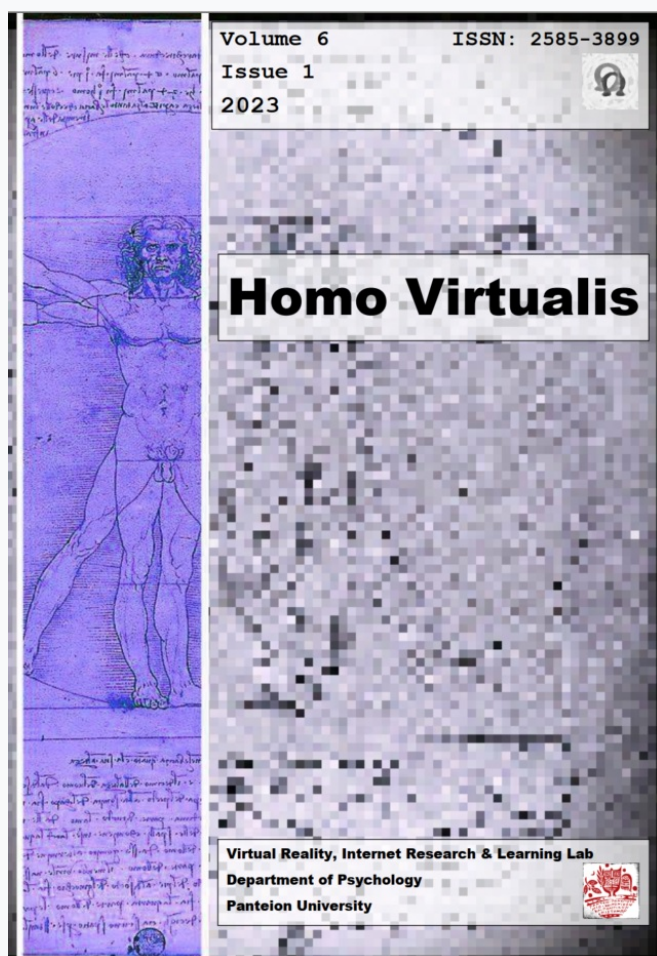


Homo Virtualis

Τόμ. 6, Αρ. 1 (2023)

Vol. 6 No. 1 (2023)



Online counseling to Greek teachers: Advantages and disadvantages

Pagonitsa Skoti, Konstantinos Koskinas

doi: [10.12681/homvir.35964](https://doi.org/10.12681/homvir.35964)

Copyright © 2023, Pagonitsa Skoti, Konstantinos Koskinas



Άδεια χρήσης [Creative Commons Αναφορά 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Βιβλιογραφική αναφορά:

Skoti, P., & Koskinas, K. (2023). Online counseling to Greek teachers: Advantages and disadvantages. *Homo Virtualis*, 6(1), 19–47. <https://doi.org/10.12681/homvir.35964>



Online counseling to Greek teachers: Advantages and disadvantages

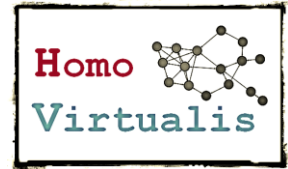
Skoti Pagonitsa¹, Koskinas Konstantinos²

Abstract: This study focuses on the online counseling experience of the participants. In the research participated 3 school psychologists, as counselors and 6 teachers, as clients. The main research questions are: what are the difficulties that teachers face at school? What are teacher's perceptions about school psychologists and the perceptions of teachers and psychologists about online counseling before and after the experience of online sessions which held in an internet- based application that created for the purposes of the research? The research is qualitative. The method that was used for the analysis of the data is the Interpretative Phenomenological Analysis. The main findings of the research are summarized as follows: a) the participants regarded the online session as helpful and as an interesting approach, b) the advantages of the online session according to the participants were the anonymity, the flexibility, the ability to retain a history of the sessions. On the other hand, as disadvantages the participants reported dehumanization, confidentiality and security issues, absence of non-verbal cues, delayed communication due to typing, c) a pattern of ambivalence towards the school psychologist and the online school psychologist emerged by the participants teachers, d) also emerged a concern of the participants psychologists for the loss of control during the online sessions, e) finally, the participants psychologists reported feelings of anxiety due to the lack of training in online counseling.

Key words: phenomenology, online counseling, anonymity, internet, school counseling

¹ Phd, Panteion University of Social and Political Sciences. Email: peggyskoti@yahoo.gr

² Emeritus Professor, Department of Psychology, Panteion University of Social and Political Sciences. Email: kkoski@panteion.gr



Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε Έλληνες εκπαιδευτικούς μέσω διαδικτύου: πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

Σκώτη Παγωνίτσα¹, Κοσκινάς Κωνσταντίνος²

Περίληψη: Ο βασικός στόχος της έρευνας αυτής ήταν η διερεύνηση της εμπειρίας συμβούλων και συμβουλευόμενων από μια συμβουλευτική διαδικασία σε δυνητικό περιβάλλον. Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα είχαν ως στόχο να διερευνήσουν τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών τόσο με φυσική παρουσία όσο και διαδικτυακά. Οι συμμετέχουσες ήταν 3 ψυχολόγοι και 6 εκπαιδευτικοί. Η έρευνα ήταν ποιοτική. Η μέθοδος που επιλέχθηκε ήταν η Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με όλες τις συμμετέχουσες πριν και μετά την παροχή διαδικτυακών συμβουλευτικών υπηρεσιών, μέσω της πλατφόρμας που σχεδιάστηκε αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Τα κυριότερα συμπεράσματα της έρευνας συνοψίζονται ως εξής: α)ορισμένα από τα θετικά χαρακτηριστικά της διαδικτυακής συμβουλευτικής που ανέφεραν οι συμμετέχουσες ήταν: η ευελιξία ως προς τον χώρο και τον χρόνο διεξαγωγής και ο μειωμένος φόβος έκθεσης. Ορισμένα από τα χαρακτηριστικά που, κατά την εκτίμησή τους, δυσχέραναν την διαδικασία ήταν: η απουσία εξωλεκτικών πληροφοριών και ζητήματα απορρήτου, β) αναδύθηκε το μοτίβο της ανησυχίας των συμμετεχουσών ψυχολόγων σε σχέση με τον έλεγχο που μπορούν να ασκήσουν σε μια διαδικτυακή συμβουλευτική διαδικασία όπως επίσης και του άγχους σχετικά με την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών μέσω διαδικτύου ελλείψει κατάλληλης εκπαίδευσης και εμπειρίας.

Λέξεις κλειδιά: φαινομενολογία, διαδικτυακή συμβουλευτική, ανωνυμία, διαδίκτυο, σχολικός ψυχολόγος

¹ Διδάκτωρ, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Email: peggyskoti@yahoo.gr

² Ομότιμος Καθηγητής, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Email: kkoski@panteion.gr

Εισαγωγή

Ένα από τα θέματα που απασχολεί την εκπαιδευτική κοινότητα είναι η τοποθέτηση ψυχολόγων στα σχολεία. Η συνεργασία των εκπαιδευτικών με σχολικούς ψυχολόγους θα διευκόλυνε το δύσκολο έργο των εκπαιδευτικών, που αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις που δεν άπτονται άμεσα του δικού τους επιστημονικού πεδίου. Η συμβουλευτική μέσω διαδικτύου προσφέρει έναν εναλλακτικό και οικονομικό τρόπο παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών και θα μπορούσε να αξιοποιηθεί για την στήριξη της εκπαιδευτικής κοινότητας. Τεχνολογίες, που είναι ήδη διαδεδομένες και οικείες στο ευρύ κοινό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να δημιουργηθεί μια διαδικτυακή πλατφόρμα παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών. Είναι, ωστόσο, απαραίτητο να διερευνηθεί πώς αυτές οι υπηρεσίες θα μπορέσουν να γίνουν ποιοτικές και αποτελεσματικές. Στην παρούσα ερευνητική εργασία έγινε μια προσπάθεια να εντοπιστούν οι παράγοντες, που οι συμμετέχοντες θεωρούν, ότι διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν μια διαδικτυακή συμβουλευτική διαδικασία. Ένας βασικός, ακόμη, στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχοντες νοηματοδότησαν αυτή τη νέα εμπειρία της συμβουλευτικής μέσω διαδικτύου.

Μεθοδολογία

Ο τρόπος μεθοδολογικής προσέγγισης των παραπάνω ερωτημάτων ήταν ποιοτικός. Η ποιοτική μεθοδολογία για την συλλογή και ανάλυση των δεδομένων, επιλέχθηκε καθώς προσφέρει το πλεονέκτημα της βαθύτερης διερεύνησης και ευρύτερης κατανόησης του υπό εξέταση φαινομένου (Anfara, Brown & Mangione, 2002· Camic, Rhodes & Yardley, 2003· Σταλίκας, 2011). Ακόμη, η ποιοτική έρευνα προσφέρει τη δυνατότητα να προσεγγιστεί, με μια ιδιογραφική οπτική, η επίδραση του πλαισίου δράσης στην νοηματοδότηση της βιωμένης εμπειρίας κάθε συμμετέχοντα. Η δυνατότητα αυτή είναι σημαντική καθώς οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης έρευνας δρούσαν ταυτόχρονα στο φυσικό περιβάλλον (σχολείο, κοινότητα) και στο δυνητικό περιβάλλον που τους προσέφερε η πλατφόρμα, που σχεδιάστηκε στα πλαίσια της παρούσας εργασίας (Giorgi και Giorgi, 2003· Πουρκός, 2010). Επίσης, η ποιοτική έρευνα βοηθά στον εντοπισμό παραγόντων που δεν είχαν εξαρχής ληφθεί υπόψη και μη προσδοκώμενων φαινομένων που μπορεί να οδηγήσουν σε νέες έρευνες ή σε νέες εμπειρικές θεωρίες (Κοσκινάς & Αρσένης, 2008). Ακόμη, η ποιοτική έρευνα εστιάζει στην διαδικασία, δηλαδή στον τρόπο που ένα συμβάν αναπτύσσεται και όχι στα αίτια της δημιουργίας του (Denzin, 1989). Λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω και στοχεύοντας κυρίως στην διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχοντες θα νοηματοδοτήσουν το συγκεκριμένο υπό μελέτη φαινόμενο, η Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση (ΕΦΑ) επιλέχθηκε ως η πλέον κατάλληλη ποιοτική μέθοδος έρευνας.

Δείγμα

Προκειμένου να διερευνηθούν οι ερευνητικοί στόχοι, το δείγμα ήταν «σκόπιμο», δηλαδή έχει επιλεγεί ώστε να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια (Ritchie, Lewis &

Elam, 2003). Παρά το γεγονός ότι αυτού του τύπου το δείγμα δημιουργεί ακόμη περισσότερους περιορισμούς στην έρευνα, σύμφωνα με τους Lune και Berg (2017), προτιμάται από τους ερευνητές καθώς προσφέρει πλούτο δεδομένων. Όπως προτείνεται και από την βιβλιογραφία, οι έρευνες που γίνονται ακολουθώντας την ΕΦΑ, διεξάγονται σε μικρά δείγματα, με προτεινόμενο αριθμό από τρεις έως δεκαπέντε συμμετέχοντες. Ένα μεγαλύτερο δείγμα θα δυσκόλευε τον ερευνητή να εμβανθύνει στις απόψεις των συμμετεχόντων, μένοντας πιστός στην ιδιογραφική προσέγγιση (Smith, Flowers & Larkin, 2012 Smith & Osborn, 2006). Ακολουθώντας την βιβλιογραφία, οι συμμετέχοντες, στην παρούσα έρευνα ήταν συνολικά εννιά. Οι συμμετέχουσες ήταν γυναίκες με εργασιακή εμπειρία σε σχολικά πλαίσια. Οι τρεις εργάζονταν ως ψυχολόγοι και οι έξι ως εκπαιδευτικοί. Στόχος ήταν να διερευνηθεί η εμπειρία της διαδικτυακής συμβουλευτικής ταυτόχρονα από δύο διαφορετικές οπτικές (ψυχολόγοι- εκπαιδευτικοί).

Από τους έξι εκπαιδευτικούς, οι τρεις (Εκπαιδευτικός 1, Εκπαιδευτικός 2 και Εκπαιδευτικός 3) είχαν συνεργαστεί κατά το παρελθόν με ψυχολόγο στις σχολικές μονάδες που εργάζονταν, ενώ άλλες τρεις (Εκπαιδευτικός 4, Εκπαιδευτικός 5 και Εκπαιδευτικός 6) δεν είχαν σχετική εμπειρία. Αυτή η επιλογή ήταν σκόπιμη καθώς είχε ερευνητικό ενδιαφέρον να μελετηθεί ο τρόπος που νοηματοδοτούν οι συμμετέχουσες, που ανήκουν σε αυτές τις δύο υποομάδες, την παρέμβαση του ψυχολόγου. Ως προς τις εκπαιδευτικούς, η επιλογή να είναι γυναίκες δεν ήταν τυχαία καθώς από την βιβλιογραφία φαίνεται πως οι γυναίκες απευθύνονται σε ειδικούς ψυχικής υγείας πιο εύκολα σε σχέση με τους άντρες (Nam et. al, 2011). Ένα ακόμη κριτήριο ήταν οι εκπαιδευτικοί να εργάζονται σε σχολεία και όχι σε άλλους χώρους που σχετίζονται με την εκπαίδευση, όπως φροντιστήρια.

