεσίες, όπως η συμβουλευτική ψυχολογία, δε θα ήταν ποτέ εφικτή εάν δεν υπήρχε η χρήση Νέων ΤΠΕ. Αυτά τα άτομα κατάφεραν μέσα από τα τεχνολογικά μέσα να αναζητήσουν βοήθεια και να την βρουν στην εμπειρία και τη γνώση των ειδικών.

Μια ακόμη κοινωνική ομάδα στην οποία επεκτάθηκε η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι τα άτομα που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες και προβλήματα. Για αυτά τα άτομα η παραμικρή κίνηση ακόμα και για διαδικασίες που απαιτεί η καθημερινότητα ενός ανθρώπου, αποτελεί μια πολύ δύσκολη και απαιτητική διαδικασία. Συνεπώς, στα δικά τους μάτια, η πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία αποτελεί μια πολυτέλεια την οποία πολύ δύσκολα θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν κυρίως σε μια τακτική βάση.

Τα Νέα ΤΠΕ όμως, προσέφεραν και σε αυτούς τους ανθρώπους τη δυνατότητα να απευθυνθούν σε ειδικούς και να βοηθηθούν για τα εκάστοτε προβλήματά τους. Σε αυτό το σημείο είναι άξιο αναφοράς, πως άτομα σαν αυτά που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, συνήθως αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα για τα οποία χρειάζονται μια καθοδήγηση και σε αυτή την περίπτωση ο τρόπος με τον οποίο τα Νέα ΤΠΕ βοήθησαν να διαδοθεί η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι μεγάλης σημασίας.

Όπως προαναφέρθηκε, οι άνθρωποι που κατοικούν στην επαρχία, αποτελούν μια κοινωνική ομάδα η οποία βοηθήθηκε σημαντικά από τη διάδοση των Νέων ΤΠΕ καθώς ήρθε σε επαφή με τον κλάδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Αυτό δεν είχε μόνο τα ανωτέρω καταγεγραμμένα θετικά αποτελέσματα αλλά και άλλα επιπρόσθετα. Οι άνθρωποι της επαρχίας για αρκετούς λόγους αισθάνονται πολύ συχνά αποκομμένοι από την υπόλοιπη χώρα. Αυτό συμβαίνει γιατί συνήθως η κάθε χώρα συνηθίζει να επικεντρώνεται και να προσέχει περισσότερο την πρωτεύουσα και κάποιες ακόμα μεγάλες πόλεις.

Αυτή η διάκριση γίνεται έμπρακτα πολλές φορές, καθώς όλα τα σημαντικά γεγονότα μιας χώρας λαμβάνουν χώρα σε κεντρικές πόλεις και όχι στην επαρχία, πράγμα που μοιάζει φυσιολογικό αν αναλογιστεί κανείς τις δυνατότητες και τις παροχές μιας επαρχιακής πόλης σε σύγκριση με την πρωτεύουσα.

Παρά το αντικειμενικό αυτό κριτήριο, ο πληθυσμός της επαρχίας νιώθει αποκομμένος. Για αυτό το λόγο, η παροχή βοήθειας μέσω Νέων ΤΠΕ τους δίνει την ευκαιρία να νιώθουν μέρος του συνόλου και να μη στερούνται για ακόμα μια φορά μιας τόσο σημαντικής και βοηθητικής δραστηριότητας επειδή δεν ανήκουν στον ευνοημένο πληθυσμό των κεντρικών πόλεων.

Το εύρος του πληθυσμού στο οποίο απευθύνεται η Συμβουλευτική μέσω χρήσης Νέων ΤΠΕ είναι σαφέστατα μεγαλύτερο από εκείνο της συμβατικής παραδοσιακής μορφής θεραπείας. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχουν κοινωνικές ομάδες που δυσκολεύονται λόγω αντικειμενικών κριτηρίων να παρακολουθήσουν μια ολοκληρωμένη πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία. Ομάδες σαν αυτές είναι οι πολιτισμικές ομάδες και, πιο συχνά, αναφορά γίνεται στις μειονότητες που βρίσκονται σε μια χώρα και χρειάζονται συμβουλευτική βοήθεια αλλά δεν έχουν πρόσβαση στις παροχές του κράτους στον γηγενή πληθυσμό.

Μια ομάδα που συχνά μπορεί να παραληφθεί από τη λίστα των κοινωνικών ομάδων που μπόρεσαν να προχωρήσουν στη Συμβουλευτική Ψυχολογία λόγω Νέων ΤΠΕ, είναι οι άνθρωποι που εργάζονται πολλές ώρες και που το ωράριό τους δεν μπορεί να συνδυαστεί με εκείνο των ειδικών. Είναι σύνηθες φαινόμενο ένας άνθρωπος στη σύγχρονη εποχή να προσπαθεί να προσαρμοστεί και να ισορροπήσει μεταξύ μιας υγιούς προσωπικής ζωής και επαγγελματικών υποχρεώσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί οι επαγγελματικές υποχρεώσεις έχουν προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα, με αποτέλεσμα να γίνονται όλο και πιο απαιτητικές.

Αυτή η κατάσταση οδηγεί τα άτομα να μην έχουν προσωπικό χρόνο να διαθέσουν στον εαυτό τους καθώς οι ώρες που οι ίδιοι μπορούν να διαθέσουν δε συμπίπτουν με τα καθημερινά ωράρια για παράδειγμα ενός γραφείου συμβούλου ψυχολογίας. Με τη χρήση των Νέων ΤΠΕ, στα άτομα αυτά παρέχεται η δυνατότητα να ψάξουν για λύση των προβλημάτων τους, χωρίς να τους απασχολεί ο περιορισμός ωραρίου ενός ειδικού γραφείου.

Παράλληλα, άλλες κοινωνικές ομάδες που μπορούν να έχουν πλέον ελεύθερη πρόσβαση στην Συμβουλευτική Ψυχολογία, αποτελούνται από άτομα που για διαφορετικούς κάθε φορά προσωπικούς λόγους δεν είναι έτοιμοι να δεχθούν αυτό που οι ίδιοι ονομάζουν και βλέπουν ως κοινωνικό στιγματισμό. Σε αυτή την ομάδα, ανήκουν για παράδειγμα άνθρωποι με ιδιαίτερες σεξουαλικές προτιμήσεις (ομοφυλόφιλοι) που η κοινωνική πίεση, τους εμποδίζει από το να ανοιχτούν ακόμα και σε ειδικούς. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να βοηθηθούν για παράδειγμα μέσα από το διαδίκτυο διαφυλάσσοντας έτσι την ανωνυμία τους.

Η διαδικασία της συμβουλευτικής, θα τους κάνει να βοηθηθούν για τα προσωπικά τους προβλήματα τα οποία ενδεχομένως να πηγάζουν και από την ίδια την κοινωνία και τον τρόπο που είναι κατασκευασμένη να αποδέχεται ή να απορρίπτει συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες.

Συμπερασματικά, η συμβολή των Νέων ΤΠΕ στην Ελεύθερη Διάδοση της Συμβουλευτικής, είναι υψίστης σημασίας. Μέσα από τα Νέα ΤΠΕ, πολλές κοινωνικές ομάδες πληροφορήθηκαν και ήρθαν σε επαφή με τη Συμβουλευτική Ψυχολογία και κατάφεραν να βοηθηθούν από αυτήν. Ο στόχος, ο οποίος είναι να γίνει πιο εύκολη και ευρέως γνωστή η πρόσβαση του κόσμου σε αυτές τις υπηρεσίες, επετεύχθη.

Ορισμένες από αυτές τις κοινωνικές ομάδες, δεν ήταν σε θέση να γνωρίζουν καν την ύπαρξη αυτής της μεθόδου θεραπείας ενώ τώρα βρίσκονται σε θέση να την απολαύσουν και να επωφεληθούν ουσιαστικά από αυτήν. Η θεραπεία με έναν ειδικό σύμβουλο, σταματάει πια να είναι προνόμιο των λίγων αλλά απλώνεται σε ένα σημαντικά μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας, καλύπτοντας τις ανάγκες περισσότερων ανθρώπων και βοηθώντας ουσιαστικά και τον κόσμο αλλά και τον κλάδο να ανθίσει μέσα από την διεύρυνσή του.

3.5.2. Τα Πλεονεκτήματα της Χρήσης νέων ΤΠΕ

Όπως προαναφέρθηκε, η συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στον τομέα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας είναι μεγάλη. Κυρίως τα τελευταία χρόνια, η ανάπτυξη που δέχεται αυτός ο κλάδος έχει αποφέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα και έχει εξελιχθεί σε σημαντική βοήθεια για τον χώρο της συμβουλευτικής.

Αναλύοντας προσεκτικά την βιβλιογραφία που χρησιμοποιείται (Bischoff 2004, Griffiths & Cooper 2003, Epstein 2003, Robson & Robson 2000, Vandenbos & Williams 2000, Ybarra & Eaton 2005, Oravec 2000, Barak 1999, Guiller & Durndell 2006, Kraus et al 2004, Mallen et al 2005) παράγονται κάποια αποτελέσματα που κάνουν φανερά τα πλεονεκτήματα της χρήσης νέων τεχνολογικών μέσων στον τομέα της συμβουλευτικής ψυχολογίας.

Τα πλεονεκτήματα αυτά είναι τα εξής:

- Με τη χρήση των τεχνολογικών μέσων δόθηκε η δυνατότητα σε άτομα που δεν ήταν ακόμα έτοιμα να κάνουν χρήση των παραδοσιακών μορφών συμβουλευτικής, να γίνουν αποδέκτες βοήθειας και να λάβουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τα προβλήματά τους.

- Είναι άξιο αναφοράς, το έργο που έχει τελέσει η χρήση της τεχνολογίας σε ανθρώπους που μένουν σε απομακρυσμένες περιοχές και δυσκολεύονται ιδιαίτερος να βρουν πρόσβαση σε χώρους όπου πραγματοποιείται η παραδοσιακή παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών.
- Μια ακόμα ομάδα που βοηθήθηκε με την χρήση των νέων τεχνολογιών, είναι εκείνη των ανθρώπων που λόγω προβλημάτων κινητικότητας δεν μπορούν να μεταφερθούν με ευκολία από τον έναν φυσικό χώρο στον άλλον.
- Αυτή η σύγχρονη μορφή επικοινωνίας και συμβουλευτικής, δίνει τη δυνατότητα αλλά και το χρόνο να διατυπώνεται σωστά μια ερώτηση ή μια απάντηση. Με αυτόν τον τρόπο, οι πιθανότητες παρανόησης ελαττώνονται σημαντικά και οι ειδικοί έχουν στη διάθεσή τους περισσότερο χρόνο ώστε να διατυπώσουν τη βοηθητική τους συμβουλή. Αποτελεσματικά, η παροχή που πραγματοποιείται είναι ανώτερης ποιότητας από εκείνη της αυθόρμητης απάντησης.
- Στα πλεονεκτήματα επίσης ανήκει και η ευκολία που προσφέρεται από τη χρήση υπερσυνδέσμων σχετικών με το θέμα. Με αυτό εννοείται ότι ο ειδικός έχει τη δυνατότητα να επισυνάψει στην απάντησή του υπερσυνδέσμους και όχι μόνο, οι οποίοι θα δώσουν την δυνατότητα μιας καλύτερης εικόνας στους θεραπευομένους.
- Είναι γνωστό ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό και βοηθητικό κατά τη διάρκεια παροχής υπηρεσιών να γίνεται καταγραφή των συνεδριών. Αυτό, σαφώς γίνεται με την βοήθεια της πιο απλής τεχνολογίας αλλά αρκεί να αναλογιστεί κανείς πόσες πιθανότητες υπάρχουν για καταγραφή των αρχείων, όταν η θεραπεία παρέχεται μέσα από τεχνολογικά μέσα. Οι δυνατότητες ξεπερνούν εκείνες της απλής αποθήκευσης, καθώς όχι μόνο η αποθήκευση γίνεται πιο εύκολη, αλλά και η ταξινόμηση πιο γρήγορη και αποτελεσματική ώστε σε περίπτωση ανάγκης να γίνεται εύκολη αναδρομή σε παλιά αρχεία για βοηθητικούς λόγους.

Ένας επιπλέον λόγος που είναι σημαντική αυτή η ευκολία καταγραφής, είναι ότι θα δίνεται η ευκαιρία, όποιος επιθυμεί, να δημοσιοποιεί τις απαντήσεις του. Αυτές οι απαντήσεις θα βρουν παραπάνω από έναν αποδέκτης και συνεπώς θα ωφελήσουν παραπάνω από ένα άτομα.

Τέλος, αυτός ο τρόπος καταγραφής και κατ' επέκτασιν ελέγχου, θα κάνει τους ειδικούς να τηρήσουν με περισσότερη ακρίβεια τον κώδικα και τις αρχές δεοντολογίας τους.

- Δίνεται η δυνατότητα γρήγορης συμπάθειας μεταξύ του θεραπευτή-συμβούλου και του θεραπευομένου-πελάτη.
- Σε κάθε χώρα υπάρχουν άτομα που δεν μιλάνε καθόλου ή δεν μιλάνε καλά την επικρατούσα γλώσσα της χώρας που βρίσκονται. Αυτά τα άτομα προτιμάνε να δέχονται τη θεραπευτική συμβουλευτική τους βοήθεια στην μητρική τους γλώσσα, που αναμφίβολα τους κάνει να αισθάνονται πιο άνετα και τους φαίνεται πιο οικεία. Είναι όμως πολύ σύνηθες να μην μπορούν να βρουν ειδικό σύμβουλο στη χώρα που βρίσκονται, που να μπορεί να τους βοηθήσει στην επιθυμητή γλώσσα.

Αυτά τα άτομα απευθύνονται σε εναλλακτικές παροχές συμβουλευτικής βοήθειας, οι οποίες συνήθως είναι μέσω της χρήσης των τεχνολογικών μέσων. Αξίζει να σημειωθεί σε αυτό το σημείο, πως αυτά τα άτομα, ίσως έχουν και παραπάνω λόγους για να χρειάζονται την παροχή των υπηρεσιών, καθώς βρίσκονται σε μια ξένη χώρα και η διαδικασία αυτή μπορεί από μόνη της να αποτελέσει πρόβλημα. Για αυτό το λόγο η τεχνολογία τους έχει βοηθήσει σημαντικά, καθιστώντας την επικοινωνία τους πιο εύκολη.

