



Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών

Εκπαίδευση & Τεχνολογίες σε συστήματα εξ αποστάσεως
διδασκαλίας και μάθησης-Επιστήμες της Αγωγής

Διπλωματική Εργασία

Η συμβολή της ψυχολογικής υποστήριξης του ΚΣ προς τους
φοιτητές στην εκπόνηση διπλωματικής σε εξ αποστάσεως
πανεπιστημιακές σπουδές

Ιωάννης Καλαντζής

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Σοφία Παπαδημητρίου

Βόλος, Ιούνιος 2024

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



Η συμβολή της ψυχολογικής υποστήριξης του ΚΣ προς τους
φοιτητές στην εκπόνηση διπλωματικής σε εξ αποστάσεως
πανεπιστημιακές σπουδές

Ιωάννης Καλαντζής

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Σοφία Παπαδημητρίου

ΣΕΠ, ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Χαράλαμπος Μουζάκης

Καθηγητής-Σύμβουλος, ΕΑΠ

Βόλος, Ιούνιος 2024

Ευχαριστώ την οικογένειά μου και τους επιβλέποντες καθηγητές μου για την στήριξη

Περίληψη

Ένα κρίσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο στις μέρες μας είναι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ειδικά υπό το φως των τελευταίων τεχνικών εξελίξεων και της διαδεδομένης τάσης προς την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρουσιάζει ορισμένες προκλήσεις, όπως η διαχείριση χρόνου και οι τεχνικοί περιορισμοί, οι οποίες μετριάζονται από τις καλές αξιολογήσεις της ψυχολογικής υποστήριξης των εκπαιδευτικών (Bond et al., 2018). Στη συγκεκριμένη έρευνα γίνεται μια προσπάθεια να καταγραφούν απόψεις των φοιτητών αναφορικά με την ψυχολογική υποστήριξη που λαμβάνουν από τους Καθηγητές Συμβούλους στο στάδιο της εκπόνησης της διπλωματικής τους εργασίας, εξετάζοντας διάφορες πτυχές των εμπειριών ατόμων διαφορετικού εκπαιδευτικού υποβάθρου με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Ως μεθοδολογική προσέγγιση επιλέχθηκε αυτή της δημοσκοπικής έρευνας με ερευνητικό εργαλείο τη συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Σημαντικές τάσεις και συσχετίσεις εντοπίζονται με την ενδελεχή ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, η οποία περιλαμβάνει την κατανομή του φύλου, τα δημογραφικά στοιχεία ηλικίας, τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα, τις δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν και τις απόψεις για τη βοήθεια Καθηγητών Συμβούλων. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι φοιτητές εξ αποστάσεως, με σημαντική συμμετοχή από ένα ευρύ φάσμα ηλικιακών ομάδων, αντικατοπτρίζουν το φύλο με ισορροπημένο τρόπο. Επιπλέον, όσοι έχουν προηγούμενη εμπειρία σε σπουδές εγγράφονται συχνά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και νιώθουν μεγαλύτερη υποστήριξη από τους Καθηγητές Συμβούλους της σχολής τους (Bond et al., 2018).

Η έρευνα υπογραμμίζει πόσο κρίσιμο είναι να υπάρχουν εξειδικευμένα συστήματα υποστήριξης και καινοτόμες διδακτικές πρακτικές προκειμένου να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα και η χρησιμότητα των διαδικτυακών πρωτοβουλιών μάθησης (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Γενικά, τα αποτελέσματα ενισχύουν την κατανόησή μας για το δυναμικό πεδίο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και παρέχουν σημαντικές προοπτικές σε ακαδημαϊκούς, υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και ιδρύματα με στόχο τη μεγιστοποίηση των προοπτικών μάθησης στην ψηφιακή εποχή (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Πιο συγκεκριμένα, από την έρευνά μας καθίσταται σαφές ότι οι φοιτητές αποζητούν ψυχολογική υποστήριξη κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους εργασίας, η οποία κρίνεται

ικανοποιητική στο σύνολό της, αν και παρουσιάζει περιθώρια βελτίωσης για ένα μέρος των συμμετεχόντων. Τέλος, μέσω της έρευνας διαφαίνεται η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης των Καθηγητών Συμβούλων προς τους φοιτητές, καθώς η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσε πως η ψυχολογική υποστήριξη που παρείχε ο Καθηγητής Σύμβουλος είχε θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή τους πορεία δίνοντάς τους επιπλέον κίνητρο.