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών, οι τέσσερις εκπαιδευτικοί διαμένουν μόνιμα στην Αττική ενώ οι άλλοι δύο (Εκπαιδευτικός 4 και 5) δεν διαμένουν μόνιμα στην Αττική καθώς εργάζονται ως αναπληρωτές, συνήθως στην Ελληνική επαρχία. Η μια εκπαιδευτικός (Εκπαιδευτικός 1) έχει τρία χρόνια εργασιακής εμπειρίας ενώ οι υπόλοιποι πέντε εκπαιδευτικοί έχουν εργασιακή εμπειρία δέκα με δεκαπέντε έτη. Οι Εκπαιδευτικοί 1,2,3,5 και 6 εργάζονται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Από αυτούς τους πέντε, οι τρεις (Εκπαιδευτικοί 1,2 και 3) έχουν εργασιακή εμπειρία και από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οι Εκπαιδευτικοί 1 και 2 έχουν εμπειρία και από τις δύο βαθμίδες καθώς είναι κάτοχοι δύο πτυχίων (φιλολογίας και παιδαγωγικού τμήματος δημοτικής εκπαίδευσης) ενώ η Εκπαιδευτικός 3 είναι καθηγήτρια γερμανικής γλώσσας. Η Εκπαιδευτικός 4 έχει εργαστεί αποκλειστικά στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως φιλόλογος.

Οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι διαμένουν όλες στην Αττική και εργάζονται ως συμβουλευτικοί ψυχολόγοι. Έχουν και οι τρεις πρότερη εμπειρία εργασίας σε σχολεία ως σχολικοί ψυχολόγοι. Η μια ψυχολόγος (Ψυχολόγος 1) συνεργάζεται με ιδιωτικά σχολεία, ενώ οι άλλοι δύο ψυχολόγοι έχουν εργαστεί στον δημόσιο τομέα ως αναπληρώτριες σε σχολικές μονάδες Ειδικής Αγωγής αλλά και στην Γενική Αγωγή, μέσω του θεσμού της Ε.Δ.Ε.Α.Υ. Και οι τρεις έχουν εργασιακή εμπειρία στον τομέα της συμβουλευτικής. Η Ψυχολόγος 1 έχει εργασιακή εμπειρία 8 ετών, η Ψυχολόγος 2 δέκα ετών και η Ψυχολόγος 3 επτά ετών. Οι δύο ψυχολόγοι (Ψυχολόγοι 1 και 2) έχουν μεταπτυχιακό στην συμβουλευτική ψυχολογία από

Πανεπιστήμιο της Ελλάδας και η τρίτη έχει μεταπτυχιακό στην κλινική ψυχολογία από Πανεπιστήμιο του εξωτερικού.

Τα τυπικά προσόντα των συμμετεχουσών συμβούλων ελέγχθηκαν με προσοχή καθώς ήταν σημαντικό για τους σκοπούς της έρευνας αλλά και για την προστασία των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών και την διασφάλιση της δεοντολογίας, οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι να έχουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος, όπως επίσης, σχετική με την συμβουλευτική ψυχολογία, εργασιακή εμπειρία και μετεκπαίδευση καθώς και εμπειρία εργασίας σε σχολικά πλαίσια. Επίσης, σκοπίμως όλες οι συμμετέχουσες δεν παρείχαν ούτε λάμβαναν υπηρεσίες συμβουλευτικής μέσω διαδικτύου.

Καθώς δεν έχει υπάρξει στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς μια πλατφόρμα που να έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών από σχολικούς ψυχολόγους σε εκπαιδευτικούς, δεν θα ήταν δυνατό να βρεθούν συμμετέχοντες που να έχουν σχετική εμπειρία. Άλλωστε, για αυτόν ακριβώς τον λόγο, ερευνητικός στόχος δεν ήταν η διεξαγωγή ολοκληρωμένων διαδικτυακών παρεμβάσεων από τους σχολικούς ψυχολόγους και ο έλεγχος της αποτελεσματικότητάς τους αλλά η διερεύνηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων από μια νέα, καινοτόμα υπηρεσία, στα πλαίσια ενός διαδικτυακού περιβάλλοντος.

Επομένως, θεωρήθηκε πως το πρώτο βήμα για την διερεύνηση αυτού του ζητήματος θα ήταν η σε βάθος μελέτη των απόψεων και των σκέψεων ανθρώπων που δεν έχουν σχετική ή παραπλήσια εμπειρία, ώστε να σχηματιστούν νέες ερευνητικές υποθέσεις και να τεθούν οι βάσεις για περαιτέρω έρευνα.

Μέθοδος συλλογής και ανάλυσης δεδομένων

Προκειμένου να διερευνηθεί το φαινόμενο της συμβουλευτικής μέσω διαδικτύου δημιουργήθηκε μια πλατφόρμα. Το πρώτο πεδίο της πλατφόρμας ενημέρωνε τους χρήστες για τους στόχους και την ερευνητική λειτουργία της πλατφόρμας. Στο δεύτερο πεδίο της πλατφόρμας, υπήρχε η δυνατότητα, ο εκπαιδευτικός να αιτηθεί μέσω email, δημιουργημένο μόνο για τους σκοπούς της έρευνας, να συνομιλήσει σε πραγματικό χρόνο με έναν από τους τρεις ειδικούς ψυχικής υγείας, είτε μέσω κάμερας, είτε γραπτώς σε ιδιωτική αίθουσα συνομιλίας (chat) με την χρήση άβαταρ ή και χωρίς.

Τεχνικά χαρακτηριστικά πλατφόρμας.

Για τον σκοπό του διδακτορικού δημιουργήθηκε μια εφαρμογή όπου θα είναι 100% Web Based. Η πλατφόρμα στεγάστηκε σε ένα νέο Cloud VPS με Linux OS και τρέχει πάνω σε Apache με Dedicated Static IP. Δεσμεύτηκε το όνομα (Domain) « schoolcounseling.gr ». Τα δεδομένα που συλλέγονται και αποθηκεύονται με την χρήση βάσεων δεδομένων (Databases) τύπου Mysql. Η παραπάνω υποδομή παρέχει Dedicated Mail Server και όλες οι δραστηριότητες (Mail traffic μέσω Webmail / Mail client Apps & Web Access) ασφαλίζονται με χρήση SSL SHA-256 με RSA κρυπτογράφηση.

Χρησιμοποιήθηκαν οι γλώσσες προγραμματισμού: HTML – Javascript – JQuery – PHP. Όλες οι επιμέρους ενότητες (Chat – Control Panel – Κείμενα – Εικόνες – Logo – Ονομασίες – Γραφικά – κλπ.) είναι κατασκευασμένες και προσαρμοσμένες δια χειρός και δεν υπάρχει αντιγραφή / χρήση εξωτερικών API / έτοιμων Templates. Η μόνη αναδρομολόγηση σε εξωτερική υπηρεσία είναι για την κατασκευή ατομικού Avatar από την σελίδα «<https://avachara.com/avatar/>» όπου είναι δωρεάν – δημόσια και προσβάσιμη χωρίς registration και το αποτέλεσμα (εικόνα Avatar) όταν γίνει upload στην πλατφόρμα, δεν αναδημοσιεύεται αλλά διατηρείται σε ιδιωτική χρήση.

Το chat κατασκευάστηκε και προσαρμόστηκε δια χειρός αποκλειστικά για την πλατφόρμα. Αυτό σημαίνει πως οι συμμετέχοντες έγραφαν σε ένα chat (μια ηλεκτρονική αίθουσα συνομιλίας) που δεν ανήκει σε άλλη διαδικτυακή εφαρμογή. Για κάθε συμμετέχοντα της έρευνας, δημιουργήθηκε ένας νέος λογαριασμός email και skype, που ήταν συνδεδεμένος με την πλατφόρμα «schoolcounseling». Το ατομικό προφίλ που είχε κάθε συμμετέχων και στο οποίο είχε πρόσβαση μόνο ο ίδιος, του έδινε την δυνατότητα να επικοινωνήσει, χρησιμοποιώντας ψευδώνυμο, μέσω email, skype και chat με τον ψυχολόγο που του έχει ανατεθεί από την πλατφόρμα. Επίσης, αν ο συμμετέχων το επιθυμούσε μπορούσε, μέσα στην πλατφόρμα, να δημιουργήσει ένα άβαταρ.

Επομένως, όλα τα δεδομένα από τις γραπτές συνομιλίες ήταν περιεχόμενο της πλατφόρμας «schoolcounseling.gr». Έτσι διασφαλίστηκε ότι οι γραπτές συνομιλίες θα βρίσκονται σε προστατευμένο διαδικτυακό περιβάλλον. Η πλατφόρμα ήταν σε λειτουργία για έξι μήνες. Μετά το πέρας του εξαμήνου, οι συμμετέχοντες δεν είχαν πλέον πρόσβαση στην πλατφόρμα και οποιοδήποτε κείμενο ήταν αποθηκευμένο διεγράφη.

Η πλατφόρμα ήταν κλειστή, που σημαίνει ότι κανείς άλλος πέρα από τους 9 συμμετέχοντες, δεν μπορούσε να πραγματοποιήσει είσοδο ή εγγραφή στην πλατφόρμα. Ο σχεδιασμός της έρευνας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου με αρ.πρωτοκόλλου 12/1-7-2021. Πολύ προσοχή δόθηκε στην διαφύλαξη των προσωπικών δεδομένων, καθώς και στην αποφυγή πρόκλησης οποιασδήποτε ηθικής ή συναισθηματικής βλάβης στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Συλλογή και ανάλυση δεδομένων

Στην προγραμματισμένη συνεδρία, συμμετείχε μόνο ο εκπαιδευτικός και ο ψυχολόγος. Τα δεδομένα αντλήθηκαν αποκλειστικά από τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν με όλες τις συμμετέχουσες πριν και μετά την χρήση της πλατφόρμας. Το περιεχόμενο των συνεδριών παρέμεινε απόρρητο και δεν αποτέλεσε δεδομένο προς ανάλυση. Η πρώτη συνέντευξη ήταν ημιδομημένη, ενώ η τελική συνέντευξη ήταν μη δομημένη.

Οι συνεντεύξεις αναλύθηκαν με βάση τις αρχές της ΕΦΑ. Μετά από προσεκτική ανάγνωση εντοπίστηκαν τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα και αναδύθηκαν τα αρχικά θέματα για κάθε συνέντευξη ξεχωριστά. Στην συνέχεια, οι συνεντεύξεις

ομαδοποιήθηκαν και προέκυψαν τα τελικά υπερθέματα και υποθέματα όπως αυτά παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες (1 και 2).

Πίνακας 1. Υπερ-θέματα και Υπο-θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των εκπαιδευτικών

Υπερ-θέματα/ υπο-θέματα	Ενδεικτικά αποσπάσματα
1.Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών	
Ανάγκη για παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών στο σχολικό πλαίσιο	«Όσο ένα σχολείο χρειάζεται εκπαιδευτικούς, το ίδιο χρειάζεται και ψυχολόγους» (Εκπαιδευτικός 1)
	«Εμείς ζητήσαμε γιατί στο σχολείο που είμαι τα προβλήματα είναι μεγάλα.» (Εκπαιδευτικός 4)
	«Ψυχολόγος δεν υπάρχει να μας υποστηρίξει {...}νιώθω ανασφάλεια»(Εκπαιδευτικός 6)
Αντιλήψεις για την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών από σχολικό ψυχολόγο	«Κάθε φορά που έρχεται και λέμε ότι έχουμε αυτό το πρόβλημα μας λέει τεχνικές και τρόπους» (Εκπαιδευτικός 1)
	«Θα μπορούσαμε να απευθυνθούμε στον ψυχολόγο {...}να μας συμβουλεύσει {...} ή να μας αποφορτίσει..»(Εκπαιδευτικός 6)
	«Είναι πολύ σημαντικό γιατί τόσα χρόνια ξέρω και εγώ πράγματα αλλά άλλο να στο λέει και η ειδικός»
Νοηματοδότηση παρέμβασης	ψυχολογικής (Εκπαιδευτικός 2)

«Καταρχάς, δεν εμπιστευόμουν τις ψυχολόγους στο ιδιωτικό»(Εκπαιδευτικός 1)

2.Εαυτός

Αντίληψη εαυτού

«Εεε κοιτάξτε, θεωρώ γενικά ότι είμαι ένας άνθρωπος πάρα πολύ και αισιόδοξος» (Εκπαιδευτικός 1)

«...είμαι λίγο αυστηρή..»(Εκπαιδευτικός 4)