- Η έλλειψη προσωπικής επαφής έχει θετικά αποτελέσματα καθώς τα άτομα που ζητάνε βοήθεια διευκολύνονται στο να ανοιχτούν και να μοιραστούν τις σκέψεις αλλά και τα συναισθήματά τους ευκολότερα.
- Κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας παροχής βοήθειας, οι κοινωνικές διακριτές δεν υπάρχουν όπως υπάρχουν στην παραδοσιακή - συμβατική μέθοδο και αυτό το πράγμα λειτουργεί θετικά.
- Ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τους οποίους τα άτομα επιλέγουν να κάνουν χρήση αυτής της εναλλακτικής μορφής συμβουλευτικής θεραπείας, είναι η ανωνυμία. Υπάρχουν άτομα που δεν νιώθουν άνετα με το να αποκαλύπτουν την ταυτότητα ή το πρόσωπό τους.

Αυτά τα άτομα διευκολύνονται ιδιαίτερος καθώς τα τεχνολογικά μέσα παρέχουν τη δυνατότητα σε όλους να παραμένουν ανώνυμοι, ενώ παράλληλα δέχονται βοηθητικές συμβουλές για την καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων τους.

- Η έλλειψη προσωπικής επαφής μπορεί να αποδειχθεί βοηθητική για άτομα που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές και δεν είναι έτοιμα να συναντήσουν πρόσωπο με πρόσωπο ή με το όνομά τους, τον θεράποντα ιατρό.
- Το οικονομικό κριτήριο έρχεται πάντα στις πρώτες σκέψεις ενός ανθρώπου όταν προχωράει σε μια απόφαση. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση της συμβουλευτικής. Η χρήση του διαδικτύου ή των άλλων τεχνολογικών μορφών βοήθειας, είναι σαφέστατα πιο οικονομική από την παραδοσιακή συμβατική μέθοδο. Για αυτό το λόγο, πολλοί άνθρωποι που δεν είναι σε θέση να διαθέσουν αρκετά χρήματα στην καταπολέμηση των προβλημάτων τους μέσω της επίσκεψης σε έναν ειδικό, προτιμάνε να απευθύνονται σε ειδικούς από απόσταση ή σε διάφορες ειδικές ιστοσελίδες που υπάρχουν στο Internet. Το κόστος είναι σαφώς μικρότερο και για την παροχή υπηρεσιών που είναι πιο οικονομική, αλλά και γιατί επιπρόσθετα κόστη όπως η μεταφορά του θεραπευομένου που μηδενίζεται, αφού η διαδικασία πραγματοποιείται από το σπίτι.
- Η τεχνολογία παρέχει στον άνθρωπο πληθώρα επιλογών μέσω αποθήκευσης. Για αυτό το λόγο η αποθήκευση της θεραπείας και των συμβουλίων γίνεται πολύ εύκολη και μπορεί ο θεραπευόμενος ανά πάσα στιγμή να ανατρέξει στα αρχεία του, ακόμα και να τα κουβαλήσει μαζί του (σε φλασάκι).
- Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που ακόμα και στην εποχή μας θεωρούν ότι η αναζήτηση βοήθειας επίλυσης των προσωπικών προβλημάτων σε ειδικό, αποτελεί αντικείμενο κοινωνικού σχολιασμού. Αυτοί είναι και οι άνθρωποι που βρίσκουν καταφύγιο στη χρήση του διαδικτύου, ώστε να αποφύγουν το κοινωνικό στίγμα που θαρρούν ότι θα φέρουν μετά από μια παραδοσιακή επίσκεψη στον ειδικό σύμβουλο.
- Η έλλειψη προσωπικής επαφής, όπως προαναφέρθηκε έχει κάποιες θετικές πλευρές. Μια από αυτές είναι και το γεγονός ότι από τη στιγμή που δεν έχει υπάρξει οπτική επαφή και που γίνεται θεραπεία με τεχνολογικό μέσο που δεν παρέχει εικόνα και ήχο, ο χρήστης μπορεί να φανταστεί τον άλλον, όπως ο ίδιος επιθυμεί.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς δεν υπάρχει επιρροή από προσωπικά στοιχεία (όπως είναι το φύλλο, η καταγωγή, η εμφάνιση, ο τρόπος ομιλίας και αρκετά άλλα).

- Η θεραπεία δεν προέρχεται μόνο από τις συμβουλές που θα λάβει ο θεραπευόμενος από τον ειδικό. Η θεραπεία μπορεί ενδεχομένως να προέλθει και από την διαδικασία γραπτής έκθεσης συναισθημάτων και αφήγησης προβλημάτων. Δηλαδή, είναι ήδη γνωστό πως η καταγραφή των προβλημάτων ενός ατόμου λειτουργεί ευεργετικά. Αυτή η καταγραφή λοιπόν, που θα γίνεται για να πραγματοποιηθεί η αναφορά των όσων τον απασχολούν στον ειδικό σύμβουλο, μπορεί από μόνη της να είναι θεραπευτική για το άτομο.
- Ζούμε στην εποχή της εικόνας και είναι κοινής αποδοχής η άποψη ότι η εμφάνιση παίζει ρόλο. Επιπροσθέτως, ρόλο σημαντικό παίζει και το φύλλο ενός ανθρώπου. Στην περίπτωση όμως της τεχνολογίας αυτού του είδους οι προκαταλήψεις και οι εντυπώσεις που σχηματίζονται, εξουδετερώνονται.
- Είναι γνωστό το ότι οι νέοι είναι εκείνοι που έχουν πιο άμεση πρόσβαση στον κόσμο των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, μιας και η ενασχόλησή τους με αυτό το τομέα ξεκινάει από πολύ νεαρή ηλικία. Για τους νέους, αυτός είναι και ο κύριος τρόπος επικοινωνίας τους, συνεπώς είναι ευκολότερο για εκείνους να επικοινωνήσουν μέσα από τη χρήση ΤΠΕ. Αυτό σημαίνει πως σε περίπτωση ανάγκης συμβουλευτικής βοήθειας, οι νέοι ως πιο εξοικειωμένοι με το τεχνολογικό περιβάλλον μπορούν να ανταποκριθούν πιο εύκολα. Αυτή η επιρροή που μπορεί να έχει αυτή η διαδικασία σε έναν νέο άνθρωπο, είναι πολύ σημαντική, καθώς τους βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Η εν λόγω διαδικασία είναι πολύ διαδεδομένη και ανάμεσα σε φοιτητές, οι οποίοι δέχονται υποστήριξη όχι μόνο για ακαδημαϊκά ζητήματα αλλά και για προσωπικά. Η ανάγκη τους για έκφραση και για αναζήτηση λύσης, τους κάνει να αναπτυχθούν ως προσωπικότητες και ως χαρακτήρες, ενώ παράλληλα τους βοηθά να αναπτύξουν και σε γραπτό λόγο καλύτερα τα συναισθήματά τους και όσα θέλουν να μοιραστούν. Αυτό είναι κάτι που χαρακτηρίζεται ως πολύ σημαντικό για την μετέπειτα ζωή τους.

3.5.3. Τα Μειονεκτήματα της Χρήσης νέων ΤΠΕ

Η χρήση των ΤΠΕ στον κλάδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας έχει φέρει τα θετικά αποτελέσματα που προαναφέρθηκαν. Τα αποτελέσματα όμως, δεν είναι μόνο θετικά αλλά και αρνητικά. Μάλιστα, ως μια σχετικά νέα εισαγωγή στον κόσμο της συμβουλευτικής, υπάρχουν και επιπτώσεις τις οποίες δεν είμαστε ακόμα σε θέση να κατηγοριοποιήσουμε.

Σύμφωνα με αποτελέσματα που προήλθαν ύστερα από μελέτη του συνόλου της βιβλιογραφίας (Barak 1999, Nuckles & Sturz, in press, Farrell & McKinnon 2003, Griffiths & Cooper 2003, Laszlo, Esterman & Zabko 1999, Hunt 2002, Kraus et al 2004, Shaw & Shaw 2006, Μιτακίδης 2009) τα πιο σημαντικά μειονεκτήματα της χρήσης ΤΠΕ στη συμβουλευτική είναι τα εξής:

- Στην Συμβουλευτική Ψυχολογία μέσω χρήσης ΤΠΕ, ελλοχεύει ο κίνδυνος που ελλοχεύει γενικά στην επικοινωνία μέσω Νέων Τεχνολογικών μέσων. Αυτός δεν είναι άλλος από την έλλειψη ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων αλλά και των αρχείων. Μπορεί φαινομενικά, να είναι μια ασφαλής επικοινωνία αλλά δεν μπορεί κάποιος να είναι 100% σίγουρος ότι τα προσωπικά του δεδομένα παραμένουν ασφαλή για παράδειγμα στον κυβερνοχώρο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Τζον Πέρι Μπάρλοου (John Perry Barlow) «Το να στηρίζεσαι σε μία κυβέρνηση για την προστασία των προσωπικών σου δεδομένων, είναι σαν να βάζεις στόρια στο σπίτι ενός ηδονοβλεψία».
- Ένα σημαντικό μειονέκτημα είναι η «curse of the expertise» ή αλλιώς η κατάρα της ειδίκευσης. Ύστερα από έρευνα, έχει παρατηρηθεί ότι οι ειδικοί όταν προσπαθούν μέσα από τον γραπτό λόγο να απαντήσουν σε ερωτήματα ανθρώπων που δε διαθέτουν ειδικές γνώσεις, πέφτουν στην παγίδα της κατάρας της ειδίκευσης. Αυτό συμβαίνει γιατί τους λείπουν όλα εκείνα τα στοιχεία που θα τους κάνουν να καταλάβουν αν οι πληροφορίες που έχουν δώσει στον βοηθούμενο έχουν γίνει αντιληπτές ή όχι. Η κατανόηση ή μη, από την πλευρά του θεραπευομένου, δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσα από τα γραπτά γράμματα και για αυτό ο ειδικός δυσκολεύεται, καθώς δεν μπορεί να συνδυάσει τις λέξεις με άλλα στοιχεία που θα μπορούσαν να τον κάνουν να καταλάβει.

- Ένα βασικό μειονέκτημα αποτελεί το γεγονός ότι η επικοινωνία δεν είναι αυθόρμητη. Δηλαδή το άτομο μπορεί να πάρει τον χρόνο του για να γράψει μια απάντηση ή μια ερώτηση και για αυτόν τον λόγο χάνεται το στοιχείο του αυθορμητισμού το οποίο αναμφίβολα παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση μιας προσωπικότητας.
- Ένας ακόμα κίνδυνος που υπάρχει, είναι να πραγματοποιηθεί παρενόχληση κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Αυτό μπορεί να συμβεί, εάν για παράδειγμα ο θεραπευόμενος, παρενοχλήσει τον θεραπευτή του στέλνοντάς του συνέχεια μηνύματα ή τηλεφωνώντας του διαρκώς.
- Η πραγματοποίηση αυτής της μεθόδου συμβουλευτικής, ενδέχεται να συναντήσει και νομικά προβλήματα. Αυτό συμβαίνει γιατί κάθε χώρα έχει τα δικά της νομικά και θεσμικά πλαίσια. Ο κίνδυνος εδώ, είναι να υπάρξει καταπάτηση αυτών εάν κάποιος ζητήσει βοήθεια μέσω διαδικτύου από άνθρωπο που διαμένει σε άλλη χώρα με διαφορετικά νομικά και θεσμικά πλαίσια από τα δικά του.
- Όταν γίνεται αναφορά στη διάδοση των Νέων Τεχνολογιών, θα πρέπει να υπάρχει πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού και το Ψηφιακό Χάσμα. Με τον όρο **ψηφιακό χάσμα** (γνωστός και ως **ψηφιακός αποκλεισμός**), εννοείται το χάσμα, το κενό που παράγεται ανάμεσα σε άτομα ή και ομάδες που ωφελούνται από τις νέες τεχνολογίες και σε εκείνα που δεν ωφελούνται εξαιτίας κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων (Fallis D.,2003). Μπορεί ο άνθρωπος να διανύει την πιο τεχνολογικά εξελιγμένη εποχή του, αυτό δεν συνεπάγεται όμως την καθολικότητα της εξάπλωσης των νέων τεχνολογιών.

Υπάρχουν άνθρωποι που παρά την προηγμένη τεχνολογία, βρίσκονται αποκομμένοι από αυτήν και δεν έχουν πρόσβαση στη χρήση της, είτε από άγνοια για το πώς θα τη χρησιμοποιήσουν, είτε γιατί δεν έχουν την δυνατότητα απόκτησής της. Συνεπώς, αυτά τα άτομα δεν μπορούν να λάβουν μέρος στην πραγματοποίηση της συμβουλευτικής μέσω διαδικτύου για αντικειμενικούς λόγους. Το μεγαλύτερο πρόβλημα ωστόσο είναι, πως συνήθως αυτοί οι άνθρωποι, που ζουν μακριά από την εποχή τους, χρειάζονται μεγαλύτερη βοήθεια. Παρόλα αυτά όμως, η δικιά τους ομάδα δεν μπορεί να βοηθηθεί με τη χρήση ΤΠΕ.

- Όπως είναι γνωστό, μπορεί η τεχνολογία να έχει λύσει κάποια από τα σημαντικότερα προβλήματα των ανθρώπων, αλλά έχει και τα δικά της προβλήματα. Αυτά είναι τα τεχνικά. Στην περίπτωση τεχνικών προβλημάτων, τα οποία είναι αρκετά συνηθισμένα, ενδέχεται να υπάρξει μεγάλη καθυστέρηση απάντησης ή ασυμβατότητες. Αυτές οι δυσλειτουργίες μπορεί να αποπροσανατολίσουν τον ρυθμό της διαδικασίας της συμβουλευτικής.
- Το άτομα μπορούν ως μονάδες αλλά και ως ομάδες να ξεκινήσουν πρόγραμμα συμβουλευτικής ψυχολογίας μέσω διαδικτύου. Αυτό το πρόγραμμα, μπορεί να είναι ολοκληρωμένο, αλλά δεν μπορεί να θεωρηθεί ισάξιο της παροχής υπηρεσιών πρόσωπο με πρόσωπο. Η ολοκληρωμένη παραδοσιακή συμβουλευτική μέθοδος έχει πολλά πλεονεκτήματα τα οποία δεν υπάρχουν στην συμβουλευτική από απόσταση. Αυτό βέβαια σε καμία περίπτωση δε σημαίνει πως η διαδικτυακή συμβουλευτική στερείται αξίας.
- Τα άτομα που προσφεύγουν στην συμβουλευτική, είναι άτομα που τους απασχολούν σοβαρά προβλήματα. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να είναι διαφορετικής μεταξύ τους φύσεως, όπως για παράδειγμα προσωπικά ή επαγγελματικά. Φυσικά, τα προβλήματα δεν κατηγοριοποιούνται μόνο ανάλογα με το είδος τους αλλά και ανάλογα με την έκτασή τους, καθώς υπάρχουν άνθρωποι που βρίσκουν μεγαλύτερη δυσκολία να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και άνθρωποι που τα δέχονται και τα αντιμετωπίζουν πιο εύκολα.

