



Πτυχιακή Εργασία :

Θεωρία και εφαρμογές των ΤΠΕ στην συμβουλευτική.

*Η συμβουλευτική μέσω διαδικτύου*

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

ΤΟΤΣΙΚΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΕΛΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΕΠΟΠΤΡΙΕΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΟΥ ANNA – ΜΠΙΛΙΩΝΗ ΜΑΡΙΑ

## Περιεχόμενα

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....                                                             | 4  |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ .....                                         | 6  |
| 1.1.Ορισμός.....                                                          | 6  |
| 1.2. Είδη και Μορφές Τεχνολογιών και Πληροφορίας - Μοντέλα Δικτύωσης..... | 7  |
| 1.2.1. Πολυμέσα .....                                                     | 7  |
| 1.2.2. Υπερμέσα .....                                                     | 8  |
| 1.2.3. Το διαδίκτυο.....                                                  | 8  |
| 1.2.4. Παγκόσμιος Ιστός Πληροφοριών .....                                 | 11 |
| 1.2.5. Παγκόσμιος Ιστός και Διαδίκτυο: (Διακριτές Έννοιες) .....          | 12 |
| 1.3. Μορφές Επικοινωνίας.....                                             | 12 |
| 1.3.1. Τηλε-επικοινωνία .....                                             | 14 |
| 1.3.2. Η Εικονική Πραγματικότητα .....                                    | 15 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....                                 | 16 |
| 2.1. Ορισμός.....                                                         | 16 |
| 2.2. Ιστορική Αναδρομή .....                                              | 18 |
| 2.3. Είδη-Μορφές Συμβουλευτικής .....                                     | 19 |
| 2.3.1. Μορφές Συμβουλευτικής .....                                        | 20 |
| 2.3.2. Είδη Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.....                                | 23 |
| 2.4. Διεθνοποίηση της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας .....                     | 27 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΤΠΕ στην Συμβουλευτική Ψυχολογία .....                         | 36 |
| 3.1. Ορισμός Online Counseling .....                                      | 36 |
| 3.2. Ιστορική Αναδρομή .....                                              | 38 |
| 3.3. Περιβάλλοντα και Μέσα Άσκησης της Συμβουλευτικής.....                | 40 |
| 3.3.1. Περιβάλλοντα Άσκησης Συμβουλευτικής .....                          | 40 |

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.2. Μέσα Άσκησης Συμβουλευτικής .....                                                  | 41 |
| 3.3.2.1. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές .....                                                | 41 |
| 3.3.2.2. Το τηλέφωνο. ....                                                                | 42 |
| 3.3.2.3. Το μαγνητόφωνο. ....                                                             | 42 |
| 3.3.2.4. Το βίντεο. ....                                                                  | 43 |
| 3.4. Τηλε - Ψυχολογία .....                                                               | 44 |
| 3.5. Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα χρήσης ΤΠΕ.....                                      | 44 |
| 3.5.1. Η συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην Ελεύθερη διάδοση Συμβουλευτικών Υπηρεσιών..... | 45 |
| 3.5.2. Τα Πλεονεκτήματα της Χρήσης νέων ΤΠΕ .....                                         | 48 |
| 3.5.3. Τα Μειονεκτήματα της Χρήσης νέων ΤΠΕ .....                                         | 52 |
| Συμπεράσματα-Προτάσεις.....                                                               | 58 |
| Βιβλιογραφία .....                                                                        | 63 |

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

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 «Θεωρία και εφαρμογές των ΤΠΕ στην συμβουλευτική. Η συμβουλευτική μέσω διαδικτύου», 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

# 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»^ 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 «υπερκείμενο» 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 (oN Line System) και επινόησε το πρώτο ποντίκι, συσκευή που βοηθά κατά την πλοήγηση στο υπερκείμενο.

### 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 απήχυσή 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 κατανεμημένη 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 (Ξόμης, 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

---

## 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 Moddley, Gielen & W, Gerstein, Happner, ^gisd0ttir, 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.counseling-directory.org.uk/>).

### **2.3. 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 υπόψιν 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».

### **2.3.1. 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.

## **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.

## **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 - Λοϊζου, 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, καταστροφολογία 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

### **3Η 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 - Λοϊζου, 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.

#### **2.3.2. 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 θεραπευτών, 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 (πώς 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. 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 «αναισθησία» 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<sup>ου</sup> 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 (Heppner 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 & Egidis, 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 ερεισμάτων 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, Mc Whirter, 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:

- 4) Εύρεση των πολιτισμικών κενών που υπάρχουν στο μοντέλο της Δυτικής Συμβουλευτικής.
- 5) Επιλογή πραγματικών πολιτισμικών στοιχείων και εφαρμογή τους στα πολιτισμικά κενά που υπάρχουν στο μοντέλο της Δυτικής Συμβουλευτικής.
- 6) 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 εφαρμόζουν 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 κατηγόρησαν 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 (Herppner, 2006).

#### **9) Συνεργασία των Οργανισμών Συμβουλευτικής**

Σύμφωνα με τον Herppner 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 Herppner, 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

---

## 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):

**Kraus et al. (2004:23):**

«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):**

«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 φορές 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 Άσκησης Συμβουλευτικής

Ένας ακόμη τρόπος κατά τον οποίο μπορεί να κατηγοριοποιηθεί η συμβουλευτική ψυχολογία, είναι τα μέσα τα οποία χρησιμοποιούνται στην πρακτική της άσκηση. 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:

#### 3.3.2.1. 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).

#### **3.3.2.2. 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.

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.

#### **3.3.2.3. 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.

#### **3.3.2.4. 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.

### 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.

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 μπορέσουν 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 & Durnell 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 ιδιαιτέρως 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 αποδέκτη και συνεπώς θα ωφελήσουν παραπάνω από ένα άτομο.

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 ιδιαιτέρως 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 μέσων 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 ιδιαιτέρως 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 πρωτίτερα 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 πόσο 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.

## 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 "κόσμο" 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 φυσιολογία 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.

# 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 - Λοϊζου Μ., *Η ψυχολογία του γήρατος*, Αθήνα, ΕΚΚΕ, 1980, σσ.39-40,342-352.
- Μαλικιώση - Λοϊζου 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 Α., *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*, 3<sup>rd</sup> 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. Brofenbrenner, *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. 8-9,16,2227,169,181.
- 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, NYork, 1997.
- Steven D. Brown , Robert W. Lent, *Handbook of Counseling Psychology*, 4<sup>th</sup> 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<sup>η</sup> Μαΐου 2014,13:07.
- American Psychological Association, <http://www.apa.org/ed/accreditation/programs/accred-counseling.aspx>.Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 14<sup>η</sup> Μαΐου 2014,09:33.
- Counseling Directory, <http://www.counselling-directory.org.uk/>.Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 29<sup>η</sup> Μαΐου 2014,16:09.
- Psychology Topics, Counseling Psychology, <http://www.alleydog.com/>.Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 3<sup>η</sup> Μαΐου 2014,11:39.
- Society of Counseling Psychology, <http://www.div17.org/>.Πρόσβαση και αλίευση πληροφορίας την 17<sup>η</sup> Μαΐου 2014,15:51.