«θεωρώ ότι είμαι ένα πολύ ανασφαλές άτομο» (Εκπαιδευτικός 3)

Αίσθηση επαγγελματικής επάρκειας

«Εμείς που έχουμε τελειώσει τις σπουδές μας κάποια χρόνια νωρίτερα έχουμε βγει από τις σχολές μας τις παιδαγωγικές θεωρώ άχρηστοι»(Εκπαιδευτικός 3)

«Είμαι 15 χρόνια σε αυτό τον χώρο. Έχω δει αρκετά πραγματάκια.»(Εκπαιδευτικός 4)

«Αλλά εμένα δεν με ενοχλεί να με ήξερε κάποιος και να με έβλεπε διαζώσης.(Εκπαιδευτικός 6)

Φόβος έκθεσης

«...δεν έχω πρόβλημα στο να τσαλακωθεί σε έναν ειδικό ο οποίος μου κατοχυρώνει και το απόρρητο.»(Εκπαιδευτικός 1)

«...ίσως νιώθεις κάπως εκτεθειμένος» (Εκπαιδευτικός 3)

Αντίληψη επαγγελματικής ταυτότητας

«Βέβαια ότωνα μπω στην τάξη είναι σαν λίγο πριν βγεις στην σκηνή..»
(Εκπαιδευτικός 1)

«Δεν είναι μόνο μια δουλειά, είναι λειτούργημα»(Εκπαιδευτικός 6)

3.Σχέσεις με Άλλους

Η εμπειρία των εκπαιδευτικών από τη συνεργασία τους με τους γονείς των μαθητών

«Εάν ξεκινώντας από την αρχή, θέσεις τα όριά σου σαν εκπαιδευτικός, μιλήσεις με τους γονείς, έχεις μια καλή συνεργασία.»(Εκπαιδευτικός 5)

«Ο γονέας δεν είναι μέσα στο μάθημα αλλά έχει άποψη»(Εκπαιδευτικός 1)

Η κοινωνική κατανόηση του ρόλου του εκπαιδευτικού

«Δεν υπάρχει σεβασμός προς τον ρόλο (του εκπαιδευτικού)»(Εκπαιδευτικός 1)

«Παλιότερα {...} Ο δάσκαλος δεν είχε απομυθοποιηθεί»(Εκπαιδευτικός 2)

Διάκριση ρόλων και ευθυνών

«Οι γονείς και λείπουν και φταις εσύ.»(Εκπαιδευτικός 1)

«...σίγουρα ένας ψυχολόγος έχει έτσι κατάρτιση καλύτερη από εμάς για να κάνει τέτοια προγράμματα.»(Εκπαιδευτικός 5)

Πίνακας 2. Υπερ-θέματα και Υπο-θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των ψυχολόγων

Υπερ-θέματα/ υπο-θέματα	Ενδεικτικά αποσπάσματα
Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών από ψυχολόγους	
Κοινωνική κατανόηση του ρόλου του ψυχολόγου	«Πολλές φορές είναι και το περιβάλλον, αυτή η προκατάληψη που υπάρχει “γιατί να πας σε ειδικό”»;(Ψυχολόγος 2)
Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση	«...πως πρέπει να μπει μέσα στην καθημερινότητα των δασκάλων..»(Ψυχολόγος 1) «Δεν υπάρχει ενημέρωση.»(Ψυχολόγος 2)
Νοηματοδότηση του ρόλου του σχολικού ψυχολόγου από τους ίδιους τους επαγγελματίες	«.. όταν το σχολείο δεν είναι οργανωμένο και να σε λαμβάνει υπόψη»{..} οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής είναι πιο εξοικειωμένοι και πιο θετικοί απέναντι στους ψυχολόγους (Ψυχολόγος 3)
Δόμηση του νοήματος του φαινομένου της διαδικτυακής συμβουλευτικής πριν την βίωση της εμπειρίας	
Προσδοκίες, φόβοι και προκαταλήψεις σχετικά με την διαδικτυακή συμβουλευτική	«μπαίνουν πολλά ζητήματα ως προς τα όρια.{..} Ο γραπτός λόγος μπορεί να παρεξηγηθεί πιο εύκολα από τον προφορικό. (Ψυχολόγος 1) «Τα πλεονεκτήματα είναι ότι υπάρχει μια οικονομία χρόνου και ότι δεν έχεις

αυτή τη μετακίνηση» {...} (Ψυχολόγος 3)

«ήταν πιο προστατευμένος στην διαδικτυακή επικοινωνία.»(Ψυχολόγος 3)

Η διαδικτυακή συμβουλευτική ως λύση ανάγκης

«θα ήταν η έσχατη λύση σε περίπτωση που κάποιος βρίσκεται σε πολύ δύσκολη θέση»(Ψυχολόγος 1)

«...μου προκαλεί αγωνία..»(Ψυχολόγος 3)

Συναισθήματα

«Δεν έχω αυτή την εμπειρία θέλω να δω πως είναι.» (Ψυχολόγος 2)

Εμπειρία διαδικτυακής συμβουλευτικής

«Η πλατφόρμα γενικά ήταν εύκολη στη χρήση της..»(Ψυχολόγος 1)

Αξιολόγηση εμπειρίας από τους ψυχολόγους

«Θα μπορούσαμε να τα δουλέψουμε με αυτό τον τρόπο άνετα.»(Ψυχολόγος 2)

«...μου φάνηκε πολύ ενδιαφέρουσα προσέγγιση.» (Ψυχολόγος 3)

«Και πιστεύω ότι βοηθούσε το γεγονός να εκφραστούν πιο ελεύθερα επειδή ακριβώς δεν με είχαν απέναντί τους.»(Ψυχολόγος 2)

Συναισθήματα κατά την πραγματοποίηση της διαδικτυακής συνεδρίας

«Οπότε δεν μπορείς να έχεις άμεσο έλεγχο της κατάστασης ως θεραπευτής»(Ψυχολόγος 1)

«Είχα λίγο άγχος»(Ψυχολόγος 2)

«...υπήρχε μια αμηχανία»(Ψυχολόγος 3)

Κατάλληλα θέματα για μια διαδικτυακή διαδικασία

«...είναι πιο ...να εμβαθύνεις σε συναισθήματα είναι πιο δύσκολο» (Ψυχολόγος 2)

«Στο επίπεδο της συμβουλευτικής στα σχολεία η πλατφόρμα θα μπορούσε να λειτουργήσει. Σε κάτι πιο ψυχοθεραπευτικό δεν ξέρω κατά πόσο θα μπορούσε να λειτουργήσει.»(Ψυχολόγος 3)

Αντιλήψεις σχετικά με τις εφαρμογές Μετακόσμου

«Ήταν διασκεδαστικό (γέλιο). Αλλά στην πράξη δεν χρησιμοποιήθηκε.» (Ψυχολόγος 1)

«...σαν να χρησιμοποιείς το παιχνίδι που σε απελευθερώνει..» (Ψυχολόγος 2)

Η συμβουλευτική σχέση

Δημιουργία συμβουλευτικής σχέσης στην διαδικτυακή συμβουλευτική

«Τώρα μέσω διαδικτύου μπορεί να δημιουργηθεί μια άλλου τύπου σχέση.» (Ψυχολόγος 2)

«Νομίζω το να... εε.. το να παρουσιάσεις πολύ ξεκάθαρα το πλαίσιο.» (Ψυχολόγος 3)

Εμπειρία από την επικοινωνία κατά την πρώτη διαδικτυακής συνεδρίας

«Ένιωσα ότι είπε γρήγορα και πιο άνετα πράγματα επειδή δεν δουλεύουμε στο ίδιο πλαίσιο.» (Ψυχολόγος 3)

«Είναι πολύ προσωπικό κομμάτι η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική και να ταιριάζεις με τον άνθρωπο που έχεις

απέναντί σου, να μπορέσεις να τον βοηθήσεις {...} πιστεύω ότι έχει να κάνει και με την ιδιοσυγκρασία και του συμβουλευόμενου και του συμβούλου ...» (Ψυχολόγος 1)

Συμπεράσματα

Τα βασικά ευρήματα της έρευνας συνοψίζονται ως εξής:

Ανάγκη για παρουσία ψυχολόγων στα σχολεία και η συμβολή της διαδικτυακής συμβουλευτικής.

Όλες οι συμμετέχουσες δήλωσαν πως η παρουσία ψυχολόγων στα σχολεία είναι απαραίτητη. Οι εκπαιδευτικοί μίλησαν για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά την άσκηση των καθηκόντων τους καθημερινά. Ανέφεραν θέματα υλικοτεχνικών υποδομών αλλά και ζητήματα διαχείρισης συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών των παιδιών και συνεργασίας με την οικογένεια. Ως προς την διάκριση των ευθυνών των συμπληρωματικών ρόλων στο σχολικό περιβάλλον, ενδιαφέρον έχει η παρατήρηση ότι οι τρεις εκπαιδευτικοί, στο σχολείο των οποίων είναι τοποθετημένος σχολικός ψυχολόγος, αναφέρθηκαν περισσότερο σε θέματα που αφορούν την διασαφήνιση και την οριοθέτηση των ρόλων εκπαιδευτικού και γονιών. Οι τρεις εκπαιδευτικοί, που δεν έχουν συνεργαστεί με σχολικό ψυχολόγο αναφέρθηκαν περισσότερο σε θέματα που αφορούν στη διάκριση των ρόλων εκπαιδευτικού και ψυχολόγου.

Ένα μοτίβο που αναδείχθηκε από την ανάλυση των δεδομένων ήταν ότι οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί, αντιλαμβάνονταν τον σχολικό ψυχολόγο περισσότερο ως ένα άτομο που θα τους αποφορτίσει από την συναισθηματική πίεση παρά ως ένα επαγγελματία που θα σχεδιάσει παρεμβάσεις στον χώρο του σχολείου στα πλαίσια πρωτογενούς ή δευτερογενούς πρόληψης. Σύμφωνα με τις συμμετέχουσες εκπαιδευτικούς ο διαδικτυακός σύμβουλος θα μπορούσε να είναι διαθέσιμος συνεχώς στην διαδικτυακή πλατφόρμα και έτσι θα απευθύνονταν σε αυτόν την στιγμή που νιώθουν συναισθηματικά πιεσμένοι. Σημαντικό είναι να ειπωθεί πως, οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν πως νιώθουν υποχρέωση τους να αφήνουν στην άκρη τα δικά τους αρνητικά συναισθήματα ή προσωπικές τους δυσκολίες, προκειμένου να ανταποκριθούν στα εκπαιδευτικά τους καθήκοντα ορθότερα. Επομένως, πιστεύουν ότι μια επικοινωνία με τον ψυχολόγο, που θα τους βοηθούσε να αποφορτιστούν, θα συνέβαλε ώστε να ασκήσουν το διδακτικό τους έργο καλύτερα.

Ο τρόπος που νοηματοδοτούν την παρέμβαση του ψυχολόγου, ο φόβος για την έκθεση αλλά και η αίσθηση της επαγγελματικής τους επάρκειας φάνηκε να επηρεάζει τις συμμετέχουσες εκπαιδευτικούς ως προς τη στάση τους απέναντι στον σχολικό ψυχολόγο.

Αντιλήψεις για την διαδικτυακή συμβουλευτική.