Οι πρώτοι, μπορεί να βρεθούν σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης ευκολότερα. Στην περίπτωση όμως της διαδικτυακής συμβουλευτικής ψυχολογίας, ο ειδικός σύμβουλος δεν είναι σε θέση να επέμβει σε τέτοιου είδους περιπτώσεις κατά τις οποίες μπορεί για παράδειγμα ο συμβουλευόμενος να κλείσει απότομα το τηλέφωνο ή να σταματήσει να απαντάει στα μηνύματα. Αντιθέτως, στην μέθοδο της παραδοσιακής συμβουλευτικής, υπάρχει η δυνατότητα αντιμετώπισης τέτοιων συμβάντων από τους ειδικούς.

- Είναι αλήθεια πως κάποιες κοινωνικές ομάδες, όπως προαναφέρθηκε, βρίσκουν μοναδική διέξοδο σε αυτού του είδους την παροχή υπηρεσιών. Παρόλα αυτά, οι ειδικοί φοβούνται πως αυτή η νέα μορφή μπορεί να αντικαταστήσει εντελώς τις παραδοσιακές δια ζώσης υπηρεσίες.

Και αναφέρεται η λέξη “φοβούνται” καθώς κάτι τέτοιο θα αποτελούσε αναμφίβολα αρνητικό φαινόμενο και οι επιπτώσεις του δε θα ήταν ευχάριστες για τον τομέα της συμβουλευτικής.

- Οι άνθρωποι που αποφασίζουν να ακολουθήσουν τον κλάδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, θα πρέπει να αποκτήσουν και τις κατάλληλες γνώσεις μέσω σπουδών για να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες του επαγγέλματος. Είναι όμως γεγονός ότι για την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών μέσω τεχνολογικών μέσων, δεν υπάρχουν ακόμα συγκεκριμένες σπουδές. Η ύπαρξή τους, θα βοηθούσε σημαντικά στην κατηγοριοποίηση των μεθόδων άσκησης του επαγγέλματος, αλλά από τη στιγμή που κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, δεν είναι δυνατή και η ακαδημαϊκή εκπαίδευση ενός ειδικού συμβούλου ψυχολογίας από απόσταση.
- Η απόσταση μπορεί πολλές φορές να προκαλέσει δυσκολία ανάπτυξης ουσιαστικής σχέσης μεταξύ ειδικού συμβούλου και θεραπευομένου.
- Είναι γνωστό πως η πρόσβαση στο διαδίκτυο και γενικότερα στις τεχνολογικές συσκευές είναι ιδιαίτερος διευρυμένη στην εποχή μας. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως είναι εξίσου εύκολα προσβάσιμη από όλες τις ηλικιακές ομάδες. Το ψηφιακό χάσμα για το οποίο αναφερθήκαμε πρωτύτερα και το οποίο διαφαίνεται, περιγράφει εν μέρει τις ανισότητες τις σχετικές με την πρόσβαση στην τεχνολογία της πληροφορίας και για αυτόν τον λόγο θεωρείται μείζονος σημασίας, εξαιτίας της σοβαρής του επίπτωσης στην ικανότητα του ανθρώπου να αποκτά γνώση (Kate Williams,2001).

Οι νέοι έχουν σαφέστατα πιο άμεση επαφή με τις Νέες Τεχνολογίες. Είναι εξοικειωμένοι με την ψηφιακή τεχνολογία και μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα σε κάτι τέτοιο καθώς το μεγαλύτερο μέρος της επικοινωνίας τους γίνεται ούτως ή άλλως με αυτόν τον τρόπο. Αυτομάτως, κοινωνικές ομάδες όπως είναι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας αποκλείονται λόγω άγνοιας χρήσης των Νέων Τεχνολογιών. Παρά το γεγονός ότι αυτές οι κοινωνικές ομάδες ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα από εκείνες των νέων, φαίνεται να μην τους παρέχεται η δυνατότητα διεξόδου στη συμβουλευτική μέσω διαδικτύου λόγω έλλειψης εξοικείωσης με το αντικείμενο.

Επιπροσθέτως, λόγω της μεγάλης συγκέντρωσης γνώσης στο διαδίκτυο, θίγεται προ των πυλών το ζήτημα της έννοιας της κοινωνικής ισότητας.

Το χάσμα ανάμεσα σε πληροφοριακά πλούσιους και πληροφοριακά φτωχούς θα διευρύνεται όσο αυξάνεται η συγκέντρωση της γνώσης αυτής. Το παραπάνω στοιχείο, αποτελεί ακόμα έναν λόγο που κάνει πιο επιτακτική την ανάγκη για διερεύνηση του αρχικού ερωτήματος που τίθεται, δηλαδή του «ποιος θα ελέγξει τη γνώση αυτή», εγχείρημα αρκετά δύσκολο.

Χαρακτηριστικά, όπως αναφέρει ο Τζον Πέρι Μπάρλοου (ο οποίος από το 1996 έχει πάρει το προσωνύμιο: Τόμας Τζέφερσον του κυβερνοχώρου), «το χάσμα είναι μεταξύ αυτών που έχουν και αυτών που δεν έχουν ακόμα», αν και θα πρέπει να του αναγνωριστεί το ότι ο ίδιος έθεσε πρώτος ως βασική του προτεραιότητα τη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος μεταξύ Βορρά και Νότου.

- Δεν είναι λίγες οι ιστοσελίδες που παρέχουν υλικό συμβουλευτικής ψυχολογίας. Ο αριθμός τους αυξάνεται διαρκώς μαζί με το ενδιαφέρον του κόσμου. Τις χαρακτηρίζει ωστόσο κάτι που χαρακτηρίζει γενικότερα το διαδίκτυο. Αυτό είναι η ευμεταβλητότητά τους. Δηλαδή μπορεί πολύ εύκολα και πολύ γρήγορα το περιεχόμενο να αλλάξει ή να αντικατασταθεί και αυτό να προκαλέσει σύγχυση.
- Η παρερμηνεία ενός γραπτού μηνύματος είναι συνήθης περίπτωση. Όταν κάποιος διαβάζει ένα γραπτό, δεν μπορεί να το συνδυάσει με τον τόνο της φωνής ή τις εκφράσεις κάποιου και αυτό είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε παρερμηνεία του περιεχομένου του κειμένου.
- Επιπλέον, δεν είναι δεδομένο ότι όλα τα άτομα κατέχουν τη δυνατότητα γρήγορης πληκτρολόγησης με την ίδια ευκολία. Αυτό μπορεί να καταστήσει μια διαδικασία που αρχικά γίνεται για εξοικονόμηση χρόνου να αποβεί πολύ χρονοβόρα. Αυτό θα συμβεί σε περιπτώσεις που ο χρήστης δεν κατέχει καλά την πληκτρολόγηση γραπτών μηνυμάτων με αποτέλεσμα η ορθή γραφή αυτών να καταναλώσει μεγάλο χρονικό διάστημα από το χρόνο του.

- Ένας άλλος τομέας στον οποίο τα άτομα δεν είναι ίδια, είναι αυτός της καλύτερης έκφρασης των συναισθημάτων στον γραπτό λόγο. Κάποια άτομα που κατέχουν τον γραπτό λόγο καλά, μπορούν να εξηγήσουν και αντίστοιχα καλά τα συναισθήματά τους.

Από την άλλη, υπάρχουν άτομα που δυσκολεύονται στην εκφορά του λόγου τόσο μάλλον στην γραπτή. Για αυτό η κατάθεση συναισθημάτων μέσα από γραπτές λέξεις αποτελεί μια δύσκολη για εκείνους διαδικασία και πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει σε παρερμηνείες και λάθος συμπεράσματα λόγω λαθών κατά τη διάρκεια συγγραφής του μηνύματος.

- Το «Zone Of Reflection» αποτελεί έναν σημαντικό αρνητικό παράγοντα της διαδικτυακής επικοινωνίας. Με αυτόν τον όρο εννοείται η «ασυγχρονία επικοινωνίας». Δηλαδή ότι το κάθε άτομο δεν βρίσκεται στην ίδια διαδικασία ταυτόχρονα, οπότε και η επικοινωνία τους γίνεται με καθυστέρηση.

3.5.4. Σύγκριση Νέων Τεχνολογιών με Παραδοσιακές Συμβατικές Μορφές Συμβουλευτικής

Η παραδοσιακή Συμβουλευτική Ψυχολογία παρουσιάζει ομοιότητες αλλά και διαφορές με την μέθοδο όπου γίνεται χρήση Νέων ΤΠΕ.

Αυτές οι διαφορές μπορούν να κατηγοριοποιηθούν αρχικά με την αναφορά στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μεθόδου. Στη συνέχεια, θα πρέπει να γίνει αναφορά στις ομοιότητες και στις διαφορές τους.

Τα πλεονεκτήματα της Διαδικτυακής Συμβουλευτικής είναι τα προαναφερθέντα. Από αυτά παρατίθενται επιγραμματικά τα πιο σημαντικά:

- Η παροχή δυνατότητας σε κοινωνικές ομάδες που ως τότε ήταν αποκλεισμένες από τη Συμβουλευτική (άνθρωποι που κατοικούν στην επαρχία, άνθρωποι με κινητικά προβλήματα) όχι μόνο να τη γνωρίσουν αλλά και να βοηθηθούν μέσα από αυτή.
- Η δυνατότητα διατήρησης της ανωνυμίας του θεραπευομένου.

- Η άσκηση του επαγγέλματος του ειδικού Συμβούλου Ψυχολογίας αλλά και η αποδοχή υπηρεσιών από οποιοδήποτε σημείο, οποιαδήποτε ώρα.
- Άνθρωποι που διστάζουν να αντιμετωπίσουν πρόσωπο με πρόσωπο τον ειδικό σύμβουλο, έχουν τώρα, μέσα από τη χρήση Νέων ΤΠΕ, την ευκαιρία να βοηθηθούν για τα προβλήματά τους.
- Παροχή υπηρεσιών Συμβουλευτικής Ψυχολογίας σε άτομα που ανήκουν σε διάφορες πολιτιστικές κοινωνικές ομάδες.

Αυτά είναι τα πιο ουσιαστικά πλεονεκτήματα που έχει προσφέρει η χρήση Νέων ΤΠΕ στον τομέα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Με δεδομένο ότι αυτά τα θετικά για τον άνθρωπο στοιχεία εισήχθησαν μετά την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, οδηγεί στο ότι η παραδοσιακή ψυχολογία δεν μπορούσε να τα προσφέρει. Συνεπώς αποτελούν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην παραδοσιακή Συμβουλευτική Ψυχολογία και την Συμβουλευτική Ψυχολογία με χρήση ΤΠΕ.

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία με τη χρήση Νέων ΤΠΕ όμως, έχει και μειονεκτήματα. Αυτά τα μειονεκτήματα έχουν αναλυθεί ενδελεχώς στην εργασία.

Παρατίθενται τα πιο σημαντικά μειονεκτήματα της χρήσης Νέων ΤΠΕ στη Συμβουλευτική Ψυχολογία, επιγραμματικά:

- Ανασφάλεια ως προς το αν οι συνομιλίες και η γενικότερη επικοινωνία κατά την διαδικασία της άσκησης της Συμβουλευτικής παραμένουν προστατευμένες.
- Έλλειψη αυθόρμητου στοιχείου από την επικοινωνία.
- Αδυναμία συνδυασμού εκφράσεων προσώπου και λέξεων που συχνά οδηγεί σε ελλιπή συμπεράσματα από τον εκάστοτε ειδικό.
- Μη δυνατότητα ελέγχου κρίσιμων καταστάσεων από τον ειδικό.
- Έλλειψη ουσιαστικής προσωπικής σχέσης.
- Δυνατότητα εύκολης πρόσβασης στα Νέα ΤΠΕ από συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες.

Οι ομοιότητες που παρατηρούνται μετά την πραγματοποίηση της βιβλιογραφικής έρευνας είναι οι εξής (Lewis & Coursol, 2007, Barak, 1999, Shaw & Shaw, 2006, Kraus et al, 2004):

- Και οι δύο διαδικασίες Συμβουλευτικής είναι αποτελεσματικές. Αυτό είναι γνωστό για την παραδοσιακή μορφή Συμβουλευτικής η οποία αποτελεί και την αφετηρία της διαδικασίας. Σύμφωνα με στοιχεία και αποτελέσματα ερευνών και η παροχή Συμβουλευτικής με τη χρήση Νέων ΤΠΕ αποφέρει αποτελέσματα και αυτό αποτελεί αναμφίβολα ένα σημαντικό κοινό και για τις δύο.
- Η ύπαρξη Κώδικα Δεοντολογίας και στις δύο περιπτώσεις. Η ύπαρξη Κώδικα Δεοντολογίας είναι υψίστης σημασίας για την άσκηση του επαγγέλματος. Πλέον και η Συμβουλευτική με τη χρήση Τεχνολογικών Μέσων έχει αποκτήσει κώδικα δεοντολογίας, ο οποίος μάλιστα περιέχει και τον γενικότερο Κώδικα Δεοντολογίας της Συμβουλευτικής.
- Και οι δύο μορφές Συμβουλευτικής, χαρακτηρίζονται από σημαντικό επίπεδο βάθους της συμβουλευτικής διαδικασίας. Και στις δύο περιπτώσεις, κατά τη διάρκεια των συνεδριών, στόχος και σκοπός είναι η εμφάνιση όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά στην παροχή βοήθειας.

Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να αναφερθεί ότι η Διαδικτυακή Συμβουλευτική διέπεται από όμοια βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής συμβουλευτικής:

- Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, συναισθηματικής ασφάλειας και υποστήριξης.
- Ενθάρρυνση των δεξιοτήτων των φοιτητών από πεπειραμένα άτομα (σε περιπτώσεις εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ακαδημαϊκής).
- Σαφή όρια των παραμέτρων της συμβουλευτικής σχέσης.
- Οργάνωση και διαχείριση από ειδικούς εποπτεύοντες στις συμβουλευτικές σχέσεις.

Είναι αναμενόμενο ότι οι δύο μέθοδοι από τη στιγμή που ασκούνται με διαφορετικό τρόπο, έχουν και διαφορές πέρα από ομοιότητες.