Λέξεις – Κλειδιά: εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τριτοβάθμια εκπαίδευση, ψυχολογική υποστήριξη, εκπόνηση διπλωματικής εργασίας

The contribution of the tutor's psychological support towards the students to the completion of the Master thesis in distance higher education

Ioannis Kalantzis

Abstract

A crucial educational tool nowadays is distance education, especially in light of the latest technical developments and the widespread trend towards distance education (Iliadou & Anastasiadis, 2010). Distance education presents some challenges, such as time management and technical limitations, which are mitigated by good ratings of teachers' psychological support (Bond et al., 2018). The current research is an effort to document students' views concerning the psychological support they receive by their Tutor-Counselors during the composition of their Master thesis, examining various aspects of the experiences of people with different educational backgrounds in distance education. The methodological approach chosen to conduct this study is the one of survey research and the research tool is the completion of a questionnaire. Significant trends and correlations are identified through thorough analysis of survey data, which includes gender distribution, age demographics, educational attainment, difficulties encountered, and views on Tutor-Counselors' assistance. The results show that distance learners, with significant participation from a wide range of age groups, reflect gender in a balanced way. Additionally, those with former experience in studies are often enrolled for longer and feel more supported by their Tutor-Counselors (Bond et al., 2018).

Research highlights how critical it is to have specialized support systems and innovative teaching practices in place in order to improve the effectiveness and usability of online learning initiatives (Konstantopoulou et al., 2016). Overall, the results enhance our understanding of the dynamic field of distance education and provide important perspectives for academics, decision makers, and institutions aiming to maximize learning opportunities in the digital age (Iliadou & Anastasiadis, 2010). More specifically, it is made clear through our

research that students seek psychological support during the composition of their Master thesis, which is deemed satisfactory overall, even though there is room for improvement for a percentage of the participants. Lastly, our research indicates the significance of Tutor-Counselors' psychological support towards students, since the majority of participants stated that the psychological support they received by their tutor positively affected their academic performance providing further incentive.

Keywords: distance education, higher education, psychological support, Master thesis

Περιεχόμενα

Περίληψη	v
Abstract	vii
Κατάλογος Πινάκων – Γραφήματα	xii
1 Κεφάλαιο Εισαγωγή	1
1.1 Τοποθέτηση του προβλήματος	1
1.2 Λόγοι επιλογής του θέματος	1
1.3 Σημαντικότητα του θέματος και η συμβολή του στην ερευνα	1
1.4 Σκοπός και Ερευνητικά Ερωτήματα	2
2 Εξ αποστάσεως Πανεπιστημιακά Μαθήματα	4
2.1 Ιστορικό πλαίσιο Πανεπιστημιακών Σπουδών εξ αποστάσεως	6
2.2 Σημασία ψυχολογικής υποστήριξης για φοιτητές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση	8
2.3 Ρόλος του Συμβούλου Καθηγητή στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση	10
3 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	13
3.1 Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και οι προκλήσεις της για τους φοιτητές	13
3.2 Οι ιδιαιτερότητες εκπόνησης διπλωματικής εργασίας	15
3.3 Ο ρόλος της ψυχολογικής υποστήριξης στην ενίσχυση της επιτυχίας και της ευημερίας των φοιτητών	17
3.4 Ψυχολογικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές	19
3.5 Η σημασία του Συμβούλου Καθηγητή στην παροχή ακαδημαϊκής και συναισθηματικής υποστήριξης	22
3.6 Προηγούμενες έρευνες και μελέτες για το ερευνητικό αντικείμενο	28
4 Ο ρόλος του Καθηγητή Συμβούλου στις Εξ Αποστάσεως Πανεπιστημιακές Σπουδές	31
4.1 Οι αρμοδιότητες του Συμβούλου Καθηγητή και των λειτουργιών υποστήριξης	31
4.2 Επικοινωνία και αλληλεπίδραση μεταξύ των φοιτητών και των Συμβούλων Καθηγητών και Ψυχολογικές προκλήσεις	33
4.3 Η επιρροή των Συμβούλων Καθηγητών στην ακαδημαϊκή επιτυχία και τη συνολική εμπειρία των φοιτητών	37