Κατά την αρχική συνέντευξη οι συμμετέχουσες εξέφρασαν περιέργεια και ενδιαφέρον να βιώσουν αυτή την νέα εμπειρία που επιχειρεί να συμβαδίσει με την ολοένα και αυξανόμενη ενασχόληση του ανθρώπου με την τεχνολογικές εξελίξεις. Οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί αντιμετώπισαν αυτή την πιθανότητα παροχής διαδικτυακής συμβουλευτικής στα σχολεία θετικά, καθώς την εξέλαβαν ως μια εναλλακτική προκειμένου να λάβουν την στήριξη ενός σχολικού ψυχολόγου *«Κοίτα από τον να μην υπάρχει κανένας ψυχολόγος φυσικά θα ήταν καλύτερο (μέσω διαδικτύου)» (Εκπαιδευτικός 6).*

Ωστόσο, οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί εξέφρασαν την άποψη ότι θα ήταν προτιμότερο να έχουν μια συνεργασία με έναν ψυχολόγο που θα συναντούσαν πρόσωπο με πρόσωπο. Πρώτον, οι συγκεκριμένες εκπαιδευτικοί φάνηκε να θεωρούν ότι ένας ψυχολόγος που γνωρίζει προσωπικά τους ίδιους και τους μαθητές τους θα μπορέσει να προσφέρει πιο αποτελεσματικές υπηρεσίες. Δεύτερον, αναφέρθηκαν στην αμεσότητα της επικοινωνίας και εξέφρασαν κάποια ανησυχία σχετικά με την ποιότητα της διαδικτυακής επικοινωνίας και την πιθανότητα, κυρίως μέσω του γραπτού λόγου, να γίνουν παρερμηνείες. Ακόμη, εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με τον κίνδυνο να διερρεύσουν προσωπικά δεδομένα στο διαδίκτυο. Από τις έξι εκπαιδευτικούς, οι δύο (Εκπαιδευτικοί 1 και 5) επέλεξαν να επικοινωνήσουν με τον ψυχολόγο μέσω βιντεοκλήσης. Ενώ, τέσσερις εκπαιδευτικοί επέλεξαν το chat. Οι Εκπαιδευτικοί 2 και 4 δήλωσαν πως επέλεξαν για πρακτικούς λόγους το chat (δυσκολία στην μετακίνηση λόγω απαιτητικού ημερήσιου προγράμματος). Οι άλλες δύο εκπαιδευτικοί επέλεξαν να επικοινωνήσουν μέσω chat, καθώς αξιολόγησαν αυτόν τον τρόπο ως πιο ελκυστικό εξαιτίας προσωπικών τους ανασφαλειών *«Εγώ λόγω της τάσης μου ας πούμε να είμαι όσο πιο αφανής και και αόρατη γίνεται έχω την αίσθηση ότι θα με κέρδιζε τελοσπάντων ως διαδικασία περισσότερο το Chat.» (Εκπαιδευτικός 3).*

Μετά την βίωση της εμπειρίας, όλες οι συμμετέχουσες χαρακτήρισαν την πλατφόρμα ως βατή και εύκολη στην χρήση. Οι Εκπαιδευτικοί 1, 2,3 ,5 και 6 είπαν ότι πρόκειται για μια θετική και βοηθητική εμπειρία που θα επαναλάμβαναν, εφόσον ένιωθαν την ανάγκη να επικοινωνήσουν με κάποιον ψυχολόγο για ζητήματα που αφορούν στην εργασία τους. Η Εκπαιδευτικός 3 είπε πως, μετά την εμπειρία μιας συνεδρίας μέσω chat, επιβεβαιώθηκε η αρχική της θέση πως αυτός είναι ένας τρόπος επικοινωνίας που της ταιριάζει και θα μπορούσε να τον υιοθετήσει και για την ατομική της ψυχοθεραπεία. Η Εκπαιδευτικός 4 θεώρησε πως, αν και είχε μια καλή επικοινωνία με την ψυχολόγο, η διαδικασία δεν της προσέφερε πολλά και δεν θα την επαναλάμβανε, καθώς λόγω της εμπειρίας της είχε ήδη σκεφτεί αρκετά από αυτά που συζητήσαν με την ψυχολόγο, οπότε έχει τις σχετικές δεξιότητες, ώστε να διαχειριστεί δυσκολίες που προκύπτουν στο σχολικό περιβάλλον *«Μμμ, τι να σου πω ίσως αν ήμουν πιο νέα.» (Εκπαιδευτικός 4).* Πρόκειται για μια εκπαιδευτικό με εμπειρία και καλή αίσθηση επαγγελματικής επάρκειας που εξέφρασε από την αρχική της συνέντευξη, μια αμφιθυμία και για την φυσική παρουσία του σχολικού ψυχολόγου και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεών του.

Ωστόσο, ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι παρότι γνώριζαν ότι η πλατφόρμα θα ήταν ανοικτή για έξι μήνες και θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν όσες συνεδρίες ήθελαν, όλοι πραγματοποίησαν μόνο μια συνεδρία. Το ίδιο συνέβη και στην έρευνα των Marziali και Garsia (2011). Οι παράγοντες που οι ίδιοι ανέφεραν σχετίζονταν περισσότερο με το γεγονός ότι η πλατφόρμα ήταν στα πλαίσια μιας ερευνητικής εργασίας. Μια εκπαιδευτικός ανέφερε πως δεν ήθελε να δεσμευτεί σε μια σχέση με μια ψυχολόγο που ήξερε ότι θα έληγε με το πέρας της έρευνας καθώς και πως λόγω της πίεσης που βίωσε λόγω της πανδημίας δεν ένιωθε ότι ήταν συναισθηματικά έτοιμη να δεσμευτεί στην διαδικασία. Μια άλλη εκπαιδευτικός ένιωσε πως εκείνη την στιγμή δεν βίωνε κάποια δύσκολη κατάσταση στην εργασία της ώστε να έχει την ανάγκη να λάβει στήριξη από την ψυχολόγο. Άλλοι λόγοι που αναφέρθηκαν είναι ότι δεν είναι ήταν μια επίσημα θεσμοθετημένη πλατφόρμα με αποτέλεσμα να υπάρχει σύγχυση ως προς την διαθεσιμότητα των ψυχολόγων. Τέλος, καθώς δεν ήταν μέρος της καθημερινότητάς τους δεν ήταν μια υπηρεσία που είχαν συνηθίσει να αναζητούν και να χρησιμοποιούν. Ουσιαστικά, στην ροή της καθημερινότητας ξέχασαν ότι είχε δοθεί αυτή η δυνατότητα να επικοινωνήσουν με κάποιον ψυχολόγο.

Ως προς τους ψυχολόγους, και οι τρεις συμμετέχουσες εξέφρασαν, στην αρχική συνέντευξη πριν την χρήση της πλατφόρμας, αμφιβολίες ως προς την ποιότητα της επικοινωνίας, ανησυχία ως προς την έλλειψη οπτικής επαφής, την απουσία εξωλεκτικών πληροφοριών, κυρίως στην επικοινωνία μέσω chat καθώς και αγωνία σχετικά με τον βαθμό που θα ανταποκριθούν στις απαιτήσεις μιας διαδικτυακής συνεδρίας. Οι ανησυχίες που εξέφρασαν οι ψυχολόγοι σχετίζονταν κυρίως με ειδικότερα ζητήματα που αφορούν στις δεξιότητες του συμβούλου και την συμβουλευτική διαδικασία. Εξέφρασαν αγωνία σχετικά με το πως θα λειτουργήσει μια συνεδρία κατά την οποία πολλά από τα στοιχεία που θεωρούνται απαραίτητα από την βιβλιογραφία για μια διαζώσης συνεδρία, δεν θα ήταν παρόντα. Παρόμοιες ανησυχίες εξέφρασαν και οι συμμετέχοντες θεραπευτές στην έρευνα των Bekes και Aafjes-van Doorn (2020).

Φάνηκε ότι, οι Ψυχολόγοι 2 και 3, συμμετείχαν στην έρευνα πιο πολύ από μια επιστημονική περιέργεια και ενώ διατηρούσαν τις επιφυλάξεις τους, εξέφραζαν ένα προσωπικό ενδιαφέρον να δοκιμάσουν την εναλλακτική αυτή προσέγγιση, την οποία αντιμετώπιζαν μάλλον θετικά *«Δεν έχω αυτή την εμπειρία θέλω να δω πως είναι»* (Ψυχολόγος 2). Από την άλλη, η Ψυχολόγος 1, που ίσως παρακινήθηκε περισσότερο από μια ανάγκη να συμβαδίσει με την τεχνολογία παρά από μια προσωπική περιέργεια ή από προσωπικό ενδιαφέρον *«Το να αποκλείουμε νέες πρακτικές και νέα δεδομένα ειδικά όταν η εποχή μας τα έχει με κάποιο τρόπο επιβάλει, είναι λάθος. Δοκιμάζουμε και βλέπουμε....»*.

Η συγκεκριμένη ψυχολόγος παρουσίασε μια αμφιθυμική στάση προς την διαδικτυακή συμβουλευτική, την οποία διατήρησε και μετά την βίωση της σχετικής εμπειρίας μέσω της χρήσης της πλατφόρμας στην παρούσα έρευνα. Από τα δεδομένα που προέκυψαν από την τελική συνέντευξη, μετά την βίωση της εμπειρίας, η θέση των Ψυχολόγων 2 και 3 μετατοπίστηκε προς το θετικότερο. Χαρακτήρισαν την εμπειρία ενδιαφέρουσα, δήλωσαν πως κάποιες από τις αρχικές ανησυχίες τους σχετικά με την ποιότητα της επικοινωνίας δεν επιβεβαιώθηκαν, υποστήριξαν πως θα μπορούσε να αποτελέσει μια χρήσιμη και αποτελεσματική

εναλλακτική και δεν απέρριψαν την πιθανότητα να την χρησιμοποιήσουν ξανά κατά την πρακτική τους:

Θα μπορούσαμε να τα δουλέψουμε με αυτό τον τρόπο άνετα. (Ψυχολόγος 2)

Αλλά αυτό όπως το έκανα στην πλατφόρμα μου φάνηκε πολύ ενδιαφέρουσα προσέγγιση. (Ψυχολόγος 3)

Ποιότητα επικοινωνίας και συμβουλευτική διαδικασία μέσω διαδικτύου.

Στο σημείο αυτό παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των τελικών συνεντεύξεων όλων των συμμετεχόντων. Μετά την βίωση της εμπειρίας, τόσο οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί όσο και οι ψυχολόγοι θεώρησαν ως πλεονέκτημα της διαδικτυακής συμβουλευτικής την ευελίξια που προσφέρει ως προς τον χρόνο, τον τρόπο και τον τόπο της διεξαγωγής της. Οι εκπαιδευτικοί βρήκαν χρήσιμη την δυνατότητα να υπάρχει μια διαδικτυακή πλατφόρμα με την οποία θα επικοινωνούν με σχολικούς ψυχολόγους κάθε φορά που προκύπτει ανάγκη χωρίς χωροχρονικούς περιορισμούς *«Είναι και πολύ πρακτικό να πατήσεις ένα κουμπί και να μιλήσεις με έναν άνθρωπο, δεν χρειάζεται και να μετακινηθώ (Εκπαιδευτικός 5)*. Επίσης, όσοι χρησιμοποίησαν την γραπτή επικοινωνία βρήκαν χρήσιμο το γεγονός ότι μπορούσαν να ανατρέξουν σε όσα έχουν ειπωθεί τόσο κατά την διάρκεια της συνεδρίας όσο και αργότερα.

Η ανωνυμία αντιμετωπίστηκε από όλους τους συμμετέχοντες ως μειονέκτημα και ως πλεονέκτημα. Από την μια η ασφάλεια που προσφέρει η ανωνυμία θεωρήθηκε ότι είναι ένας παράγοντας που καθιστά την διαδικτυακή συμβουλευτική ως πιο ελκυστική, ιδίως για όσους έχουν τον φόβο της έκθεσης ή νιώθουν αμηχανία ή άγχος κατά τις πρόσωπο με πρόσωπο συναντήσεις.

Ούτε σε ξέρει, ούτε τον ξέρεις τον άλλον. Ότι.. δεν ξέρεις.. θέλω να πω.. δεν διακυνδινεύεις να είναι κάποιος που μπορεί να ξέρει κάποιον από την τάξη σου ή τελοσπάντων.. κάποιον. Δηλαδή, είναι...είναι καλό αυτό ότι δεν την ξέρεις και δεν σε ξέρει. (Εκπαιδευτικός 6)

Από την άλλη, η ανωνυμία σύμφωνα με τις συμμετέχουσες κρύβει κινδύνους, καθώς δεν μπορεί να ελεγχθεί αν ο συνομιλητής είναι πραγματικά αυτός που παρουσιάζεται μέσω του διαδικτύου.

Όσες χρησιμοποίησαν την βιντεοκλήση ανέφεραν πως η εμπειρία τους δεν διέφερε από μια συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο στο γραφείο ενός ψυχολόγου. Εκτίμησαν πως, το γεγονός ότι υπήρχε οπτική επαφή αλλά και ταυτόχρονη επικοινωνία μέσω προφορικού λόγου, που προσέφερε αμεσότητα στην αλληλεπίδραση αρκούσε για να καταστήσει την συμβουλευτική μέσω βιντεοκλήσης εξίσου αποτελεσματική με την δια ζώσης.

Η μόνη ανησυχία που εκφράστηκε σε σχέση με την συμβουλευτική μέσω βιντεοκλήσης προερχόταν από τους Ψυχολόγους 1 και 2. Οι συγκεκριμένοι ψυχολόγοι εξέφρασαν την ανησυχία ότι σε περιπτώσεις, όπου ο συμβουλευόμενος νιώσει αναστατωμένος ή κατακλυσμένος από έντονα αρνητικά συναισθήματα, ο σύμβουλος δεν θα μπορεί να παρέμβει με την φυσική του παρουσία ώστε να τον καθησυχάσει.