Οι διαφορές που προέκυψαν έπειτα από βιβλιογραφική μελέτη είναι οι εξής:

- Η επικοινωνία γίνεται κυρίως ηλεκτρονικά, μέσω υπηρεσιών του διαδικτύου (e-mail, videoconference, chat, forums, bulletin board systems).
- Οι σχέσεις μεταξύ τηλεσυμβούλων και φοιτητών έχουν περιορισμό χρόνου.
- Οι διαδικασίες της εξέτασης και παρακολούθησης μπορεί να διαφέρουν.
- Οι σύμβουλοι μπορούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους συνήθως στο χρόνο εργασίας τους, ενώ κάτι τέτοιο δεν ισχύει απαραίτητα για τους τηλεσυμβούλους.
- Οι νέες τεχνολογίες προσφέρουν τη δυνατότητα της online επικοινωνίας.
- Η παραδοσιακή συμβουλευτική βασίζεται περισσότερο στις ερωταποκρίσεις και στην αλληλεπίδραση του ζωντανού διαλόγου.
- Η διαδικτυακή συμβουλευτική βασίζεται περισσότερο στην αυτοδιαχείριση της μάθησης από τον ίδιο το φοιτητή και λειτουργεί με ένα φυσικό τρόπο σε ότι αφορά προβλήματα και ενδιαφέροντα των φοιτητών στα πλαίσια ενός αναλυτικού προγράμματος του εκάστοτε ακαδημαϊκού ιδρύματος που χρησιμοποιεί την e-learning μέθοδο (O'Neill, 2000).

Η επικοινωνία που πραγματοποιείται κατά τη διαδικασία της Συμβουλευτικής με τη χρήση Νέων ΤΠΕ είναι λεκτική. Πιο συγκεκριμένα, η λεκτική επικοινωνία επιτυγχάνεται για παράδειγμα, όταν υφίσταται συμβουλευτική μέσω τηλεδιάσκεψης όπου έχουμε ταυτόχρονα ήχο και βίντεο. Συνεπώς, αποκαλύπτονται αμεσότερα οι επικοινωνιακές ικανότητες του καθενός (τόνος-χροιά φωνής, ρυθμός ομιλίας, στάση απέναντι στην κάμερα).

Χρειάζεται στο σημείο αυτό να υπογραμμιστεί ότι παρόλη την αμεσότητα της on line επικοινωνίας, δεν μπορεί να αποκλειστεί και η ως ένα βαθμό υπαρκτή ψυχολογική απόσταση των μετεχόντων στα συστήματα τηλεδιάσκεψης, πράγμα, που είναι πιθανό να εξυπακούεται έλλειψη φυσικότητας και αυθορμητισμού στην επικοινωνία.

«Η επικοινωνία δεν είναι ένα τυχαίο και ευκαιριακό φαινόμενο. Ακολουθεί παγιωμένους κανόνες συμπεριφοράς και λαμβάνει χώρα αδιάλειπτα, ακόμη και όταν σιωπούμε. Η επικοινωνία μας και ως εκ τούτου η κοινωνία μας, διαπερνάται από τον αόρατο αλλά αντιληπτό νοηματικό συστατικό ιστό της μη λεκτικής επικοινωνίας.

Η θεμελιώδης ικανότητα του ανθρώπου να συμπεριφέρεται και να επικοινωνεί με τρόπο μη λεκτικό, καταδεικνύει ότι είναι προικισμένος με εκφραστικές και αντιληπτικές δεξιότητες οι οποίες τον καθιστούν ικανό να ξεπερνά τους περιορισμούς και τις αδυναμίες της γλώσσας και να συμμετέχει σε μια αρχέγονη, οικουμενική επικοινωνιακή διαδικασία με τον απaráμιλλο "οικουμενικό κώδικα" της μη λεκτικής επικοινωνίας» (Κοντάκος & Πολεμικός, 2000).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η πρώτη επιστημονική μελέτη μη λεκτικής επικοινωνίας δόθηκε από τον Κάρολο Δαρβίνο στο βιβλίο του "The Expression of the Emotions in Man and Animals" (1872). Υποστήριξε πως όλα τα θηλαστικά αξιόπιστα αποτυπώνουν τα συναισθήματά τους στο πρόσωπό τους.

Μη λεκτική επικοινωνία, έχουμε στην περίπτωση άσκησης συμβουλευτικής μέσω ενός γραπτού κειμένου. Σε αυτή την περίπτωση, ουσιαστικά υπάρχει σαφής περιορισμός ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορεί κάποιος να επικοινωνήσει με έναν δέκτη, αν και κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει στην περίπτωση των εικαστικών τεχνών και της δημιουργίας, όπου εκεί η έννοια είναι πιο διευρημένη και καλόπιστη ως προς το συνολικό αποτέλεσμα.

Τα όσα προαναφέρθηκαν αποτελούν τα στοιχεία εκείνα που προσδίδουν σύγκλιση αλλά και απόσταση στις δύο μεθόδους. Είναι όμως φανερό σε όλους πως η κάθε μια προσέγγιση, έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της, τις ιδιαιτερότητές της, την δική της μεθοδολογία και συνεπώς και οι δύο προσεγγίσεις είναι εξίσου χρήσιμες για την κατανόηση και "μερική" επίλυση σημαντικών για τον άνθρωπο ζητημάτων στην πράξη, μιας και αποσκοπούν και οι δύο προσεγγίσεις στον σχεδιασμό μιας επιτυχούς και ολοκληρωμένης συμβουλευτικής διαδικασίας.

3.5.5. Η χρήση των ΤΠΕ στην Ατομική και Ομαδική θεραπεία.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η συμβουλευτική δύναται να διαχωριστεί σε δύο γενικές κατηγορίες με κριτήριο την μεθοδολογία και τη διαδικασία που θα ακολουθεί η συμβουλευτική ψυχολογία. Μπορεί δηλαδή να διακριθεί σε ατομική και σε ομαδική συμβουλευτική. Η ατομική συμβουλευτική διεξάγεται μεταξύ του ειδικού συμβούλου και του συμβουλευομένου και αποβλέπει στην προώθηση της ψυχικής υγείας του συμβουλευομένου, βοηθώντας τον σε καλύτερη προσαρμογή, μεγαλύτερη αυτογνωσία και επιτυχεστέους τρόπους ξεπεράσματος δυσκολιών (Μαλικιώση, 1999).

Κατά την ατομική θεραπεία, ο θεραπευτής δύναται να χρησιμοποιήσει τα τεχνολογικά μέσα προσδίδοντας μία νέα δυναμική στην ψυχοθεραπευτική του προσέγγιση. Παρακάτω θα αναφερθούν ενδεικτικά κάποιες περιπτώσεις. (Αναλυτικότερα βλ. Κεφ. 3.3.2. Μέσα Άσκησης Συμβουλευτικής). Μέσω εργαλείων τηλεπικοινωνίας όπως είναι το τηλέφωνο, το κινητό, αλλά και μέσω διαδικτυακών μορφών επικοινωνίας (e-mail, chatting, video-calling) παρέχεται η δυνατότητα στον θεραπευόμενο να αναζητήσει συμβουλευτικές υπηρεσίες ανά πάσα ώρα και στιγμή, σε όποιο μέρος του κόσμου και εάν βρίσκεται.

Η δυνατότητα αυτή προσφέρει μία άνεση και μία ευελιξία τόσο στον θεραπευόμενο, όσο και στον θεραπευτή. Ωστόσο, αυτή η μορφή παροχής συμβουλευτικής έχει και αρκετά μειονεκτήματα (βλ. κεφ. 3.5. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα χρήσης ΤΠΕ). Επιπλέον, ίσως η πιο σημαντική δυνατότητα που προσφέρουν τα τεχνολογικά μέσα είναι η δυνατότητα καταγραφής της συνεδρίας, είτε γραπτά είτε ηχητικά (μαγνητόφωνο) είτε εικονικά (με τη μορφή βίντεο), προσφέροντας έτσι την ευκαιρία στον θεραπευτή για αξιολόγηση, επανεξέταση και επανατροφοδότηση (feedback) του θεραπευομένου.

Παρόμοια είναι η χρήση των ΤΠΕ και κατά την ομαδική θεραπεία. Ωστόσο, παρόλο που δεν υπάρχουν ακόμη ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την χρήση και αποτελεσματικότητα των ΤΠΕ στην τηλεσυμβουλευτική, θα μπορούσε να τεθεί ο προβληματισμός σχετικά με το πόσο εύκολος είναι ο συντονισμός από τον θεραπευτή μίας ομάδας ατόμων εξ' αποστάσεως, καθώς δύναται να προκύπτουν πολλά πρακτικά ζητήματα (προβλήματα εξοπλισμού ή/και δικτύου συντονισμού συνομιλίας και ακόμα περισσότερα).

3.5.6. Οι ΤΠΕ ως εργαλείο του θεραπευτή

Στα προηγούμενα κεφάλαια αναλύθηκαν τα πλεονεκτήματα και ο τρόπος χρήσης των ΤΠΕ κατά τις ατομικές και ομαδικές συνεδρίες. Ωστόσο, οι ΤΠΕ αποτελούν και ένα ισχυρό εργαλείο για τον ίδιο τον θεραπευτή. Παρακάτω θα αναλυθούν συνοπτικά οι κυριότερες περιπτώσεις όπου τα μέσα τεχνολογίας συνδράμουν ουσιαστικά στο έργο του θεραπευτή.

Το Ίντερνετ αποτελεί ίσως το σημαντικότερο τεχνολογικό μέσο και εργαλείο για τον θεραπευτή. Ένας θεραπευτής δύναται να αξιοποιήσει με ποικίλους τρόπους τις δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο:

Πρώτον, μέσα από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων (βλ. αναφορά σε προηγούμενο κεφάλαιο) ο θεραπευτής μπορεί να δομήσει σταδιακά την επαγγελματική του ταυτότητα και ανάπτυξη. Η επίτευξη αυτού του στόχου πραγματοποιείται με την δυνατότητα που παρέχουν τα κοινωνικά δίκτυα για προβολή των υπηρεσιών που παρέχει ο θεραπευτής. Η προβολή αυτή, μπορεί να είναι είτε με τη μορφή μίας προσωπικής ιστοσελίδας ή blog, είτε με τη μορφή ενός επαγγελματικού προφίλ σε κοινωνικούς ιστότοπους όπως το Facebook και το LinkedIn.

Δεύτερον, η χρήση διαδικτυακών εργαλείων όπως το e-mail, το chat, το Skype κλπ. , παρέχουν στον θεραπευτή τη δυνατότητα να προσφέρει εξ' αποστάσεως τις θεραπευτικές του υπηρεσίες, γεγονός που δίνει στον θεραπευτή την δυνατότητα ευελιξίας (Κόμης, 2001).

Τρίτον, το διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προσωπική ανέλιξη και ακαδημαϊκή μόρφωση του θεραπευτή. Μέσα από διάφορους ιστότοπους (ενδεικτικά αναφέρονται: Academia.edu, coursera.org, Wikipedia, psychologytoday.com), ο θεραπευτής μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση σε βιβλιοθήκες, να διαβάσει ερευνητικές δημοσιεύσεις, να αναζητήσει πληροφορίες ακόμη και να μετεκπαιδευτεί μέσω προγραμμάτων εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Επίσης, του παρέχεται η δυνατότητα να συνδεθεί, να επικοινωνήσει και να αλληλεπιδράσει με άλλους επαγγελματίες του κλάδου, ανταλλάσσοντας ιδέες και απόψεις.

Τέλος, τα μέσα επικοινωνίας μπορούν να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα για την μηχανοργάνωση της δουλειάς του θεραπευτή. Πιο συγκεκριμένα, οι βιντεοσκοπήσεις των συνεδριών είναι απαραίτητες για την αξιολόγηση του θεραπευομένου από τον θεραπευτή, ενώ ο Η/Υ, μέσω προγραμμάτων όπως Word και Access, παρέχει την δυνατότητα αποθήκευσης και επεξεργασίας των στοιχείων των θεραπευομένων, κάνοντας την πρόσβαση σε αυτά απλή και γρήγορη (Νικολοπούλου , 2009).

3.6. Ζητήματα Δεοντολογίας

Το διαδίκτυο έχει δώσει τη δυνατότητα ευκολότερης πρόσβασης σε πληθώρα πληροφοριών. Σε αυτές τις πληροφορίες, ανήκουν και εκείνες που σχετίζονται με την υγεία (αν και αρκετές φορές έχει προκύψει θέμα σχετικά με την ποιότητα του περιεχομένου αυτών των πληροφοριών) (Christensen & Griffiths, 2000).

Ωστόσο, όσο εύκολη κι αν είναι πλέον η πρόσβαση στον κόσμο της πληροφορίας λόγω του διαδικτύου, οι ηθικές και οι πρακτικές δυσκολίες στην παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής αυξάνονται.

Αυτή η αύξηση οδήγησε στην εισαγωγή νέων κανόνων στον κώδικα δεοντολογίας. Ο ήδη υπάρχον κώδικας δεοντολογίας των διάφορων επαγγελματικών σωματείων, χρειάστηκε να διευρυνθεί καθώς έπρεπε να προστεθούν και κανόνες που να καλύπτουν τα ζητήματα της παροχής υπηρεσιών μέσω του Διαδικτύου (Bloom, 1998. Robson & Robson, 2000).

Στην πραγματικότητα, σε λίγες τέτοιες αναθεωρήσεις έχουν προβεί τα σωματεία ψυχικής υγείας. Υπάρχουν όμως κάποιες περιπτώσεις σωματείων, που έχουν εκδώσει ξεχωριστό κώδικα δεοντολογίας σχετικά με την παροχή υπηρεσιών μέσω διαδικτύου και αναφέρουν αυτόν τον νέο μεμονωμένο κώδικα δεοντολογίας μέσα στον ήδη υπάρχοντα. Ειδικοί οργανισμοί που ασχολούνται με την παροχή υπηρεσιών υγείας μέσω διαδικτύου ή με την απλή παροχή υπηρεσιών υγείας, έχουν εκδώσει σχετικούς κώδικες δεοντολογίας, κείμενα αρχών ή οδηγούς πρακτικής.

Ο κώδικας δεοντολογίας για την ηλεκτρονική υγεία (e-Health Code of Ethics) είναι και ο πιο γνωστός κώδικας δεοντολογίας που χρησιμοποιείται για ιστότοπους που ασχολούνται και παρέχουν πληροφορίες σχετικά με ζητήματα υγείας. Ο κώδικας αυτός, εγκρίθηκε τον Μάιο του 2000 από τον «Συνασπισμό για την Υγεία στο Ίντερνετ» (Internet Health Care Coallition).

Ο προαναφερθείς κώδικας αναφέρεται γενικότερα σε ιστότοπους που παρέχουν πληροφορίες παροχής υπηρεσιών υγείας. Υπάρχει όμως και κώδικας που έχει εκδοθεί για την χρήση του Διαδικτύου στην παροχή υπηρεσιών, συγκεκριμένα στον τομέα ψυχικής υγείας. Αυτός ο κώδικας είναι πολύ γνωστός και έχει υιοθετηθεί από την Διεθνή Εταιρεία για την Ψυχική Υγεία (International Society for Mental Health Online) τον Ιανουάριο του 2000 και από την Ψυχιατρική Εταιρεία Πληροφορικής (Psychiatric Society of Informatics) τον Μάιο του ίδιου χρόνου.