Στη βιντεοκλήση έχεις το θέμα ότι ο συμβουλευόμενος που θα ζοριστεί έχει την επιλογή να κλείσει το τηλέφωνο. Οπότε δεν μπορείς να έχεις άμεσο έλεγχο της κατάστασης ως θεραπευτής και να μπορείς να ελέγξεις το οτιδήποτε ή να επαναφέρεις μια κατάσταση. Ανάλογα και με το αντικείμενο μπορεί να είναι και επικίνδυνο αυτό. (Ψυχολόγος 1)

Επίσης, οι συγκεκριμένοι ψυχολόγοι είπαν ότι σε μια διαδικτυακή συμβουλευτική διαδικασία είτε μέσω βιντεοκλήσης είτε μέσω γραπτής επικοινωνίας ο συμβουλευόμενος μπορεί να τερματίσει την επικοινωνία και στην περίπτωση που αυτό γίνει, μετά από ένα συναισθηματικό του ξέσπασμα, ο σύμβουλος βρίσκεται σε πολύ δυσκολη θέση αδυνατώντας να αντιδράσει. Για το λόγο αυτό στην βιβλιογραφία προτείνεται, ο διαδικτυακός σύμβουλος να έχει όλες τις πληροφορίες σχετικά με τον φυσικό τόπο διαμονής και τα προσωπικά στοιχεία των συμβουλευόμενων του (Recupero & Rainey, 2005 Stoll et. al., 2020 Weinberg, 2020) ώστε να κληθούν οι αρχές σε περίπτωση που ο σύμβουλος κρίνει ότι ο πελάτης του

Ως προς την επικοινωνία με γραπτά μηνύματα μέσω της εφαρμογής chat της πλατφόρμας φάνηκε πως οι Εκπαιδευτικοί 2, 3 και 6 και οι Ψυχολόγοι 2 και 3 μετακινήθηκαν προς μια θετικότερη στάση από αυτή που είχαν πριν την βίωση της εμπειρίας. Γενικότερα πριν την βίωση της συγκεκριμένης εμπειρίας οι κοινοί φόβοι των συμμετεχόντων σχετίζονταν με τον κίνδυνο να παραρμηνευτούν τα λόγια τους ή να μην μπορέσουν να εκφράσουν γραπτώς όσα νιώθουν ή σκέφτονται. Από όλους τους συμμετέχοντες μόνο η Ψυχολόγος 1, που εξέφραζε μια αμφιθυμία για την συμβουλευτική μέσω διαδικτύου τόσο πριν όσο και μετά την βίωση της πλατφόρμας, θεώρησε πως η εκπαιδευτικός με την οποία συνομιλούσε δεν μπορούσε να εκφράσει αποτελεσματικά τα συναισθήματά της μέσω του γραπτού λόγου και της πρότεινε να αλλάξουν τρόπο επικοινωνίας. Η εκπαιδευτικός επέλεξε να συνεχίσει την επικοινωνία μέσω chat.

Μάλιστα, κατά την τελική συνέντευξη, η συγκεκριμένη εκπαιδευτικός, αξιολόγησε θετικά την εμπειρία και είπε ότι δεν αντιμετώπισε δυσκολίες να εκφράσει γραπτώς όσα ήθελε καθώς είναι εξοικειωμένη με τον γραπτό λόγο. Άλλωστε είχε επιλέξει αυτόν τον τρόπο ως τον πιο ελκυστικό για την ίδια «Αυτό...βέβαια έτσι είσαι πιο άνετος ...όταν γράφεις» . Ωστόσο, υπήρξε κάποια στιγμή κατά την συνεδρία που σκέφτηκε ότι η επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης είναι πιο άμεση και αμφισβήτησε την επιλογή της «αλλά τελικά αλλά σκεφτόμουν στη διάρκεια..... ποιος ήταν ο άλλος τρόπος;».

Για αυτό το ζευγάρι συμβούλου-συμβουλευόμενου δύο είναι οι πιθανές ερμηνείες. Η ψυχολόγος πράγματι εντόπισε μια δυσκολία της συμβουλευόμενης που και η ίδια η συμβουλευόμενη δεν είχε συνειδητοποιήσει. Ή, καθώς η ψυχολόγος διατηρούσε μια αμφιθυμία για την διαδικτυακή συμβουλευτική με μια τάση προς μια πιο αρνητική στάση, επηρέασε και την συμβουλευομένη της «Ο γραπτός λόγος είναι πολύ πιο δύσκολος ακόμη και ο τόνος της φωνής μπορεί να σου βγάλει αυτό το συναίσθημα που θες εκείνη τη στιγμή που ο γραπτός λόγος δεν θα σου δώσει εκείνη τη στιγμή» . Ιδίως αφού της έθεσε το ερώτημα σχετικά με την αλλαγή του τρόπου επικοινωνίας της το είπα «θέλεις να μιλήσουμε (με βιντεοκλήση); {...} Νομίζω ότι έχει να κάνει με τη

φύση ...δηλαδή όταν ο άλλος θέλει να περιγράψει κάτι που τον δυσκολεύει γραπτά δεν είναι εύκολο.»

Η Ψυχολόγος 2 επανέλαβε αρκετές φορές ότι μια τέτοιου είδους συνεδρία ίσως χρειάζεται περισσότερο χρόνο. Επίσης, η Ψυχολόγος 3 ανέφερε ότι η διαδικασία ήταν πιο χρονοβόρα καθώς έπρεπε να κάνει περισσότερες ερωτήσεις, κυρίως για να διερευνήσει το συναίσθημα των συμβουλευόμενων.

Ωστόσο, σε αυτό το σημείο ενδιαφέρον έχει να συζητηθεί και το θέμα της υποκειμενικής αντίληψης του χρόνου. Οι Kazi, Samartzi και Koustoumbardis (2014), διαπίστωσαν πως όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να περιγράψουν μέσω γραπτού λόγου γεγονότα που τους προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, έχουν διαστρεβλωμένη αντίληψη του πραγματικού χρόνου. Και στην παρούσα έρευνα η Εκπαιδευτικός 3 ένιωσε ότι δεν της έφτανε ο χρόνος προκειμένου να περιγράψει στο chat ένα ζήτημα που της προκαλούσε άγχος κατά την άσκηση των καθηκόντων της. Είπε πως για να προλάβει να περιγράψει όσα ήθελε έπρεπε να είχε προετοιμάσει, πριν την έναρξη της συνεδρίας, ένα κείμενο. Από την άλλη η ψυχολόγος είπε πως η συνεδρία με την συγκεκριμένη εκπαιδευτικό είχε μικρότερη διάρκεια από όση έχει μια δια ζώσης συνεδρία.

Το ζήτημα της διερεύνησης και της επεξεργασίας του συναισθήματος των συμβουλευόμενων απασχόλησε και τις τρεις ψυχολόγους. Όλες, μετά την εμπειρία της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών μέσω chat, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μια ψυχοθεραπευτική ή συμβουλευτική διαδικασία μέσω γραπτής επικοινωνίας δεν είναι κατάλληλη για άτομα που θέλουν να επεξεργαστούν δυσεπίλυτες προσωπικές δυσκολίες, όπου εμπλέκονται έντονα συναισθήματα.

Στο επίπεδο της συμβουλευτικής στα σχολεία η πλατφόρμα θα μπορούσε να λειτουργήσει. Σε κάτι πιο ψυχοθεραπευτικό δεν ξέρω κατά πόσο θα μπορούσε να λειτουργήσει. Δεν ξέρω και πωςπως θα εκφράζονταν. Αλλά σε επίπεδο απλής συμβουλευτικής. Γιατί η αλήθεια είναι ότι μπαίνεις να δώσεις κατευθύνσεις. (Ψυχολόγος 3)

Οι Ψυχολόγοι 2 και 3 πρότειναν πως για μια συμβουλευτική διαδικασία μέσω διαδικτύου πιο κατάλληλη είναι η συμβουλευτική εκπαιδευτικών με στόχο την ενδυνάμωσή τους και με παρεμβάσεις που βασίζονται περισσότερο σε μια γνωσιακή συμπεριφορική προσέγγιση, οι οποίες προτείνουν συγκεκριμένα βήματα και συμβάλλουν στην εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Με αυτή την άποψη φαίνεται να συμφωνούν και οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί. Η τάση για σχεδιασμό διαδικτυακών παρεμβάσεων βασισμένων στην γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση, φαίνεται να υπάρχει και στην βιβλιογραφία (Alberts et. al. 2018 Ebert et al., 2018).

Η Ψυχολόγος 1, ωστόσο φάνηκε να διατηρεί αμφιβολίες ακόμη και προς αυτή την δυνατότητα, παραμένοντας στην αρχική της θέση σύμφωνα με την οποία η επικοινωνία συμβούλου-συμβουλευόμενου μέσω διαδικτύου πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια λύση ανάγκης, την στιγμή που ο συμβουλευόμενος αντιμετωπίζει μια κρίση που δεν ξέρει πως να διαχειριστεί και όχι ως ένας εναλλακτικός τρόπος ολοκληρωμένης παρέμβασης.

Οι Ψυχολόγοι 2 και 3 και οι Εκπαιδευτικοί 1,2,4,5 και 6 αντιλαμβάνονται την διαδικτυακή συμβουλευτική ως μια εισαγωγή στην συμβουλευτική διαδικασία έως ότου ο συμβουλευόμενος νιώσει ασφαλής να επισκεφτεί το γραφείο του ψυχολόγου ή ως συμπληρωματική προς την πρόσωπο με πρόσωπο ή ακόμη ως μια εναλλακτική όταν υπάρχουν συγκεκριμένοι περιορισμοί χώρου χρόνου αλλά όχι ως αντικατάσταση της δια ζώσης διαδικασίας. Αυτή την θέση φαίνεται να υιοθετεί και ένας ερευνητής που έχει μεγάλη εμπειρία στην μελέτη των διαδικτυακών παρεμβάσεων ψυχικής υγείας, ο Andersson (2018). Μόνο η Εκπαιδευτικός 3 είπε πως θα επέλεγε να λάβει υπηρεσίες ψυχικής υγείας αποκλειστικά μέσω chat καθώς αυτός ο τρόπος επικοινωνίας της προκαλεί λιγότερο άγχος από την πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση με τον ψυχολόγο.

Η επεξεργασία ζητημάτων που εγείρουν έντονα συναισθήματα μέσω γραπτής επικοινωνίας κρίθηκε δύσκολη από τις συμμετέχουσες ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς γιατί ο σύμβουλος δεν έχει πρόσβαση σε πολύ σημαντικές πληροφορίες που προσφέρει η παρατήρηση των εκφράσεων του προσώπου και της γλώσσας του σώματος. Επίσης, κρίθηκε απαραίτητη προϋπόθεση τόσο σύμβουλος όσο και ο συμβουλευόμενος να χειρίζονται άριστα τον γραπτό λόγο και να πληκτρολογούν γρήγορα.

Το μοτίβο της αντιμετώπισης του άβαταρ και άλλων εφαρμογών Μετακόσμου ως ένα διασκεδαστικό παιχνίδι επαναλήφθηκε στις συνεντεύξεις όλων των συμμετεχουσών. Έξι συμμετέχουσες εξέλαβαν αυτή την παιγνιώδη διάθεση ως βοηθητική, καθώς θα μπορούσε να καταστήσει μια συμβουλευτική διαδικασία περισσότερο ελκυστική για κάποιους υποψήφιους συμβουλευόμενους, κυρίως μικρότερων ηλικιών. Αντίθετα, οι Εκπαιδευτικοί 1,3 και η Ψυχολόγος 1, θεώρησαν πως εφαρμογές που μοιάζουν με εφηβικά παιχνίδια δεν έχουν χώρο σε μια σοβαρή συμβουλευτική διαδικασία.

Διαδικτυακή θεραπευτική συμμαχία.

Το γεγονός ότι όλοι οι εκπαιδευτικοί πραγματοποίησαν μόνο μια συνεδρία δεν μας επιτρέπει να υποστηρίξουμε ότι υπήρχε ο κατάλληλος χρόνος ώστε να αναπτυχθεί μια θεραπευτική σχέση. Ωστόσο, η ανάλυση των δεδομένων οδήγησε στην ανάδειξη κάποιων μοτίβων που έχουν αρκετό ενδιαφέρον κυρίως για την ανάπτυξη της θεραπευτικής συμμαχίας. Σύμφωνα με τους Σταλικά και Μερτίκα (2004) η θεραπευτική συμμαχία, που είναι μια συνιστώσα της θεραπευτικής σχέσης είναι δυνατόν να αναπτυχθεί από την πρώτη κιόλας συνάντηση συμβούλου-συμβουλευόμενου.

Αρχικά τόσο οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι όσο και οι εκπαιδευτικοί, μετά την βίωση της εμπειρίας, θεώρησαν πως είναι δυνατόν να αναπτυχθούν αισθήματα συμπάθειας και μια σχέση συνεργασίας και εμπιστοσύνης ανάμεσα στον διαδικτυακό σύμβουλο και τον συμβουλευόμενό του, ακόμη και αν δεν υπάρχει οπτική επαφή.

Οι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποίησαν την βιντεοκλήση είπαν ότι η εικόνα του προσώπου και των εκφράσεων του ψυχολόγου αλλά και η φωνή του ήταν αρκετή ώστε να νιώσουν σαν να βρίσκονταν στον ίδιο χώρο μαζί του. Ο Weinberg (2020)

αναφέρει ότι σύμφωνα με την διαπροσωπική νευροβιολογική προσέγγιση, οι άνθρωποι ρυθμίζουν ο ένας το συναίσθημα και την συμπεριφορά του άλλου μέσω της σωματικής αλληλεπίδρασης. Το ζεστό βλέμμα του θεραπευτή, ο ήρεμος και καθυσηχαστικός τόνος της φωνής του, οι εκφράσεις του προσώπου του και η στάση του σώματός του βοηθούν τον πελάτη να ρυθμίσει το συναίσθημά του. Οι Jarick και Bencic (2019) υποστηρίζουν ότι η βλεμματική επαφή είναι σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη του δεσμού και επιδρά στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα μειώνοντας το στρες και τις αντιδράσεις φυγής πάλης.

Η βιβλιογραφία λοιπόν φαίνεται να συμφωνεί με την ανησυχία που εκφράζουν οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι σχετικά με το ζήτημα της δέσμευσης του συμβουλευόμενου σε μια συμβουλευτική διαδικασία και την ανάπτυξη μιας θεραπευτικής σχέσης, κυρίως όταν αυτή πραγματοποιείται μέσω chat. Ωστόσο, η ευελιξία που προσφέρει η διαδικτυακή συμβουλευτική ως προς τον χώρο και τον χρόνο ίσως να είναι για κάποιους και ένας παράγοντας που ευνοεί την δέσμευση στην διαδικασία. Η Εκπαιδευτικός 3, υποστήριξε πως δεν μπορούσε να δεσμευτεί σε μια δια ζώσης διαδικασία καθώς την κούραζε η μετακίνηση προς το γραφείο του ψυχολόγου. Υποστήριξε πως η κόπωση εξαιτίας των μετακινήσεων ήταν το κύριο αίτιο διακοπής της ατομική της ψυχοθεραπείας πολλές φορές κατά το παρελθόν.

Ωστόσο, οι τρεις συμμετέχουσες ψυχολόγοι φαίνεται να θεωρούν πως όταν ο συμβουλευόμενος τους δει, επισκεφτεί το γραφείο τους που οι ίδιες έχουν φροντίσει, όταν νιώσει ζεστασιά από την φωνή, το πρόσωπο, την φυσική τους παρουσία έχουν περισσότερες πιθανότητες να τον κερδίσουν και να αναπτύξουν μια θεραπευτική σχέση που θα τον βοηθήσει να δεσμευτεί στην διαδικασία ώστε να υπάρξει μια αποτελεσματική παρέμβαση.

Αντίθετα, είπαν ότι όταν η επικοινωνία γίνεται μέσω chat ο σύμβουλος όχι μόνο δεν έχει σαφή εικόνα της συναισθηματικής κατάστασης του συμβουλευομένου του αλλά και δεν μπορεί να την επηρεάσει μέσω της φυσικής του παρουσίας, όπως έχει συνηθίσει. Επίσης, δεν έχει κανέναν έλεγχο ως προς τον χώρο που βρίσκεται ο συμβουλευόμενός του και την προσοχή που δίνει σε όσα διαμοίβονται στην συμβουλευτική συνεδρία.

Εσύ θα πεις κάποια πράγματα αλλά δεν τον βλέπεις τον άλλο να πεις ότι αυτό που ακούει τώρα....σε έχει απορρίψει ή όντως το ακούει και καταλαβαίνει αυτό που λες. Χάνεις το μη λεκτικό που είναι και ένα κομμάτι που θα πατήσεις πάνω για να κάνεις καλύτερη διερεύνηση να καταλάβεις καλύτερα τα πράγματα, να εξηγήσεις αυτό που εννοείς. (Ψυχολόγος 3)

Η Ψυχολόγος 3 πέρα από την αίσθηση που είχε ότι η συμβουλευόμενη δεν ήταν πλήρως δεσμευμένη στην διαδικασία, είχε και αμφιβολίες σχετικά με τον βαθμό που η συμβουλευομένη της ήταν ικανοποιημένη από την διαδικασία και αν έλαβε την βοήθεια που ζητούσε, αφού δεν είχε τις σχετικές εξωλεκτικές πληροφορίες. Οι Bekes και Aafjes-van Doorn (2020) υποστήριξαν πως η αίσθηση επαγγελματικής επάρκειας που έχει ένας διαδικτυακός σύμβουλος, που συνήθως δεν έχει την σχετική εμπειρία και την εκπαίδευση, καθώς η διαδικτυακή συμβουλευτική είναι ένα νέο πεδίο, εξαρτάται σε ένα μεγάλο βαθμό από την άποψη του συμβουλευόμενου του.

Ένα ακόμη στοιχείο που φάνηκε σημαντικό για τις συμμετέχουσες εκπαιδευτικούς προκειμένου να αναπτυχθεί μια θεραπευτική σχέση ήταν η σταθερότητα και η διαθεσιμότητα του συμβούλου. Επίσης, ένα μοτίβο που επαναλαμβανόταν συχνά αφορούσε την διαθεσιμότητα του συμβούλου. Φαίνεται σαν να νιώθουν περισσότερη ασφάλεια όταν γνωρίζουν ότι μπορούν να μιλήσουν με έναν ψυχολόγο, είτε διαδικτυακά είτε δια ζώσης, την στιγμή που θα νιώσουν ότι δεν μπορούν να διαχειριστούν μια κατάσταση.

Προκειμένου να γίνει η αρχή ώστε να αναπτυχθεί μια καλή θεραπευτική σχέση, οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι επιστράτευαν τεχνικές που χρησιμοποιούν στη πρακτική τους κατά την άσκηση της δια ζώσης συμβουλευτικής. Ξεκίνησαν την διαδικασία παρουσιάζοντας τον εαυτό τους και τα τυπικά τους προσόντα προκειμένου να συστηθούν και να κάνουν τον συμβουλευόμενο να νιώσει εμπιστοσύνη. Στην συνέχεια, προχώρησαν στην δημιουργία συμβολαίου και μίλησαν σχετικά με το απόρρητο. Αυτή η διαδικασία φαίνεται πραγματικά να έκανε τους εκπαιδευτικούς, σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, να νιώσουν ασφαλεία και εμπιστοσύνη. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες πρότειναν οι πληροφορίες που αφορούν στα τυπικά προσόντα των ψυχολόγων αλλά και την διαδικτυακή διαδικασία να υπάρχουν στην ιστοσελίδα με τη μορφή κειμένου. Μια πρόταση που έκαναν και οι Recupero και Rainey (2011).

Επίσης, όλες οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί ανέφεραν πως η αντίληψη που σχημάτισαν για τον ψυχολόγο με τον οποίο μίλησαν ήταν ότι ήταν υποστηρικτικός ενθαρρυντικός, με κατανόηση και ενδιαφέρον και γενικά είχαν μια θετική αίσθηση από την επικοινωνία μαζί του. Οι τρεις ψυχολόγοι ανέφεραν πως στο chat, χρησιμοποίησαν περισσότερες ανοιχτές ερωτήσεις για να μπορέσουν να διερευνήσουν τα ζητήματα που έφεραν προς συζήτηση οι εκπαιδευτικοί, καθώς δεν είχαν πληροφορίες από την μη λεκτική επικοινωνία. Επίσης, είπαν πως προσπάθησαν να ενθαρρύνουν τους εκπαιδευτικούς και να τους κάνουν να νιώσουν άνεση και ασφάλεια.

Οι ερευνητές Mallen et al. (2011) συμπέραναν πως οι διαδικτυακοί θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τεχνικές και δεξιότητες που διευκόλυναν την συγκέντρωση πληροφοριών προκειμένου να αναπληρώσουν την έλλειψη μη λεκτικών πληροφοριών καθώς και δεξιότητες που σύμφωνα με τους Hill & O'Brien (1999) ανήκουν κυρίως στο πρώτο στάδιο της δια ζώσης συμβουλευτικής διαδικασίας, όπου στόχος είναι η διερεύνηση των ζητημάτων που απασχολούν τον συμβουλευόμενο και η ανάπτυξη μιας καλής θεραπευτικής σχέσης. Σύμφωνα με τους ανωτέρω ερευνητές, οι διαδικτυακοί σύμβουλοι δεν χρησιμοποίησαν πολλές δεξιότητες που ανήκουν στα επόμενα δύο στάδια της βαθύτερης κατανόησης και της ανάλυσης δράσης.

Αυτή η παρατήρηση είναι σημαντική καθώς φαίνεται πως οι διαδικτυακοί σύμβουλοι προσπαθούν να εφαρμόσουν δεξιότητες που γνωρίζουν από την δια ζώσης πρακτική τους. Ωστόσο, η παρατήρηση των ερευνητών ότι δεν υιοθετούνται στην διαδικτυακή συμβουλευτική δεξιότητες της πρόσωπο με πρόσωπο συμβουλευτικής, αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου για την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών παρεμβάσεων και της επεξεργασίας, της βαθύτερης κατανόησης και επίλυσης των ζητημάτων που απασχολούν τον συμβουλευόμενο. Όπως

εντόπισαν μέσω της εμπειρίας τους τόσο οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι όσο και οι εκπαιδευτικοί, υπήρχε δυσκολία στην επεξεργασία συναισθημάτων, ιδίως στην επικοινωνία μέσω chat.

Το ζήτημα του ελέγχου του διαδικτυακού συμβούλου

Οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι έθεσαν μια σειρά ερωτημάτων μέσα από τις συνεντεύξεις τους. Πώς ένας διαδικτυακός σύμβουλος, κυρίως αν επικοινωνεί με τον συμβουλευόμενο του μέσω chat, μπορεί να είναι συνεχώς σε επαφή με το συναίσθημα του συμβουλευόμενου του ή να ελέγξει τις αντιδράσεις του; Πώς θα μπορέσει να αντιδράσει όταν ο συμβουλευόμενός του κατακλυστεί από έντονα συναισθήματα ή ακόμη χειρότερα, αν διακόψει απότομα την επικοινωνία κλείνοντας την σύνδεση; Πώς θα μπορέσει να κάνει τον συμβουλευόμενο του να τον εμπιστευτεί ή να δεσμευτεί στην διαδικασία όταν δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την φυσική του παρουσία, την ζεστασιά της φωνής, τον καθησυχασμό μέσω των εκφράσεων του προσώπου και της συνολικής του στάσης; Πώς θα μπορέσει να ρυθμίσει το συναίσθημα του συμβουλευόμενου του χωρίς την φυσική αλληλεπίδραση;

Οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι είπαν πως μέσω της φυσικής του παρουσίας, της επαγγελματικής ιδιότητας, των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήσει μέσω των σπουδών και της εμπειρίας, νιώθουν ότι μπορούν να ασκούν έναν έλεγχο στο συναίσθημα του συμβουλευόμενου, στην έκβαση κάθε συνεδρίας και τελικά στην εξέλιξη όλης της συμβουλευτικής-θεραπευτικής διαδικασίας (Jarick & Bencic, 2019 Weinberg, 2020) προς όφελος πάντα του συμβουλευόμενου και με σεβασμό προς την ύπαρξή του.

Χάνει κομμάτια από τη μη λεκτική επικοινωνία όταν δεν έχει την άμεση επαφή και εεε με δεδομένο ότι μπορεί να κλείσει η σύνδεση ανά πάσα ώρα και στιγμή εεε σε κάποια δύσκολη στιγμή της συμβουλευτικής υπάρχει η πιθανότητα να χάσεις τον ωφελούμενο γιατί είναι εύκολο να φύγει από την οθόνη σου. (Ψυχολόγος 2)

Οπότε δεν μπορείς να έχεις άμεσο έλεγχο της κατάστασης ως θεραπευτής. (Ψυχολόγος 1)

Σύμφωνα με τις Pore και Vasquez (2010) καθώς ο σύμβουλος ασκεί μεγαλύτερο έλεγχο επί της διαδικασίας λόγω του ρόλου του υπάρχει μια εγγενής ανισότητα στη σχέση ειδικού ψυχικής υγείας και πελάτη. Ωστόσο, το ίδιο το διαδίκτυο, όπως υποστηρίζει και ο Suler (2004) έχει ένα σημαντικό χαρακτηριστικό, προσφέρει την δυνατότητα να νιώθουν όλοι ίσοι. Αυτή άλλωστε είναι και η φιλοσοφία πίσω από την δημιουργία του διαδικτύου. Όλοι έχουν τις ίδιες ευκαιρίες και τις ίδιες δυνατότητες να εκφράσουν τις απόψεις τους. Ένα πρόσωπο που στον φυσικό κόσμο θεωρείται ισχυρός ή αυθεντία, στον κυβερνοχώρο, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν ασκεί την επιρροή που ασκεί εκτός διαδικτύου. Ένας «ειδικός» ή έναν πρόσωπο εξουσίας που συμμετέχει σε μια δυνητική κοινότητα δεν προκαλεί στους συνομιλητές του το ίδιο δέος που θα προκαλούσε σε μια δια ζώσης συνάντηση.