Στο συγκεκριμένο τομέα, της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας πιο εξειδικευμένοι θεωρούνται οι δύο κώδικες που έχουν εκδώσει τα δύο σωματεία επαγγελματιών συμβούλων στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Τα δύο αυτά σωματεία είναι το Εθνικό Συμβούλιο για τους Πιστοποιημένους Συμβούλους (National Board Of Certified Counselors) που εξέδωσε τον κώδικά του το 1998 και η Αμερικανική Εταιρεία Συμβουλευτικής (American Counseling Association) που εξέδωσε τον κώδικά της το 1999.

Αυτοί οι κώδικες δεοντολογίας αφορούν και αναφέρονται σε πλήρεις παροχές υπηρεσιών μέσω Διαδικτύου.

Με τον όρο πλήρης εννοείται η ολοκληρωμένη παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής ψυχικής υγείας μέσα από ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) ή μέσα από τηλεδιάσκεψη ή γενικότερα με μέσο το Διαδίκτυο. Ανάμεσα στα όσα ορίζονται από αυτούς τους δύο κώδικες δεοντολογίας είναι και το θέμα της αμοιβής.

Ωστόσο και η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association) το 1997 ασχολήθηκε με το θέμα χρήσης κώδικα δεοντολογίας σε αντίστοιχες περιπτώσεις. Για αυτό και εξέδωσε μια δήλωση για την παροχή υπηρεσιών μέσω τηλεφώνου, Διαδικτύου, τηλεδιάσκεψης, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και αρκετών μη αναφερομένων. Μέσα σε αυτή τη δήλωση, υπήρχε ξεκάθαρα η αναφορά ότι η παροχή υπηρεσιών τέτοιου είδους είναι επιτρεπτή, ενώ τονίζεται πως οι κώδικες δεοντολογίας που εφαρμόζονται στις περιπτώσεις της παραδοσιακής συμβουλευτικής, έχουν εφαρμογή και εδώ. Αυτό μάλιστα, επιβεβαιώθηκε και από τον αναθεωρημένο κώδικα της εταιρείας το 2002 όπου υπήρξε ξεχωριστή ειδική αναφορά ότι ο κώδικας ισχύει καθολικά για αυτού του είδους την παροχή υπηρεσιών ανεξάρτητα από το μέσο που χρησιμοποιείται για την τέλεση της θεραπείας.

Συμπερασματικά, έχουν εκδοθεί αρκετοί Κώδικες Δεοντολογίας αναφορικά με την παροχή υπηρεσιών υγείας από το Διαδίκτυο. Κάποια σημεία αυτών είναι κοινά. Αυτά τα σημεία είναι τα εξής:

1. Να αναφέρεται σαφώς ο σκοπός των υπηρεσιών που παρέχονται.
2. Να αναφέρεται το όνομα του υπευθύνου (ή των υπευθύνων) του ιστότοπου και να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με αυτόν.
3. Να υπάρχει τακτικός έλεγχος των δημοσιευμένων πληροφοριών και να αναφέρεται εμφανώς η ημερομηνία τελευταίας τροποποίησης.

4. Στην περίπτωση που δημοσιεύονται εξωτερικοί σύνδεσμοι, να αναφέρεται κατά πόσο ο υπεύθυνος του διαδικτυακού τόπου προσυπογράφει το περιεχόμενό τους και να είναι σαφής η μετάβαση στους εξωτερικούς διαδικτυακούς τόπους.

5. Να καταβάλλεται κάθε προσπάθεια, ώστε ο ιστότοπος να είναι προσβάσιμος σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

6. Να αναφέρονται εμφανώς οι πηγές οικονομικής στήριξης.

Αν μεταξύ των πηγών οικονομικής στήριξης συγκαταλέγεται η διαφήμιση, θα πρέπει οι διαφημιστικές καταχωρήσεις να διαχωρίζονται εμφανώς από το δημοσιευμένο επιστημονικό υλικό.

7. Οι προσωπικές υπηρεσίες θα πρέπει να προσφέρονται από κατάλληλους ειδικούς, η ιδιότητα και τα επαγγελματικά διαπιστευτήρια των οποίων θα πρέπει να δημοσιεύονται, με δυνατότητα επιβεβαίωσής τους, αν αυτό είναι εφικτό.

8. Να αναφέρονται σαφώς τα όρια της δικτυακής παροχής υπηρεσιών, όπως και το γεγονός ότι μία επαφή μέσω Διαδικτύου δεν μπορεί να υποκαταστήσει την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση με έναν ειδικό.

9. Να υπάρχει ενημέρωση για θέματα εμπιστευτικότητας, όπως η πιθανότητα υποκλοπών, ο καθορισμός των ατόμων που έχουν πρόσβαση στα στοιχεία που προσφέρει ο χρήστης και η περιγραφή των τεχνικών προβλέψεων που αποσκοπούν στην προστασία των προσωπικών δεδομένων.

10. Να αναφέρεται σαφώς ποια προσωπικά δεδομένα συλλέγονται, από ποιον και για ποιο λόγο.

11. Να αναφέρεται σαφώς με ποιον τρόπο και για πόσο χρονικό διάστημα τηρούνται δεδομένα που σχετίζονται με την αλληλεπίδραση με τον ειδικό.

12. Να περιγράφεται σαφώς η διαδικασία επικοινωνίας και οι όροι υπό τους οποίους προσφέρονται οι υπηρεσίες.

13. Να προσφέρεται ενημέρωση για άλλες δυνατότητες λήψης υπηρεσιών υγείας, πέραν του Διαδικτύου.

14. Να υπάρχει σαφής ενημέρωση για τη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθηθεί σε επείγουσες καταστάσεις, με στοιχεία επικοινωνίας εκτός Διαδικτύου.

15. Να χρησιμοποιείται απλός και σαφής λόγος για τη δημοσίευση των πληροφοριών, ο οποίος να είναι κατάλληλος για την ομάδα - στόχο.

16. Να υπάρχει σαφής αναφορά στην πιθανότητα δημιουργίας παρανοήσεων εξαιτίας της διαδικτυακής επικοινωνίας και να υπάρχει πρόβλεψη για την αντιμετώπιση των πιθανών παρανοήσεων.

17. Οι ειδικοί θα πρέπει να τηρούν τους νόμους και τους κώδικες δεοντολογίας του επαγγέλματός τους και να σέβονται τα όρια της επαγγελματικής τους ικανότητας.

«Αποδεχόμαστε ότι η εκπαίδευση από απόσταση και η συμβατική εκπαίδευση είναι διαφορετικές μορφές εκπαίδευσης, καθεμία από τις οποίες έχει τη δική της προσφορά, οργάνωση και μαθησιακό – διδακτικό σύστημα»

Louise Moran & Brittmarie Myringer : Flexible learning and university change

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΠΕ στην Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΠΕ στην Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

4.1. Ορισμός Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης/Ιστορική Αναδρομή

Με τον όρο «Νέες Τεχνολογίες», γίνεται μνεία σε μια πλειάδα τεχνολογικών εξελίξεων σε επίπεδο προγραμμάτων και υλικού, με τα πρώτα να ακολουθούν ασθμαίνοντας την εξέλιξη του δεύτερου σε μια ιλιγγιώδη εξελικτική πορεία που τα ανασχηματίζει ριζικά κάθε δεκαοκτώ μήνες.

Σε αυτές τις τεχνολογίες περιλαμβάνονται η διαχείριση και παρουσίαση της πληροφορίας κάθε μορφής (υπερμέσα), η μεταφορά της (δίκτυα) και η ανταλλαγή (ερώτηση και απάντηση) πληροφοριών που προσφέρει η αλληλεπίδραση μέσω Διαδικτύου (Φράνκα Παντάνο-Ρόκου, 2002).

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (distance education) ως μεθοδολογία και ως εκπαιδευτική πρακτική υπάρχει περισσότερο από έναν αιώνα και στόχος της είναι η εξ αποστάσεως μάθηση (distance learning) με χρήση τεχνικών εξ αποστάσεως διδασκαλίας. Η εκπαίδευση αυτή, απόρροια της βιομηχανικής επανάστασης και της εξέλιξης της τεχνολογίας, των μεταφορών και των τηλεπικοινωνιών, ξεκίνησε από τα πανεπιστήμια της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας, τα οποία προσέφεραν προγράμματα εκπαίδευσης από απόσταση ήδη από το 1890. Η πιο αναγνωρισμένη προσπάθεια στην Ευρώπη υπήρξε η ίδρυση του «Ανοικτού Πανεπιστημίου» (Open University) στην Αγγλία το 1970. Ανοικτά Πανεπιστήμια έχουν ιδρυθεί σε όλον τον κόσμο και μάλιστα εδώ και μερικά χρόνια και στην Ελλάδα. (N. 2552/97: «Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο και άλλες διατάξεις»)

Η Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση έχει ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να την εφαρμόσουν επιστήμονες που προέρχονται από όλους τους κλάδους της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και της κατάρτισης. Σύμφωνα με το ιδεώδες της «ανοικτής εκπαίδευσης» ή «ανοικτής παιδείας» η μόρφωση είναι δικαίωμα όλων των ανθρώπων και θα πρέπει να μπορούν να την απολαμβάνουν σε ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής τους. Η Ανοικτή Εκπαίδευση, αναπτύσσει τη μεθοδολογία της **Εκπαίδευσης από Απόσταση**, δηλαδή ένα οργανικά δομημένο σύνολο μέσων και διαδικασιών. (Δ. Βεργίδης, Α. Λιοναράκης, Α. Λυκουργιώτης, Β. Μακράκης, Χ. Ματραλής, 1998-1999).

Η Εκπαίδευση από Απόσταση (distance education) είναι ένα σύστημα, μια μέθοδος εκπαίδευσης. Το κυριότερο χαρακτηριστικό της, το οποίο και τη διαχωρίζει από τις άλλες εκπαιδευτικές μεθόδους, είναι ότι ο σπουδαστής διδάσκεται και μαθαίνει χωρίς τη φυσική παρουσία του εκπαιδευτή σε κάποια αίθουσα διδασκαλίας. Παρότι ο σπουδαστής βρίσκεται απομακρυσμένος από τον καθηγητή του (τόσο στο χώρο όσο και στο χρόνο), συνεχίζει να καθοδηγείται και να εμπυχώνεται από αυτόν μέσω κάποιας μορφής επικοινωνίας μαζί του.

Σύμφωνα με τον Holmberg, η Εκπαίδευση από Απόσταση περιλαμβάνει τις διάφορες μορφές σπουδών, σε όλα τα επίπεδα, οι οποίες διεξάγονται μεν χωρίς την άμεση και συνεχή επίβλεψη εκπαιδευτών που βρίσκονται σε αίθουσες διδασκαλίας μαζί με τους σπουδαστές, αλλά οι οποίες παρόλα αυτά επωφελούνται από την οργάνωση, καθοδήγηση και διδασκαλία που παρέχεται από κάποιο εκπαιδευτικό οργανισμό (Holmberg, 1977).

Ο όρος «μελέτη από απόσταση» (distance study), ή “μάθηση από απόσταση” (distance learning), αναφέρεται στη συνολική δραστηριότητα του σπουδαστή, ο οποίος εκπαιδεύεται και μαθαίνει - ενώ βρίσκεται σε απόσταση από τον καθηγητή του - βασιζόμενος σε ένα ειδικά παιδαγωγικά σχεδιασμένο μαθησιακό υλικό, καθώς και στην επικοινωνία του με τον καθηγητή.

Η δραστηριότητα του εκπαιδευτικού οργανισμού που παρέχει σπουδές από απόσταση, και συγκεκριμένα των δημιουργών του εκπαιδευτικού υλικού και των εκπαιδευτών, καλείται “διδασκαλία από απόσταση” (distance teaching).

Πρέπει να σημειωθεί σε αυτό το σημείο η παρατήρηση ότι η απόσταση - με την έννοια της προσιτότητας - δεν είναι βέβαια η ίδια σε όλα τα προγράμματα σπουδών από απόσταση. Ο καθηγητής στην εκπαίδευση από απόσταση πολύ συχνά βρίσκεται πιο κοντά στο φοιτητή σε σύγκριση με έναν καθηγητή σε μια αίθουσα διδασκαλίας (Ματραλής, 1998-1999).

Η ιστορική εξέλιξη της εκπαίδευσης από απόσταση, επιτρέπει να χωριστεί η μελέτη της σε τρεις γενιές, ανάλογα με τα μέσα και τα χαρακτηριστικά επικοινωνίας που χρησιμοποιήθηκαν. Η πρώτη, αναφέρεται στην εκπαίδευση με αλληλογραφία. Η δεύτερη, αναπτύχθηκε από το 1960 και συνδυάζει τη χρήση έντυπου υλικού με τηλεόραση, αυτόματη ή καλωδιακή, κασέτες βίντεο και ήχου και μερική χρήση υπολογιστών. Η τρίτη γενιά χρησιμοποιεί ολοκληρωμένη υποστήριξη υπολογιστών και, κατά περίπτωση, διευκολύνσεις του διαδικτυακού κορμού για την επίτευξη επικοινωνίας (Ρόκου, 2002).

4.2. Κύρια χαρακτηριστικά της Εκπαίδευσης από Απόσταση

- Είναι μία μέθοδος εκπαίδευσης που εφαρμόζεται σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης.
- Ο εκπαιδευόμενος βρίσκεται απομακρυσμένος από τον εκπαιδευτή του, αλλά καθοδηγείται και υποστηρίζεται από αυτόν μέσω διαφόρων μορφών επικοινωνίας μαζί του.
- Χρησιμοποιείται ειδικά σχεδιασμένο εκπαιδευτικό υλικό.
- Γίνεται συστηματική υποστήριξη του εκπαιδευομένου.
- Αξιοποιούνται οι νέες τεχνολογίες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τόσο για την παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού, όσο και για ορισμένες μορφές επικοινωνίας μεταξύ του εκπαιδευομένου και του εκπαιδευτή (Ματραλής, 1998-1999).

- Η εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, χαρακτηρίζεται από την απόσταση που χωρίζει τον διδάσκοντα από τον διδασκόμενο αλλά και τον κάθε διδασκόμενο από την ομάδα των συμμαθητών του (Keegan,2001).
- Η εκπαίδευση από απόσταση, προϋποθέτει το φυσικό διαχωρισμό μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευομένων, η επικοινωνία των οποίων μπορεί να γίνεται με τη βοήθεια μέσω επικοινωνίας (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τηλεόραση, τηλέφωνο, δικτυωμένοι υπολογιστές).
- Είναι πιθανή η παρουσία καθοδηγητή μεταξύ των εκπαιδευομένων.
- Για να θεωρηθεί μια διαδικασία ως «εκπαίδευση από απόσταση», ένα μεγάλο μέρος της παιδαγωγικής εργασίας πρέπει να πραγματοποιείται από εκπαιδευτές (συγγραφείς, αναλυτές εκπαιδευτικών προγραμμάτων) οι οποίοι να μη συνυπάρχουν με τους εκπαιδευόμενους στον ίδιο χώρο.

4.3. Διάκριση κατηγοριών της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης

Σε μια κοινωνία που εξελίσσεται με ταχύ ρυθμό, ανανεώνοντας πρακτικά κάθε μια δεκαετία την τεχνολογική βάση, ενώ οι τεχνολογίες διαχείρισης της πληροφορίας ανανεώνονται και επεκτείνονται με ακόμα γρηγορότερους ρυθμούς, σχεδόν κάθε διετία (Gordon E. Moore's,1965), οι επιστήμονες πρέπει συνεχώς να ενημερώνονται και οι τεχνικοί να επεκτείνουν το πεδίο τεχνικών εφαρμογών με το οποίο ασχολούνται. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, το οποίο συνεχώς μεταβάλλεται και ανανεώνεται, διαφαίνεται η ανάγκη μιας συνεχούς και διά βίου εκπαίδευσης (Ρόκου,2002).

Διακρίνουμε δύο κατηγορίες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης: τη **σύγχρονη** (που λαμβάνει χώρα στον ίδιο χρόνο και αφορά την πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση από απόσταση) και την **ασύγχρονη** (που δεν απαιτεί ταυτόχρονη συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία).

Κατά τη σύγχρονη, απαιτείται η ταυτόχρονη συμμετοχή όλων των φοιτητών και του καθηγητή και έχει ως βασικό πλεονέκτημα την αλληλεπίδραση σε «πραγματικό χρόνο» (real time). Η κατηγορία αυτή είναι πολύ πρόσφατη, δεν έχει ακόμα επεκταθεί όσο η ασύγχρονη, και εμφανίστηκε μετά την ραγδαία εξέλιξη των τηλεπικοινωνιών και της δυνατότητας μετάδοσης βίντεο μέσω δικτύων υπολογιστών.

Αντιθέτως, η ασύγχρονη δεν απαιτεί την ταυτόχρονη συμμετοχή των φοιτητών και του καθηγητή στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ο κάθε φοιτητής μπορεί να διαλέξει ο ίδιος πότε θα ασχοληθεί με την εκπαίδευσή του και έχει τη δυνατότητα προσωπικής διαλογής του εκπαιδευτικού υλικού και του αντίστοιχου προγράμματός του. Βασικό πλεονέκτημά της θεωρείται η ευελιξία χώρου και χρόνου. Έως σήμερα, αποτελεί τη βασική μεθοδολογία για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Κόμης,2004).

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, έχει ριζικά αλλάξει χάρη στην ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας των υπολογιστών και των τηλεπικοινωνιών. Εκτός του παραδοσιακού έντυπου εκπαιδευτικού υλικού, χρησιμοποιεί πλέον όλο και περισσότερο τις τεχνικές της «ηλεκτρονικής» εκπαίδευσης που βασίζεται στα πολυμέσα και στο Διαδίκτυο (Λιοναράκης,2003 – Ρετάλης,2004).

Αξίζει να σημειωθεί το ότι οι σύγχρονες μορφές εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, συνιστούν ολοκληρωμένα πληροφοριακά συστήματα παροχής εκπαίδευσης με χρήση προηγμένων δικτυακών υπηρεσιών (Δημητρακοπούλου & Πέτρου, 2003, Κάραλης & Κουτσονίκος,2003, Μακράκης,2001), επιτρέποντας στους οργανισμούς παροχής της να προσφέρουν εκπαίδευση πρακτικά σε χρήστες που βρίσκονται σε οποιοδήποτε μέρος στον κόσμο.

4.4. Κατηγορίες φορέων που προσφέρουν ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τα **ανοικτά και εξ αποστάσεως πανεπιστήμια**, τα οποία προσφέρουν σπουδές στο τριτοβάθμιο επίπεδο εφαρμόζοντας αποκλειστικά τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως διδασκαλίας.

Η δεύτερη κατηγορία είναι συνεργασίες **παραδοσιακών πανεπιστημίων ή και παραδοσιακών πανεπιστημίων με άλλους εκπαιδευτικούς φορείς** (κονσόρτσιουμ) που έχουν συγκροτηθεί για την προσφορά σπουδών από απόσταση.

Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει **παραδοσιακά πανεπιστήμια**, που παράλληλα με τις τυπικές σπουδές τις οποίες προσφέρουν στους “έσωτερικούς φοιτητές” τους, προσφέρουν και εξ αποστάσεως σπουδές σε “εξωτερικούς φοιτητές”, χωρίς να συνεργάζονται με άλλα πανεπιστήμια.

Η τέταρτη κατηγορία περιλαμβάνει κάθε είδους **μη πανεπιστημιακά εκπαιδευτικά ιδρύματα**, ιδιωτικά ή δημόσια, τα οποία προσφέρουν σπουδές από απόσταση **είτε αυτόνομα είτε συνεργαζόμενα**, από το πρωτοβάθμιο ως και το τριτοβάθμιο επίπεδο (Βεργίδης,1998-1999).

«Μια σημαντική αρχή της παροχής βοήθειας είναι να γνωρίζεις τα δικά σου αδύνατα σημεία και τα δυνατά σημεία των άλλων θεραπειών»

Arnold Lazarus

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Συμπεράσματα - Προτάσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Για την πραγματοποίηση της εν λόγω εργασίας πραγματοποιήθηκε εκτενής βιβλιογραφική έρευνα, η οποία περιείχε τα σημαντικότερα σχετικά βιβλία, δημοσιευμένα επιστημονικά άρθρα, γνωμικά γνωστών ειδικών του χώρου και έρευνα σε ιστοσελίδες του διαδικτύου. Έγινε προσπάθεια πλήρους κάλυψης του θέματος του συνδυασμού της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας με τις Νέες Τεχνολογίες.

Η επιλογή αυτού του θέματος έγινε με κριτήριο το έδαφος που έχει κερδίσει η εν λόγω πρακτική τα τελευταία χρόνια με τα μέσα που την καθιστούν δυνατή να πληθαίνουν ολοένα. Κατά τη διάρκεια της μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας, παρήχθησαν κάποια συμπεράσματα σχετικά με το θέμα της εργασίας. Αυτά τα συμπεράσματα αποτελούν αποτέλεσμα της βιβλιογραφικής έρευνας συνδυασμένο με προσωπικές κριτικές παρατηρήσεις.

Το πρώτο συμπέρασμα που μπορεί να θεωρηθεί δεδομένο, είναι η δυναμική που κατέχει αυτή η νέα μέθοδος παροχής συμβουλευτικής βοήθειας στο σύγχρονο κόσμο όπου η τεχνολογία έχει για τα καλά εισβάλλει στις ζωές των ανθρώπων. Η δημοτικότητά της εκτοξεύεται καθημερινά καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να δεχθούν βοήθεια μέσω τεχνολογικών υπηρεσιών όπως είναι το διαδίκτυο. Παράλληλα, η μέθοδος έχει κερδίσει και τους ειδικούς καθώς όπως φαίνεται από τα δεδομένα, δεν είναι λίγοι εκείνοι που προτιμάνε να εξυπηρετούν και με αυτόν τον τρόπο τους πελάτες τους. Μάλιστα, το θέμα είναι τόσο σημαντικό που έχει απασχολήσει και γνωστούς ειδικούς του χώρου οι οποίοι έχουν δεχθεί την εισαγωγή της τεχνολογίας στην συμβουλευτική αν και παράλληλα μέσα από τα γνωμικά τους διακρίνεται και μια επιφυλακτικότητα.

Γνωρίζοντας κανείς καλύτερα τον κόσμο της συμβουλευτικής μέσα από τη χρήση ΤΠΕ, μπορεί να συμπεράνει πόσο πολυσύνθετη είναι αυτή η διαδικασία. Με τον όρο «πολυσύνθετη» δεν εννοείται το επίπεδο δυσκολίας της διαδικασίας το οποίο μπορεί να χαρακτηριστεί αρκετά εύκολο, αλλά η πληθώρα των διαθέσιμων μέσων για την εκτέλεση της επιθυμητής λειτουργίας. Είναι μάλιστα γεγονός ότι αυτά τα μέσα αυξάνονται με το πέρασμα των χρόνων με την ανάπτυξη της τεχνολογίας.

Ωστόσο, πρέπει να υπάρξει μελλοντικά κατάλληλη εκπαίδευση στο ευρύ κοινό όσον αφορά τη συμβουλευτική μέσω των νέων τεχνολογικών μέσων. Αναρωτιέμαι απλά αν πραγματικά δεν υπάρχει εκπαίδευση στη χρήση νέων τεχνολογιών σήμερα.

Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι αρκετά πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ευρώπης έχουν ανοίξει τον δρόμο για επιπλέον κατάρτιση μέσω της Ανοικτής και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης, ενώ ανάμεσά τους ξεχωρίζει για την προσφορά του το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο με τις ΤΠΕ τις οποίες εφαρμόζει.

Παρά την ενδελεχή μελέτη που πραγματοποιήθηκε, η απάντηση στο εάν η Συμβουλευτική Επικοινωνία με τη χρήση ΤΠΕ είναι θετικό ή αρνητικό φαινόμενο, δεν μπορεί να δοθεί με σιγουριά. Είναι σαφέστατα θετικό το γεγονός ότι η μέθοδος μέσω των τεχνολογικών μέσων έχει αναπτυχθεί και εξελιχθεί. Τα πλεονεκτήματα που έχει κερδίσει πληθώρα κόσμου από αυτή την τεχνολογική επανάσταση είναι πολλά και εξυπηρετούν κυρίως συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες. Όπως προαναφέρθηκε και στο κύριο μέρος της εργασίας, εκείνοι που επωφελούνται ιδιαίτερος είναι τα άτομα που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές, τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα κίνησης και εκείνοι που δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τον ειδικό σύμβουλο πρόσωπο με πρόσωπο. Παράλληλα όμως, δεν είναι λίγα τα αρνητικά χαρακτηριστικά της συμβουλευτικής, κυρίως σε παραλληλισμό με την παραδοσιακή συμβουλευτική.

Έχοντας ως γνώμονα την βιβλιογραφική έρευνα που πραγματοποιήθηκε αλλά και ένα συμπέρασμα που θα μπορούσε να διατυπωθεί, είναι πως ο προβληματισμός γύρω από την Συμβουλευτική Ψυχολογία με τη χρήση ΤΠΕ δεν προέρχεται από την ίδια την μέθοδο, αλλά από τα όσα ακολούθησαν την δημοτικότητά της. Δηλαδή τις απόψεις εκείνες, που όχι μόνο σε πολλές περιπτώσεις την εξίσωσαν με την παραδοσιακή συμβουλευτική, αλλά και θεώρησαν ότι υπερτερεί. Αυτό είναι κάτι που οι ειδικοί φοβούνται, καθώς μέχρι σήμερα τίποτα δεν έχει μπορέσει να αντικαταστήσει πλήρως μια ολοκληρωμένη πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία. Η Συμβουλευτική μέσω ΤΠΕ, προσφέρει παροχές μεγαλύτερης άνεσης αλλά κρίνοντας με βάση την ουσία, μπορεί κανείς να δει ξεκάθαρα ότι όσο σημαντικός και βοηθητικός και αν είναι ο ρόλος της δεν έχει φτάσει ακόμα σε σημείο να εξισωθεί με την παραδοσιακή συμβουλευτική.

Τα εν λόγω συμπεράσματα που προέκυψαν μετά την εκτενή έρευνα σχετικά με τη Συμβουλευτική Ψυχολογία, αποτελούν πρόσφορο έδαφος για την εξαγωγή κάποιων προτάσεων.

Οι προτάσεις αυτές αποτελούν αποτέλεσμα έρευνας στις προτάσεις που έχουν πραγματοποιήσει διακεκριμένοι ειδικοί σύμβουλοι αλλά σε συνδυασμό με την κριτική άποψη του συγγραφέως της παρούσας εργασίας.

Η πρώτη πρόταση που προκύπτει ως ανάγκη είναι η πραγματοποίηση έρευνας. Η επίτευξη έρευνας σχετικά με τα μέσα που χρησιμοποιούνται αλλά και την αποτελεσματικότητα της χρήσης Συμβουλευτικής μέσω ΤΠΕ είναι ύψιστης σημασίας. Η εν λόγω έρευνα λοιπόν, θα πρέπει να εστιάσει σε θέματα διαδικασίας αλλά και αποτελεσματικότητας (Lewis & Coursol, 2007). Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας, θα δοθούν απαντήσεις σε ερωτήματα συμβούλων αλλά και πελατών-συμβουλευομένων. Οι ερωτήσεις που αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα της νέας αυτής μεθόδου, θα βρουν απάντηση ως αποτέλεσμα μιας έρευνας που θα ερευνά πλήρως την εφαρμογή της.

Μια δεύτερη πρόταση είναι η σωστή επιλογή και χρήση του κώδικα δεοντολογίας. Στην κορυφή της λίστας των μειονεκτημάτων που προκύπτουν από την χρήση των ΤΠΕ στον κλάδο της Συμβουλευτικής αλλά και των ανησυχιών που εκφράζουν οι ειδικοί, βρίσκονται ζητήματα δεοντολογίας και ασφάλειας. Η ανασφάλεια που υπάρχει στον κόσμο της τεχνολογίας, γεμίζει τον κόσμο με ερωτηματικά. Με τον όρο "κόσμος" εννοούνται και οι ειδικά εκπαιδευμένοι επιστήμονες αλλά και οι πελάτες που σκέφτονται να ακολουθήσουν τη θεραπεία με χρήση ΤΠΕ. Για αυτό το λόγο, ένας καλύτερος έλεγχος αλλά και η πραγματοποίηση μιας έρευνας, θα βοηθούσαν σημαντικά στην αλλαγή των παγιωμένων αυτών απόψεων για τη χρήση της Συμβουλευτικής. Ο έλεγχος θα προσέφερε σημαντική ασφάλεια και θα έκανε τα άτομα να νιώθουν πιο ασφαλή κατά τη διάρκεια τέλεσης μιας τόσο σημαντικής ενέργειας.

Παράλληλα, η πραγματοποίηση της έρευνας θα είχε ως αποτέλεσμα τη δυνατότητα βελτίωσης συγκεκριμένων πτυχών που τυχόν ανησυχούν τον κόσμο. Η γνώση και η κατανόηση αυτών των πτυχών ως αποτελέσματα έρευνας θα είναι αναμφίβολα το πρώτο βήμα στην επίλυσή τους. Στη συνέχεια, τα αυστηρότερα μέτρα και ο έλεγχος θα βοηθήσουν κατά σημαντικό βαθμό στην καταπολέμηση των αμφιβολιών που γεννά η χρήση ΤΠΕ.