Εστιάζοντας στην διαδικτυακή ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική ο σύμβουλος δεν μπορεί να ελέγξει τον χώρο, από την διαρρύθμιση και τα έπιπλα έως την διασφάλιση ενός δωματίου ελεύθερου από περισπασμούς. Δεν μπορεί να ελέγξει ούτε τον χρόνο, καθώς ο πελάτης μπορεί να επικοινωνήσει μαζί του ανά πάσα στιγμή μέσω του κινητού του τηλεφώνου ή του υπολογιστή. Ακόμη, δεν μπορεί να ελέγξει ούτε την λήξη της διαδικασίας καθώς ο συμβουλευόμενος μπορεί να αποσυνδεθεί ξαφνικά είτε για τεχνικούς λόγους είτε γιατί ο ίδιος επέλεξε να αποχωρήσει από την συνομιλία. Τέλος, δεν μπορεί να ρυθμίσει το συναίσθημα του συμβουλευόμενου μέσω της φωνής και της καθησυχαστικής φυσικής του παρουσίας.

Το γεγονός αυτό ίσως επηρεάσει και το είδος και το εύρος των δεξιοτήτων της διαζώσης συμβουλευτικής που επιστρατεύει ο σύμβουλος σε μια διαδικτυακή διαδικασία, όπως φάνηκε και στο τελευταίο υπο-θέμα αλλά και την βαθύτερη και αποτελεσματικότερη επεξεργασία των ζητημάτων που θέτει ο συμβουλευόμενος.

Οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι ανέφεραν όλα τα παραπάνω ως προβληματισμούς σχετικά με την διαδικτυακή συμβουλευτική. Από τα λεγόμενά τους αναδύεται η ανησυχία τους σε σχέση με τον έλεγχο που μπορεί να ασκήσει ο διαδικτυακός σύμβουλος επί της διαδικασίας ώστε να καθοδηγήσει τον συμβουλευόμενο επιτυχώς προς την επίτευξη των στόχων του.

Τόσο στο φυσικό όσο και στο δυνητικό περιβάλλον σύμβουλος και συμβουλευόμενος είναι ισότιμοι ως ανθρώπινες υπάρξεις. Ωστόσο, στο δυνητικό περιβάλλον συμβούλος και συμβουλευόμενος μοιάζουν περισσότερο ισότιμοι απέναντι στην συμβουλευτική διαδικασία. Πρώτον, η τεχνολογία προσφέρει και στα δύο μέρη την δυνατότητα να εκκινήσουν ή να λήξουν μια συνεδρία. Δεύτερον, σε ένα δυνητικό περιβάλλον η έννοια της αυθεντίας δεν είναι τόσο ισχυρή όσο στο φυσικό περιβάλλον και η ανωνυμία βοηθά στην άρση των αναστολών (Suler, 2004). Το γεγονός αυτό από την μια πλευρά, μπορεί να διευκολύνει τον συμβουλευόμενο να προβεί γρηγορότερα σε περισσότερες αποκαλύψεις. Από την άλλη, υπάρχει η ανησυχία ότι ο συμβουλευόμενος μπορεί να νιώσει λιγότερο δέος ή πίστη προς το πρόσωπο του συμβούλου και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων του.

Τέλος, οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι ανέφεραν ότι ένιωσαν ανασφάλεια εξαιτίας της μη επαρκούς ερευνητικής και θεωρητικής τεκμηρίωσης της διαδικτυακής συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, ένα γεγονός που τονίζεται και από την βιβλιογραφία (Andersson, 2018 Weinberg, 2020). Η ανασφάλεια, όπως είπαν εντάθηκε καθώς αναγνώρισαν ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλα τα εργαλεία με τα οποία τις έχει εφοδιάσει η εκπαίδευση και η εμπειρία τους στην πρόσωπο με πρόσωπο διαδικασία

Και οι τρεις ψυχολόγοι της έρευνας αναφέρθηκαν στο άγχος που ένιωσαν, κυρίως για την πραγματοποίηση της συνεδρίας μέσω chat. Το άγχος σύμφωνα με τις ίδιες οφειλόταν στο γεγονός ότι δεν είχαν πρότερη σχετική εμπειρία και εκπαίδευση. Το άγχος τους επιτεινόταν και από το γεγονός ότι αυτή η μορφή επικοινωνίας ήταν η λιγότερη συμβατή με την διαζώσης διαδικασία. Επομένως, δεν γνώριζαν ποιες δεξιότητες ή ποια προσέγγιση και διαχείριση της διαδικασίας θα μπορούσε να τις βοηθήσει ώστε να παρέχουν αποτελεσματικές υπηρεσίες συμβουλευτικής στο νέο αυτό πλαίσιο.

Εντάξει .. αλήθεια είναι ότι είμαι εε είμαι λίγο επιφυλακτική μου προκαλεί αγωνία Στο πως θα πάει σαν διαδικασία ακριβώς για αυτό αν θα μπορέσω να δημιουργήσω το απαιτούμενο.. έτσι την κατάλληλη συνθήκη ώστε να είναι πιο παραγωγική ή συνεδρία. (Ψυχολόγος 3)

Συμπερασματικά, μέσω των ανωτέρω θέσεων οι συμμετέχουσες εκφράζουν συγκεκριμένες ανάγκες, που συμφωνούν και με όσα επισημαίνονται στην διεθνή βιβλιογραφία (Andersson, 2018 Weinberg, 2020). Από τα λεγόμενα των συμμετεχουσών ψυχολόγων προκύπτει η ανάγκη τους να νιώθουν ότι είναι επαρκείς κατά την άσκηση της διαδικτυακής συμβουλευτικής. Η εκπαίδευση και η εποπτεία κατά την άσκηση της διαδικτυακής συμβουλευτικής αποτελεί βασική προϋπόθεση σύμφωνα με την APA (1999). Ωστόσο, για τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων, την δημιουργία πρωτοκόλλων και την θέσπιση νόμων που να προστατεύουν τόσο τους διαδικτυακούς συμβούλους όσο και τους συμβουλευόμενους τους, είναι απαραίτητος ο σχεδιασμός και η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών με στόχο την ερευνητική και θεωρητική τεκμηρίωση της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας μέσω του διαδικτύου. Ακόμη, σύμφωνα με τις συμμετέχουσες ψυχολόγους υπάρχει ανάγκη εξοικείωσης της εκπαιδευτικής κοινότητας με τον ρόλο του σχολικού ψυχολόγου και των εναλλακτικών μορφών παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών.

Συζήτηση, περιορισμοί και μελλοντική έρευνα

Βασικός στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο κάθε συμμετέχων νοηματοδότησε την εμπειρία μιας διαδικτυακής συμβουλευτικής διαδικασίας καθώς και η ανάδειξη των παραγόντων που κάθε συμμετέχοντας αξιολόγησε ως πλεονέκτημα ή μειονέκτημα μιας διαδικτυακής παρέμβασης. Οι παράγοντες αυτοί θα μπορούσαν να αποτελέσουν το αντικείμενο νέων ερευνών.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της παρούσας διατριβής έχει συγκεκριμένους περιορισμούς. Πρώτον ήταν ποιοτική, με μια έμφαση στην ιδιογραφία σύμφωνα με τις αρχές της ΕΦΑ. Δεύτερον, το δείγμα ήταν μικρό και οι συμμετέχουσες ήταν μόνο γυναίκες. Επομένως, δεν μπορεί να υποστηριχθεί ότι τα συμπεράσματά της έρευνας μπορούν να γενικευτούν στον γενικό πληθυσμό.

Επιπλέον, οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί πραγματοποίησαν μόνο μια συνεδρία στην πλατφόρμα. Αν και είχαν την εμπειρία της διεξαγωγής μιας συνεδρίας δεν μπορεί να υποστηριχθεί ότι είχαν μια ολοκληρωμένη εμπειρία μιας συμβουλευτικής διαδικασίας. Ούτε ότι έγινε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση από τους ψυχολόγους, ώστε να ελέγξουμε την αρτιότητα της παρέμβασής τους και τα αποτελέσματα αυτής της παρέμβασης. Άλλωστε, όπως έχει ειπωθεί ξανά, σκοπός της έρευνας δεν ήταν να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης αλλά ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχουσες προσπαθούσαν να νοηματοδοτήσουν αυτή την νέα εμπειρία πριν την βίωση αλλά και μετά την βίωσή της μέσω της πλατφόρμας, που σχεδιάστηκε αποκλειστικά για να προσφέρει στις συμμετέχουσες την δυνατότητα να διεξάγουν διαδικτυακές συνεδρίες σε ένα προστατευμένο περιβάλλον.

Ως πρωτότυπη έρευνα στο πεδίο της παροχής διαδικτυακών υπηρεσιών σε σχολικό πλαίσιο, η παρούσα έρευνα είχε περιορισμούς. Δεν υπήρχαν άλλες σχετικές έρευνες ώστε να χρησιμοποιηθούν τα δεδομένα τους ως βάση για τον σχεδιασμό της έρευνας. Επομένως, κατά τον σχεδιασμό της έρευνας έπρεπε να γίνουν επιλογές ώστε η συγκεκριμένη μελέτη να αποτελέσει την βάση για σχετικές μελλοντικές έρευνες. Για τον λόγο αυτό δεν εφαρμόστηκε συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης καθώς ήταν επιθυμητό από τον σχεδιασμό της έρευνας να μελετηθεί πώς οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι θα ένιωθαν και πώς θα προσπαθούσαν να ανταποκριθούν σε αυτή την νέα για αυτές συνθήκη, μια συνθήκη όπου οι θεωρητικές και ερευνητικές γνώσεις της κοινότητας των ψυχολόγων δεν είναι πλήρως σχηματοποιημένες και τεκμηριωμένες.

Η επιλογή των συμμετεχουσών να πραγματοποιήσουν μόνο μια συνεδρία, πέρα από έναν περιορισμό της έρευνας είναι και ένα σημείο που εγείρει ερωτήματα. Στην παρούσα έρευνα η απόφαση να δοθεί στις συμμετέχουσες εκπαιδευτικούς η δυνατότητα να επιλέξουν τον τρόπο και τον αριθμό των συνεδριών ήταν σκόπιμη. Πρώτον, προκρίθηκε η προστασία των συμμετεχουσών από ενδεχόμενη βλάβη. Τόσο η πλατφόρμα όσο και η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε εκπαιδευτικούς μέσω διαδικτύου δεν έχει αποτελέσει αντικείμενο άλλων ερευνών. Καθώς δεν υπήρχαν δεδομένα από προηγούμενες έρευνες έπρεπε να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τον τρόπο που θα διαχειριζόμασταν το θέμα φροντίζοντας ώστε οι συμμετέχουσες να μην νιώσουν άβολα ή να τραυματιστούν με οποιοδήποτε τρόπο. Δεύτερον, καθώς ο εναλλακτικός αυτός τρόπος παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών σε εκπαιδευτικούς δεν είχε ερευνηθεί ξανά, είχε ερευνητικό ενδιαφέρον τόσο η επιλογή του τρόπου επικοινωνίας, αν θα επιλέξουν βιντεοκλήση ή chat, όσο και ο αριθμός των συνεδριών που θα επέλεγαν, εφόσον όλοι οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν είχαν δηλώσει πριν την έναρξη της έρευνας, κατά την πρώτη ενημέρωση και επαφή, ότι θεωρούν ότι η συνεργασία με σχολικό ψυχολόγο είναι απαραίτητη για τους εκπαιδευτικούς.

Στην παρούσα έρευνα, με βάση τις επιλογές που έκαναν οι συμμετέχουσες, μελετήθηκε ο τρόπος που οι ίδιες βίωσαν και νοηματοδότησαν την πρώτη διαδικτυακή συνεδρία. Σε μια επόμενη έρευνα, που θα στόχευε περισσότερο στην αποτελεσματικότητα της παρέμβασης και στον καθορισμό συγκεκριμένων παραγόντων που την καθιστούν αποτελεσματική, ο σχεδιασμός θα μπορούσε να είναι διαφορετικός ώστε να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες θα παρέχουν και θα λάβουν μια ολοκληρωμένη παρέμβαση. Σε αυτή την περίπτωση, θα μπορούσε να σχεδιαστεί μια ολοκληρωμένη παρέμβαση με συγκεκριμένα στάδια και προκαθορισμένο αριθμό συνεδριών καθώς και να καθοριστεί εξ αρχής ο τρόπος επικοινωνίας.

Ωστόσο, η παρούσα ερευνητική εργασία μέσω των συμπερασμάτων της, φιλοδοξεί να αναδείξει θέματα που θα μπορούσαν να γίνουν αντικείμενο περαιτέρω μελέτης. Ένα από τα οποία είναι το ζήτημα της έλλειψης των εξωλεκτικών πληροφοριών σε μια συνεδρία μέσω chat. Θα είχε ενδιαφέρον να μελετηθεί πώς η χρήση της τεχνολογίας και των έξυπνων συσκευών που μετρούν τις φυσιολογικές λειτουργίες του ανθρώπου (Botev et. al., 2021) μπορούν να προσφέρουν στον σύμβουλο πληροφορίες σχετικά με τον συμβουλευόμενό του και τα επίπεδα άγχους ή στρες που βιώνει κατά την διαδικασία. Ή ακόμη, πώς μπορούν να βοηθήσουν τον

συμβουλευόμενο να αποκτήσει μια καλύτερη κατανόηση των σωματικών του αντιδράσεων και των αντιληπτικών του μηχανισμών.

Επίσης, καθώς η τεχνολογία συνεχώς εξελίσσεται, παρουσιάζει μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον η μελέτη της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών σε εφαρμογές Μετακόσμου με τη χρήση άβαταρ. Ένα πολύπλοκο φαινόμενο, καθώς πέρα από τις μεταβλητές που αφορούν την διεξαγωγή μιας διαδικτυακής συμβουλευτικής διαδικασίας, εμπλέκονται και ζητήματα ταυτότητας, εξαιτίας της ψηφιακής παρουσίας του «εαυτού» και των κριτηρίων επιλογής και διαμόρφωσης του προσωπικού άβαταρ. Καθώς τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα εργασία δεν αφορούσαν τα παραπάνω αναφερόμενα ζητήματα ταυτότητας, χρησιμοποιήθηκε μια βασική εφαρμογή άβαταρ. Ωστόσο, μια έρευνα που θα εστίαζε στην συμβουλευτική σε περιβάλλον Μετακόσμου, θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει πιο εξελιγμένη εφαρμογή.

Ακόμη, θα μπορούσαν να σχεδιαστούν έρευνες που να εστιάζουν σε μεταβλητές που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα μιας διαδικτυακής συμβουλευτικής ή μιας θεραπευτικής παρέμβασης, όπως η διαδικτυακή θεραπευτική συμμαχία, οι δεξιότητες του διαδικτυακού συμβούλου, οι παράγοντες που καθιστούν έναν υποψήφιο συμβουλευόμενο κατάλληλο για μια διαδικτυακή παρέμβαση και η φύση της σχέσης διαδικτυακού συμβούλου και διαδικτυακού συμβουλευόμενου σε σχέση με την φύση της σχέσης σε μια δια ζώσης συμβουλευτική διαδικασία. Έως τώρα ο μεγαλύτερος όγκος των ερευνών εστιάζει στην γενικότερη αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών παρεμβάσεων ενώ παραμελεί τις επιμέρους μεταβλητές που καθιστούν μια διαδικτυακή παρέμβαση αποτελεσματική ή μη.

Η παρούσα έρευνα ανέδειξε τα ανωτέρω θέματα μέσω μιας ιδιογραφικής προσέγγισης. Τόσο οι συμμετέχουσες ψυχολόγοι όσο και οι εκπαιδευτικοί αναφέρθηκαν στα ανωτέρω ζητήματα, περιγράφοντας τις σκέψεις τους πριν την χρήση της πλατφόρμας και την βιωμένη εμπειρία τους μετά την χρήση της πλατφόρμας.

Τα θέματα που ανέδειξαν οι συμμετέχουσες δεν αφορούν μόνο στην συμβουλευτική σε σχολικό περιβάλλον. Αναφέρθηκαν σε παράγοντες που εμπλέκονται σε κάθε διαδικτυακή συμβουλευτική διαδικασία. Προκειμένου όμως να μπορέσουν να τεθούν οι βάσεις για την δημιουργία πρωτοκόλλων που να αφορούν στην διαδικτυακή συμβουλευτική γενικότερα, θα ήταν αναγκαία η εξέταση των ανωτέρω παραγόντων με την πραγματοποίηση ποσοτικών ερευνών και ένα μεγαλύτερο και αντιπροσωπευτικότερο, του γενικού πληθυσμού, δείγμα.

Η παρούσα έρευνα, επιδιώκει να συμβάλλει στην ανάδειξη της ανάγκης για τον σχεδιασμό περισσότερων ερευνών που να αφορούν στην διαδικτυακή συμβουλευτική καθώς και την ανάγκη για την θέσπιση ενός νομοθετικού πλαισίου, που να προστατεύει τόσο τους ειδικούς ψυχικής υγείας που προσφέρουν διαδικτυακά τις υπηρεσίες τους όσο και τους πελάτες τους και να διασφαλίζει την αξιοπιστία των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Βιβλιογραφία

- Alberts, N. M., Law, E. F., Chen, A. T., Ritterband, L. M., & Palermo, T. M. (2018). Treatment engagement in an internet-delivered cognitive behavioral program for pediatric chronic pain. *Internet Interventions*, 13, 67-72. <http://doi.org/10.1016/j.invent.2018.07.005>
- Andersson, G. (2018). Internet interventions: Past, present and future. *Internet Interventions*, 12, 181– 188. <http://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.008>
- Anfara, V.A., Jr., Brown, K.M., & Mangione, T.L. (2002). Qualitative analysis on stage: Making the research process more public. *Educational Researcher*, 31(7), 28-38. <http://doi.org/10.3102/0013189X031007028>
- American Psychological Association. (1999). Archival description of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 27, 589-592. <https://doi.org/10.1177/0011000099274006>
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30, 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>
- Botev, J., Drewing, K., Hamann, H., Khaluf, Y., Simoens, P., & Vataakis, A. (2021). *ChronoPilot: modulating time perception*. Paper accepted for the 4th IEEE International Conference on Artificial Intelligence and Virtual Reality (AIVR). <https://doi.org/10.1109/AIVR52153.2021.00049>
- Camic, P.M., Rhodes, J.E., & Yardley, L. (Eds.) (2003). *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design*. American Psychological Association.
- Denzin, N.K. (1989). *Interpretive biography*. Sage.
- Ebert, D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, A., Zarbo, C., Baumeister, H. (2018). Internet- and mobile-based psychological interventions: Applications, efficacy, and potential for improving mental health. *European Psychologist*, 23, 167-187. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000318>
- Hill, C.E., & O'Brien, K.M. (1999). *Helping skills*. American Psychological Association.
- Jarick, M., & Bencic, R. (2019). Eye contact is a two-way street: Arousal is elicited by sending and receiving of eye gaze information. *Frontiers in Psychology*, 10, 12-62. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01262>
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). Phenomenology. In J. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (pp. 25-50). Sage Publications.
- Kazi, S., Samartzi, S. & Koustoumbardis, M. (2014). Duration estimation of writing: The influence of emotionality on subjective time. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 126, 249-250. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.398>
- Κοσκινάς, Κ., & Αρσένης, Σ. (Επιμ.) (2008). *Δυνητικές κοινότητες και διαδίκτυο κοινωνιο- ψυχολογικές προσεγγίσεις και τεχνικές εφαρμογές*. Κλειδάριθμος.

- Lune, H., & Berg, B.L. (2017). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* (9th edit.). Pearson.
- Mallen, M., Jenkins, I., Vogel, D., & Day, S. (2011). Online counselling: An initial examination of the process in a synchronous chat environment. *Counselling & Psychotherapy Research*, 11(3), 220-227. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.486865>
- Marziali, E., & Garsia, L. J. (2011). Dementia caregivers' responses to 2 Internet-based intervention programs. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 26, 36-43. <https://doi.org/10.1177/1533317510387586>
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2011). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59 (2), 110-116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Pope, K. S., & Vasquez, M. J. (2010). *Ethics in psychotherapy and counseling: A practical guide* (4th edit.). Wiley and Sons. προοπτική στην επιστημονική ποιοτική έρευνα. Στο Μ. Πουρκός & Μ. Δαφέρμος (Επιμ.), *Ποιοτική έρευνα στις κοινωνικές επιστήμες: επιστημολογικά, μεθοδολογικά και ηθικά ζητήματα* (σσ. 371-412). Τόπος.
- Recupero, P. R., & Rainey, S. E. (2005). Informed consent to e-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 59, 319-331. 69. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2008.07.044>
- Ritchie, J., Lewis, J., & Elam, G. (2003). Designing and selecting samples. In J. Ritchie & J. Lewis (Eds.), *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers* (pp. 77-108). Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2006). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (2nd edit.). Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2012). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, method and research* (2nd edit.). Sage.
- Σταλίκας, Α., & Μερτίκας, Α. (2004). *Η θεραπευτική συμμαχία*. Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α. (2011). *Μέθοδοι έρευνας στην κλινική ψυχολογία*. Τόπος.
- Suler, J. R. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19- A practice review. *American Psychological Association*, 24(3), 201-211. <https://doi.org/10.1037/gdn0000140>

Οι συγγραφείς

Σκώτη Παγωνίτσα: Εργάζεται σε σχολεία ως ψυχολόγος. Έλαβε το πτυχίο της Ψυχολογίας από το Πανεπιστήμιο της Κρήτης. Συνέχισε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, όπου έλαβε το πτυχίο στην «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή την Εκπαίδευση και την Υγεία». Το 2022 αναγορεύθηκε διδάκτωρ από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ο τίτλος της διδακτορικής διατριβής ήταν: «Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών στους Έλληνες εκπαιδευτικούς μέσω διαδικτύου: πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα και σύγκριση με την παραδοσιακή μέθοδο της συμβουλευτικής διαδικασίας». Επιβλέπων καθηγητής ήταν ο Καθηγητής του Παντείου Πανεπιστημίου κος Κοσκινάς Κωνσταντίνος.

Κοσκινάς Κωνσταντίνος: Ομότιμος Καθηγητής, του Παντείου Πανεπιστημίου. Υπηρέτησε στα τμήματα Κοινωνιολογίας και Ψυχολογίας, Διευθυντής του Κέντρου Ψυχο-Κοινωνιολογικής Έρευνας για τη Διακυβέρνηση των Δυνητικών Κοινοτήτων (1999–2009), Διευθυντής του Αντίστοιχου μεταπτυχιακού προγράμματος, μέχρι το 2012, Διευθυντής του Εργαστηρίου Εικονικής Πραγματικότητας, Διαδικτυακής Έρευνας και Ηλεκτρονικής Μάθησης (2009-2022). Ιδρυτής και Διευθυντής της έκδοσης του δίγλωσσου Επιστημονικού Περιοδικού “Homo Virtualis” που εκδίδεται από το Εργαστήριο Φορέας φιλοξενίας του περιοδικού είναι το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης. Δίδαξε Ψυχο-Κοινωνιολογία των Δυνητικών Κοινοτήτων, Κυβερνητική Ψυχολογία και Ψυχοκοινωνιολογία, Μεθοδολογία Διαδικτυακής Έρευνας, Κυβερνοπολιτική και κυβερνοπολιτισμό, Διαδίκτυο και Ανθρωπιστικές Επιστήμες και Εφαρμογές Ηλεκτρονικής Μάθησης. Διαθέτει μακρά και εκτενή εμπειρία στη διαχείριση και συμμετοχή έργων και ερευνητικών προγραμμάτων σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο, μαζί με πολυάριθμες ακαδημαϊκές δημοσιεύσεις και παρουσιάσεις σε συνέδρια σχετικά με τον αντίκτυπο των ΤΠΕ και των δυνητικών τεχνολογιών στην online και offline ανθρώπινη ζωή και αλληλεπίδραση. Ήταν επισκέπτης καθηγητής στο Πανεπιστήμιο -University of California Irvine (1998). Το Ερευνητικό του ενδιαφέρον εστιάζει για το πώς και υπό ποιες συνθήκες η φυσική (πραγματική) πραγματικότητα μπορεί να (και) συγκλίνει με την ψηφιακή/κυβερνο πραγματικότητα δημιουργώντας νέους κοινωνικούς χώρους, σχέσεις και συνδέσεις, δημιουργώντας έτσι νέα πεδία έρευνας για τους κοινωνικούς επιστήμονες. Η συνεισφορά του έγκειται στην ανάπτυξη της θεωρίας της «Δυνητοποίησης» (Virtuation): της ψηφιοποίησης της φαντασίας, που αποσκοπεί στη δημιουργία νέων δυνητικών κόσμων και κοινοτήτων και επιδιώκει το κυβερνητικό (cybernetic) έλεγχο του περιβάλλοντος και την ενδυνάμωση και αυτό-ελέγχου του χρήστη. Στο πλούσιο διοικητικό του έργο συμπεριλαμβάνονται μεταξύ άλλων : Επιστημονικός σύμβουλος του Υπουργείου Πολιτισμού (Γενική Γραμματεία Αθλητισμού-1987-1991), Επιστημονικός συνεργάτης του Υπουργείου Δημόσιας Τάξης (1993-1994), Πρόεδρος του Εθνικού Ιστιτούτου Εργασίας, Μέλος του ΔΣ της Σχολής Δημόσιας Διοίκησης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Διοικητικού Συμβουλίου της «ΟΠΑΠ Α.Ε.» (1999-2005). Πρωταθλητής Ελλάδας στην κολύμβηση, Βαλκανιονίκης, με διεθνείς διακρίσεις στο Μεσογειακό και Ευρωπαϊκό χώρο (1967-1977). Μέλος της αγωνιστικής Ολυμπιακής ομάδας στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1976 στο Μόντρεαλ του Καναδά.