Τέλος, μια ακόμα πρόταση - αποτέλεσμα της έρευνας που έχει πραγματοποιηθεί, είναι η ειδική εκπαίδευση των Συμβουλευτικών Ψυχολόγων. Όπως προαναφέρθηκε και στην παρούσα εργασία, οι Ψυχολόγοι εκπαιδεύονται στον κλάδο της Συμβουλευτικής αλλά όχι συγκεκριμένα στην εφαρμογή της με τη χρήση ΤΠΕ.

Η έλλειψη αυτής της εκπαίδευσης δημιουργεί πολλά ερωτηματικά. Αρχικά προξενεί ανασφάλεια στους ενδιαφερόμενους πελάτες ότι οι παροχές που θα λάβουν δεν είναι αποτέλεσμα εξειδικευμένης εκπαίδευσης, άρα όχι ικανές να παρέχουν τις μέγιστες ως προς το αποτέλεσμα υπηρεσίες.

Για τους ειδικούς πάλι, ενδεχομένως να προκαλεί σύγχυση στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ και ανασφάλεια ότι τελούν σωστά τη δουλειά τους. Για αυτό το λόγο, η πρόταση για την πραγματοποίηση εξειδικευμένης εκπαίδευσης στους άμεσα ενδιαφερόμενους ειδικούς, θα αποτελούσε σημαντική πρόοδο στον κλάδο της Συμβουλευτικής με χρήση ΤΠΕ, καθώς θα έσβηνε ένα αναμφίβολα αρνητικό παράγοντα από τη λίστα των μειονεκτημάτων της.

Υπολογίζοντας όλα τα παραπάνω δεδομένα, μπορεί κανείς να φτάσει στο συμπέρασμα ότι η μορφή της Συμβουλευτικής με τη χρήση ΤΠΕ έχει κάνει σημαντικά βήματα για το χρονικό διάστημα στο οποίο είναι διαθέσιμη. Σαφέστατα, σημαντικό ρόλο έπαιξε και η ταχύτητα ανάπτυξης και διάδοσης της τεχνολογίας αλλά και οι ιδιαίτερες θετικές υπηρεσίες που μπορούσε να παρέχει. Παράλληλα όμως, το στάδιό της δεν μπορεί να θεωρηθεί τελικό, καθώς η τεχνολογία βρίσκεται διαρκώς σε εξέλιξη. Επιπροσθέτως, πολλές είναι και οι προτάσεις που περιμένουν να εξεταστούν ώστε να φτάσει κανείς στο στάδιο εκείνο όπου η αποδοχή της Συμβουλευτικής με χρήση ΤΠΕ θα είναι ισάξια της παραδοσιακής Συμβουλευτικής.

Η ιδιάζουσα φύση της τηλε-ψυχολογίας (τηλε-συμβουλευτικής) με ΤΠΕ ως εξ αποστάσεως αλληλεπίδρασης, προϋποθέτει σε όλες τις περιπτώσεις ειδικών τηλε-συμβούλων, την προσεκτική τους προπαίδεια για την ανάληψη ενός τόσο πολυσχιδούς έργου, που αφορά, στη συνολική στήριξη των νέων κυρίως ατόμων. Επισημαίνεται ότι, τα νεαρά αυτά άτομα στοχεύουν τελικά σε μια επάξια ανταγωνιστική συμμετοχή στην αγορά εργασίας, ενώ οι σύστοιχες με την ηλικία και την ψυχο-διανοητική τους φυσιογνωμία ανάγκες προβάλλουν πολλαπλές απαιτήσεις κάλυψης ερωτημάτων, αναζητήσεων και επιλύσεων σε μεγάλο εύρος πεδίων και δραστηριοτήτων.

Συνεπώς, οι ειδικοί δεν έχουν αποκλείσει το ενδεχόμενο αυτή η νέα για τον άνθρωπο μέθοδος να κερδίσει ακόμα μεγαλύτερο έδαφος αλλά και την εμπιστοσύνη των ειδικών με το πέρασμα των χρόνων. Η Συμβουλευτική και οι Νέες Τεχνολογίες (ΤΠΕ) συμπορεύονται σε μία κοινή βάση για την επίτευξη ενός κοινού και καλού σκοπού, που δεν είναι άλλος από την επίλυση σημαντικών σύγχρονων κοινωνικών προβληματισμών καθώς και την ανάγκη άμεσων αλλαγών προς όφελος πάντοτε της κοινωνίας και του ανθρώπου που υπηρετεί.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Κέντρα Παροχής Εξ Αποστάσεως Συμβουλευτικής

Κέντρο Πρόληψης (Ν.Αχαΐας)

Παντανάσσης 95 και Αγ. Γεωργίου, Πάτρα

Τηλέφωνα Επικοινωνίας: 2610-226948, 2610-623290

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: krachaia@pat.forthnet.gr

Ιστότοπος: www.krachaia.gr

Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής

Πολυτεχνείου 22 & Ελ.Βενιζέλου.(πλησίον σταθμού ΗΣΑΠ: Νέο Ηράκλειο)

Τηλ.: 211 210 1920 & 211 012 2049

Ιστότοπος: <http://www.eurpsychon.gr>

Κέντρο Συμβουλευτικής Στήριξης και Ενημέρωσης(ΚΕ.ΣΥ.Σ.Ε)

Ανθίμου Γαζή 131,

Τ.Κ.38333, Βόλος

Τηλ & Fax(τηλεομοιότυπος): 2421025571

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: kesyse@kesyse.gr

Ιστότοπος: <http://www.kesyse.gr>

Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής(Ε.Ε.Σ)

Κάνιγγος 12,

Τ.Κ.10677,Αθήνα

Τηλ.: 6937-404027

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: info@hac.com.gr

Ιστότοπος: www.hac.com.gr

Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού(ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π)

Βερανζέρου 31

Τ.Κ.10432,Αθήνα

Τηλ.:210-5236129

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: elesypgr@otenet.gr

Ιστότοπος: www.elesyp.gr

ΚΕΝΤΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

ΑΘΗΝΑ:

Δραγατσανίου 8, 105 59 Αθήνα (ΓΓΙΦ)

Τηλ.: 210 3315291-5 & 213 1511 + εσωτ .

210 3315276 - 210 3231316

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@isotita.gr

Χαρ. Τρικούπη 51 & Βαλτετσίου,

106 81 Αθήνα

Τηλ.: 210 38 98 000

Τηλεομοιότυπος (fax): 210 38 98 079

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: kethi@kethi.gr

Νίκης 11, Αθήνα (Σύνταγμα), τ.κ 105 57

Τηλ.: 210 33.17.305-6 / F: 210 33.15.787

E-mail: isotita4@otenet.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων(ΓΓΙΦ)

<http://womensos.gr/sumvouleutika-kentra-ggif/>

ΠΑΤΡΑ:

Κανακάρη 101B, 262 21 Πάτρα

τηλ.: 2610 620 059

Τηλεομοιότυπος(fax): 2610 620 803

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: patra@kethi.gr

patra@isotita.gr

Τηλεφωνική γραμμή Υποστήριξης Γυναικών Θυμάτων Κακοποίησης:

Τηλ.: (2610390961, Πάτρα)

Γούναρη 76, Πάτρα

Συμβουλευτικά Κέντρα για τη βία κατά των Γυναικών (ΓΓΙΦ)

Αλκιβιάδου 76, Πειραιάς

Τηλ: 210 -3317305-6, 210- 4112091, 210-4129101

Τηλεμοιότυπος(Φαξ): 210 4129101

Παράλληλα σημαντική είναι η αύξηση των θυμάτων του σχολικού εκφοβισμού

Ιστότοπος: (www.mentoras.org)

Υπουργείο Διοικητικής Μεταρρύθμισης και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης

Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 15, Αθήνα ΤΚ 10674

Τηλεφωνικό κέντρο: +30 2131313 000

Ιστότοπος: <http://www.ydmed.gov.gr/>

Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία (ΕΨΕ)

Παπαδιαμαντοπούλου 11

11528 Αθήνα

Τηλ.: 210 7214.184

Προέδρου: 210 7291.389

Τηλεμοιότυπος(Fax): 210 7242.032

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: psych@psych.gr

Ιστότοπος: <http://www.psych.gr>

(Προγράμματα Τηλεψυχιατρικής, Συμβουλευτικής-Διασυνδετικής Ψυχιατρικής & Ψυχοσωματικής)

International Psychoanalysis

<http://internationalpsychoanalysis.net/>

Ελληνική Ψυχοσωματική Εταιρεία IPSO - P. Marty

www.psychosomatic-society.gr

Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία(ΕΨΕ)

Μονής Πετράκη 4, Αθήνα, Τ.Κ. 115 21

Τηλ.: 210-7212828 fax: 210-7214662

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: administration@psychoanalysis.gr

Βορειοελλαδική Ψυχαναλυτική Εταιρία (Β.Ψ.Ε.)

Βαλαωρίτου & Βηλαρά 7 ΤΚ. 54625,Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνο: +30 2310280096

Τηλεομοιότυπος(Fax): +30 2310280096

<http://www.psy.gr>:(Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος)

Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία(ΕΛ.Ψ.Ε)

Ιστότοπος: www.elipse.gr

ΚΙΝΑΨΥ: (Κίνηση Αδερφών Ατόμων με προβλήματα Ψυχικής Υγείας)

Ιστοσελίδα: www.kinapsi.gr

ΕΚΕΨΥΕ

Υπόψη: ΚΙΝΑΨΥ

Μετσόβου 33 και Νοταρά, Αθήνα, 106-83

Τηλ.:210.36.11.706 - 6946.00.35.22

Ιστότοπος: www.kinapsi.gr

Παράρτημα Ιλίου:

Ίου 11 & Πολυτέκνων , Ζ. Πηγή , Ίλιον

Τηλέφωνο: 210.26.17.323 - 694600.35.22

www.kinapsi.gr

(Κίνηση Αδελφών Ατόμων με Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο)

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ & ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΩΝ

Λ. Κηφισίας 60,Μαρούσι 151 25

Τηλ.: 210 6151000

Fax: 210 6105049

Email: info@eett.gr

Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα

Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα

Τηλεφωνικό Κέντρο: +30 210 6475600

Πρωτόκολλο-Οικονομικό: +30 210 6475697

Επικοινωνία - Δημόσιες Σχέσεις: +30 210 6475696

Τηλεομοιότυπος(Fax): +30 210 6475628

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: **contact@dpa.gr**

Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας /Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

Αθήνα, Μεσογείων 8, Αμπελόκηποι/ Τ.Κ. 11528

Τηλέφωνα:

210 77 72 100, 210-7797979

Τηλεομοιότυπος(Fax): 210 77 72 100

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: mesogeion@askitis.gr και:

Κηφισίας 360 & Θερμοπυλών 2, Χαλάνδρι, Αθήνα, Τ.Κ. 152 33

Τηλέφωνα:

210 61 04 590

210 77 89 890

210 77 72 100

Fax: 210 61 95 797

E-Mail: institute@askitis.gr

Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο

Μιχαλακοπούλου 58, Τ.Κ.11528, Αθήνα

Τηλέφωνα:(210 72 33 102),210-7294064-5

Τηλεομοιότυπος(fax): (210) 7230393

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@sexmedic.gr

Νοσοκομείο Αφροδισίων & Δερματικών Νόσων "Α. Συγγρός"

Ι. Δραγούμη 5, 161 21 Αθήνα

Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 7265100 , Fax: 210 7235546

e-mail: protokollo@syggros.gr

kathigitis@syggros.gr

Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών. Γραμμή SOS «ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ» κατά της οικογενειακής βίας του Δικτύου Γυναικών Ευρώπης

Αμαλιάδος15 , 115 23 Αθήνα

Τηλ. : 2109700814 , 2106411449

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: nroubani@gmail.com

Ιστότοπος(Web site): www.grenow.gr

<http://www.pyxida.org.gr>

Εμπορία ανθρώπων -trafficking:

Διεύθυνση Ασφάλειας Αττικής

Ομάδα Καταπολέμησης Εμπορίας Ανθρώπων

Τηλ.210 64 76 238- 210 64 76 921

Διεύθυνση Δημόσιας Ασφάλειας

Τηλ.: 210 69 15 111

Διεύθυνση Ασφάλειας Θεσσαλονίκης

Ομάδα Καταπολέμησης Εμπορίας Ανθρώπων

Τηλ.:2310 388 366, 231 388 363

Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης

Γραμμή SOS κατά της σωματεμπορίας 800 11 14400

Γραμμή SOS Trafficking :800-111-4400 και 210-7704574

Γραμμή SOS (και λοιπών πληροφοριών) Πανελλαδικής Οργάνωσης Γυναικών (παράρτημα. Μαραθώνα)

Τηλ.:6940706767

«Χριστιανική Αλληλεγγύη» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

(Μ.Κ.Ο. της Εκκλησίας της Ελλάδος)

Τηλ.:213 0184450/ -434/ -443

Γραμματεία Γενικού Φιλοπτώχου Ταμείου

Τηλ.:213 0184416

Γραμμή SOS: 800 1137777

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας SOS Αιγινήτειο Νοσοκομείο,
(Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική)

Τηλ.: 210 72 22 333

Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Αθηνών: 210 7277553, 210 7277554,
www.cc.uoa.gr/skf/milhste/milhste.html

Κέντρο Στήριξης Φοιτητών Πανεπιστημίου Μακεδονίας: 2310 891406,
www.uom.gr/symbouli

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Κ.Β.)

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ)

Βασιλίσσης Σοφίας 135, Αθήνα 11522

Ιστότοπος: <http://www.ekka.org.gr>

Γραμμή Άμεσης Βοήθειας του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης-
Συμβουλευτικές υπηρεσίες για οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα

SOS 197

Πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης εθισμένων παικτών

Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια:800111-0401

Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων (116 111)

γραμμή σύνδεσμος :801-801-1177

Αγ. Ιωάννου Θεολόγου 19, Χολαργός, Αθήνα

Ιστότοπος: www.parents.gr

Τηλεφωνική γραμμή «Συνήγορος του Παιδιού» (800.11.32.000)

Χατζηγιάννη Μέξη 5, Αθήνα

T.K 11528

Γραμματεία Δικαιωμάτων του Παιδιού:

Τηλ.: 213 1306703, 213 1306605

Τηλεφωνικό κέντρο Συνηγόρου του Πολίτη:213 1306 600

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: cr@synigoros.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης Στρατού-Αεροπορίας

108(800114555-1) **Για τον Στρατό Ξηράς**

(800114555-2) **Για την Αεροπορία**

Στο 414 Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ειδικών Νοσημάτων (**ΣΝΕΝ**) στη Παλαιά Πεντέλη ,
Αθήνα

Για το Ναυτικό: Ανήκει στο Γραφείο Προληπτικής Ψυχική Υγιεινής του Πολεμικού

Ναυτικού στο Σκαραμαγκά

Τηλεφωνική Γραμμή «Συμπαράσταση»

Τηλεφωνική Γραμμή Ηλικιωμένων: (801 110 2822)

Γραμμή Τηλεφωνικής Συμπαράστασης: (801 110 28822), 800114555-3)

Νυχτερινή Γραμμή Τηλεφωνικής Συμπαράστασης Νέων (28210-45046)

Ιστότοπος: www.anousakeio.gr

Ανοιχτή Τηλεφωνική Γραμμή SOS Του 18 Άνω -Τμήμα Εφήβων

Και Νέων Της Μονάδας Απεξάρτησης Του 18 Άνω (Ψυχιατρικό

Νοσοκομείο Αττικής): 210-3617089

www.0-18.gr

«ΚΛΙΜΑΚΑ» Γραμμή παρέμβασης για την Αυτοκτονία.(1018)

Ευμολπιδών 30-32, Αθήνα

Τηλ:210 3417162-3

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: help@suicide-help.gr. [facebook.png](#); [google.png](#) · [twitter.png](#)

Ιστότοπος: www.klimaka.org.gr

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ :(210-6515600),1034

Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.)

Σωρανού και Εφεσίου 2, Αθήνα

Τηλεφωνική Γραμμή Ανθρωπιάς Κορυδαλλού (210-4958237)

Αθήνα, Ξενοφώντος 9 και Πελοπίδα , Κορυδαλλός

Τηλεφωνική Γραμμή Δικτύου Φροντίδας Μαστού και Τηλεφωνική Γραμμή Του Κέντρου Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας:

(210 –6401200)

(210 –6464598)

Τσόχα 18-20, Αμπελόκηποι

Ιστότοπος: www.mednet.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ»: (210-8253253)

Αριστοτέλους 79-81, Αθήνα

www.almazois.gr

Τηλεφωνική γραμμή «της Ελληνικής Εταιρείας Μαστολογίας» (από το κέντρο ψυχοκοινωνικής στήριξης γυναικών με καρκίνο του μαστού) «ΕΛΛΗ ΛΑΜΠΙΕΤΗ»

Λεωφ. Κηφισίας18,Αθήνα

Αθήνα 11526

Τηλ.: 210 7470257

Τηλεομοιότυπος(Fax): 210 7716834

www.elli-lampeti.gr

www.mastologia.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης «Εθνική Γραμμή Υποστήριξης» (1069)

Αγίας Ζώνης 1Α, Κυψέλη, Αθήνα.

(Οι τρόποι επικοινωνίας θα είναι μέσω e-mail, chat & video chat).

Έχουμε δημιουργήσει μια πλατφόρμα επικοινωνίας το **Chat Support**, όπου οι επισκέπτες της ιστοσελίδας μας <http://www.bestrong.org.gr> θα μπορούν να έρθουν σε επαφή μαζί μας **on line** και να έχουν την υποστήριξη που χρειάζονται σε πραγματικό χρόνο!

Για το **video chat** θα χρησιμοποιήσουμε για όσους ενδιαφέρονται να έχουν και οπτική εικόνα του ειδικού ψυχικής υγείας, την γνωστή πλατφόρμα επικοινωνίας του Skype.

Τηλεφωνική Γραμμή SOS Για Το ALZHEIMER

Κάνιγγος 23, Αθήνα

(210-3303678),

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη»

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ.Κ. 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 810411, Fax: 2310 925802.

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Και Συναφών Διαταραχών (Θεσσαλονίκη): (2310909000)

Ιστότοπος: www.alzheimer-hellas.gr

Άμεση Βοήθεια Τηλεϊατρικής: 210 6801555

Άμεση βοήθεια για Εξάρτηση από το Ίντερνετ

Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ:80011 80015

Ιστότοπος: www.ypostirizo.gr

Τηλεφωνική Γραμμή SOS Για Τους Πρόσφυγες :(210-5140440)

Τιμαίου 5, Ακαδημία Πλάτωνος, Αθήνα

«Βαβέλ» ψυχολογική στήριξη για μετανάστες: (210-8616266)

Εργαστήριο Ψυχοκοινωνικών Μελετών

«πρόσωπον γίνεσθαι»

(Συνεδρίες Συμβουλευτικής τηλεφωνικές & μέσω Skype)

Χαρ. Τρικούπη 5, Αλεξανδρούπολη,

Τ. Κ.: 68 100

Τηλέφωνο : 25510 - 83782

Τηλεομοιότυπος(Φαξ): 25510-83782

κινητό: 6938 968474

Ιστότοπος: <http://www.epsyme.com>

Online συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη

Ιστότοπος: <http://www.feelwelltoday.com>

+30 210 64 39 010:Τηλ.

+30 210 64 61 300:Fax.

info @ feelwelltoday.com

(ιστοσελίδα παροχής διαδικτυακής συμβουλευτικής)

<http://hac.com.gr/media/files/katastatiko.pdf>

Νυκτερινή Γραμμή Τηλεφωνικής Συμπαράστασης:28210 45046

(λειτουργείται από το Θεοχαρίδειο Κέντρο Κοινωνικής Συμπαράστασης, που βρίσκεται στα Χανιά)

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 28210 45046

Γραμματεία: 28210 27807

Τηλεομοιότυπος (Fax): 28210 27808

Ιστότοποι: www.help-net.gr

www.netinformation.gr

Προγράμματα Κοινωνικής προσφοράς

Προγράμματα Εθελοντισμού(Τηλε-ειδοποίηση)

www.lifelinehellas.gr

www.tilefonikigrammi.gr

Αρχή Διασφάλισης του Απορρήτου των Επικοινωνιών(ΑΔΑΕ)

Ιερού Λόχου 3, Μαρούσι 151 24, Αθήνα

+30-210 6387600

+30-210 6387601

+30-210 6387666 (fax)

www.adae.gr

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

Ιστότοπος: www.saferinternet.gr

Ελληνική Ανοιχτή Γραμμή για το Παράνομο Περιεχόμενο στο Διαδίκτυο

Ιστότοπος: www.safeline.gr

Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο

Ιστότοπος: <http://internet-safety.sch.gr>

Ομάδα Δράσης για την Ψηφιακή Ασφάλεια

<http://informe.com/dart.gov.gr>

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

- Κάντας, Α., Χαντζή, Α, *Ψυχολογία της Εργασίας. Θεωρίες Επαγγελματικής Ανάπτυξης. Στοιχεία Συμβουλευτικής*. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1991.
- Κόμης, Β. . *Εισαγωγή στις εκπαιδευτικές εφαρμογές των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών*, Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών, Α΄ έκδοση, Αθήνα, 2004, σσ.210,211.
- Κούρια Ι.,*Τι είναι η Συμβουλευτική Ψυχολογία και πώς λειτουργεί*; στο <http://e-psychology.gr>, 2014.
- Κων/νος Γ. Μάνος, Μάνου Ι. , Μάνου Β., *Η συμβουλευτική στην εκπαίδευση*, τόμος Γ, Ατραπός, Αθήνα, 2003.
- Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., *Η ψυχολογία του γήρατος*, Αθήνα, ΕΚΚΕ, 1980,σσ.39-40,342-352.
- Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., *Συμβουλευτική Ψυχολογία: Σύγχρονες Προσεγγίσεις*, Ατραπός, Αθήνα, 1999.
- Μάνος Ν., *Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής*, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1997,σσ.22,35.
- Νικολοπούλου Κ., *Οι τεχνολογίες της πληροφορίας και των επικοινωνιών στην προσχολική εκπαίδευση*, Πατάκης, Αθήνα, 2009.
- Σιδέρη Ζ., Α., *Οι ανάπηροι και η εκπαίδευσή τους. Μία ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση της ένταξης*., Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999,σσ.14-17.
- Giddens A., *Κοινωνιολογία* , Gutenberg- Δαρδανός, Αθήνα, 1997.
- Robson, C., *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. Gutenberg, Αθήνα, 2007.
- Παντάνο - Ρόκου Φ., *Διδασκαλία από απόσταση με χρήση υπερμέσων: Σχεδιασμός παιδαγωγικών μοντέλων και διαδικασιών επικοινωνίας*., Κριτική , Αθήνα, 2002. σσ.19,21,23.
- Βεργίδης Δ., Λιοναράκης Α., Λυκουργιώτης Α., Μακράκης Β., Ματραλής Χ., *Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Θεσμοί και λειτουργίες*, Α΄ Τόμος, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα 1998-1999,σσ. 14,41-47.
- Κοντάκος Α., Πολεμικός Ν., *Η μη λεκτική επικοινωνία στο νηπιαγωγείο*, Ελληνικά Γράμματα, Β΄ έκδοση, Αθήνα, 2000, σσ.12, 23.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Alleman, James R. *Online counseling: The Internet and mental health treatment.. Psychotherapy: Theory, Research, Practice*, 2002, pp. 199-209.
- Allen E. Ivey, Lynn Simek-Downing,(1980) *Counseling and Psychotherapy: Skills, Theories and Practice*, Mishawaka, IN, U.S.A.
- Allen E. Ivey, Mary Bradford Ivey, Lynn Simek-Downing, Lynn Simek-Morgan,(1987) *Counseling and psychotherapy: integrating skills, theory, and practice*, Prentice-Hall,pp.20-68
- American Counseling Association, *Code of Ethics*,(2005) Alexandria, VA: Author.
- Antara News, *Google Earth demonstrates how technology benefits RI's civil society*, 2011-05-26.
- Barak, A., . *Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium*. In *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1999, pp. 231-245.
- Burnard P., *Learning Human Skills*, 3rd Edition, Oxford, Butterworth - Heinemann Ltd, 1995, pp. 46-75.
- Carole Hughes, *The Relationship Between Internet Use and Loneliness Among College Students*. Boston College.
- Donald H. Blocher , *Developmental counseling*. Ronald Press New York ,1966 ,pp.13-25.
- Gelatt, H. B. *Decision-making: A conceptual frame of reference for counselling in Journal of Counseling Psychology*, Vol 9(3), 1962, pp. 240-245.
- Guttman, H.A. "Systems Theory, Cybernetics and Epistemology" στο A.S Guttman και D.P Kniskern "Handbook of Family Therapy, N. York, Brunner Mazel ,1981.
- Haim. Omer, *Parental Presence: reclaiming a leadership role in bringing up our children* , Zeig Tucker & Theisen Inc., 1999,pp.38-50.
- U. Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development Experiments by Nature and design*, Harvard University Press, 1979 ,pp.56-58,83-90,209-211,237-256,258-280.
- Havighurst R.J., *Human Development and Education*, Longmans, 1980, pp. 250-287.
- Hopson B., *Counseling and Helping*, In: Holdsworth R. (Ed), *Psychology for Careers Counselling* London. Macmillan, 1982.
- Ian Peter, *So, who really did invent the Internet? The Internet History Project*, 2004.

- IPTO -- Information Processing Techniques Office, *The Living Internet*, Bill Stewart (ed), 2000.
- Ivey, A. & Goncalves, O. F. *Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice*. Journal of Counseling & Development, 1968.
- Ivey, A. & Goncalves, O. F. *Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice*. Journal of Counseling & Development, 1968,pp.406-413.
- Kraus, edited by Ron; Zack, Jason; Stricker, George . *Online counseling : a handbook for mental health professionals*. Academic, Amsterdam, 2004,pp. 8-9,16,22-27,169,181.
- M. Bowen, *Family Therapy in clinical practice*, Jason Arosen, 1993,pp. 147-240.
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Aaron, B. R., Day, S.X., *Online Counseling. Reviewing the Literature From a Counseling Psychology Framework*. The Counseling Psychologist, 33, 2005, pp.819-871.
- McLeod J., *An Introduction to Counseling*, Buckingham, Open University Press, 1993.
- Moodley, Gielen, & Wu . *Handbook of Counseling and Psychotherapy in an International Context*. Routledge, New York, 2013,pp. 415-417.
- National Center for Educational Statistics, U.S. Department of Education (NCES 2007-020), *Internet Access in U.S. Public Schools and Classrooms: 1994–2005 Highlights, 2006*.
- Patterson C. H., *Theories of Counseling and Psychotherapy*, Harper & Row, New York, 1980,pp .630.
- Pepinsky, Harold B.; and Pepinsky, Pauline N. *Counseling: Theory and Practice*. , Ronald Press, N.York, 1954, pp. 16-30,32-61.
- PhD Michael A. Sayette PhD, Tracy J. Mayne PhD, John C. Norcross Phd, *Insider's Guide to Graduate Programs in Clinical and Counseling Psychology*, 2011.
- Rogers, Carl R., *Counseling And Psychotherapy*, Houghton Mifflin Company., 1942a,pp.18-25,49-52,85-113,217.
- Scanlon, E. & O' Shea, T., *Educational Computing*. Open University, N.York, 1997.
- Steven D. Brown , Robert W. Lent, *Handbook of Counseling Psychology*, 4th Edition, 2008.

- Sue, Derald W; Bernier, J. E.; Durran, A.; Feinberg, L.; Pedersen, P.; Smith, E. J.; Vasquez-Nuttall, E., *Position paper: Cross-cultural counseling competencies*, *The Counseling Psychologist*, Vol 10(2), pp.45-52,1982.
- William, James, *The Principles of Psychology*. *Classics in the History of Psychology, an internet resource developed by Christopher D. Green of York University*, Toronto, Ontario, 1890.
- Williamson Edmund G., *Vocational Counseling: Some Historical, Philosophical, and Theoretical Perspectives*, McGraw-Hill, 1965, pp. 230.
- Fallis D. 2003, «Social epistemology and the digital divide» ACM International Conference Proceeding Series Vol.101 & Selected papers from conference on Computers and philosophy-Volume 37, pp. 79-84.
- Kate Williams, 2001, What is the digital divide?, working paper, University of Michigan.

Διαδικτυακές Πηγές

URL'S (Uniform Resource Locator):

- Ainsworth, M. *E-therapy: History and survey*.
<http://www.metanoia.org/imhs/history.htm>. Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 27^η Μαΐου 2014, 13:07.
- American Psychological Association,
<http://www.apa.org/ed/accreditation/programs/accred-counseling.aspx>. Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 14^η Μαΐου 2014, 09:33.
- Counseling Directory, <http://www.counselling-directory.org.uk/>. Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 29^η Μαΐου 2014, 16:09.
- Psychology Topics, Counseling Psychology, <http://www.alleydog.com/>. Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 3^η Μαΐου 2014, 11:39.
- Society of Counseling Psychology, <http://www.div17.org/>. Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 17^η Μαΐου 2014, 15:51.