5	Κεφάλαιο Ερευνητικό Μέρος	41
5.1	Μεθοδολογία έρευνας	41
5.2	Ερευνητικός σχεδιασμός	41
5.3	Εργαλείο συλλογής δεδομένων	41
5.4	Συμμετέχοντες	42
5.5	Αξιοπιστία και Εγκυρότητα έρευνας	42
5.6	Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	43
6	Κεφάλαιο Ανάλυση Αποτελεσμάτων	44
7	Κεφάλαιο Συμπεράσματα	74
7.1	Ευρήματα έρευνας	74
8	Βιβλιογραφία	81
9	Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο»	86

Κατάλογος Πινάκων - Γραφήματα

Πίνακες

Πίνακας 1 Φύλο	44
Πίνακας 2 Ηλικία	46
Πίνακας 3 Επίπεδο Εκπαίδευσης	47
Πίνακας 4 Εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές	49
Πίνακας 5 Προκλήσεις στην εμπειρία σας κατά την εκπόνηση διπλωματικής	50
Πίνακας 6 Ανταπόκριση του Καθηγητή Συμβούλου στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες	51
Πίνακας 7 Συχνότητα επικοινωνίας με τον Καθηγητή-Σύμβουλό σας σχετικά με την ακαδημαϊκή σας πρόοδο	53
Πίνακας 8 Ψυχολογική υποστήριξη από τον καθηγητή-Σύμβουλό σας κατά την εκπόνηση διπλωματικής	55
Πίνακας 9 Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχει ο Καθηγητής-Σύμβουλος	56
Πίνακας 10 Τρόποι με τους οποίους ο Καθηγητής-Σύμβουλός σας παρείχε ψυχολογική υποστήριξη	58
Πίνακας 11 Πιστεύετε ότι η ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή-Σύμβουλό σας επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές σας επιδόσεις;	60
Πίνακας 12 Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας;	61
Πίνακας 13 Η υποστήριξη από τον Καθηγητή-Σύμβουλό σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές σας;	62
Πίνακας 14 Crosstab	64
Πίνακας 15 Chi – Square Tests	65
Πίνακας 16 Symmetric Measures	65
Πίνακας 17 Crosstab	66
Πίνακας 18 Chi – Square Tests	67
Πίνακας 19 Crosstab	68
Πίνακας 20 Chi – Square Tests	69
Πίνακας 21 Crosstab	70
Πίνακας 22 Chi – Square Tests	71

Πίνακας 23	71
Πίνακας 24 Crosstabs	72
Πίνακας 25 Chi – Square Tests	72
Πίνακας 26 Symmetric Measures	73

Γραφήματα

Γράφημα 1 Φύλο	42
Γράφημα 2 Ηλικία	43
Γράφημα 3 Επίπεδο Εκπαίδευσης	45
Γράφημα 4 Εξ αποστάσεως Πανεπιστημιακές Σπουδές	46
Γράφημα 5 Ανταπόκριση Καθηγητή-Συμβούλου σε ερωτήσεις και ανησυχίες	49
Γράφημα 6 Συχνότητα επικοινωνίας με Καθηγητή-Σύμβουλο	51
Γράφημα 7 Ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή-Σύμβουλο	52
Γράφημα 8 Ικανοποίηση από την παρεχόμενη ψυχολογική υποστήριξη	54
Γράφημα 9 Τρόποι παροχής ψυχολογικής υποστήριξης από τον Καθηγητή-Σύμβουλο	56
Γράφημα 10 Επίδραση της ψυχολογικής υποστήριξης από τον Καθηγητή-Σύμβουλο στις ακαδημαϊκές επιπτώσεις	57
Γράφημα 11 Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας;	58
Γράφημα 12 Η υποστήριξη από τον Καθηγητή-Σύμβουλο σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές	60

1 Κεφάλαιο Εισαγωγή

1.1 Τοποθέτηση του προβλήματος

Το σύγχρονο περιβάλλον της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης έρχεται αντιμέτωπο με μια σημαντική αλλαγή εξαιτίας της αυξανόμενης επικράτησης των εξ αποστάσεως πανεπιστημιακών σπουδών. Το εκπαιδευτικό μοντέλο, που χαρακτηρίζεται από τον απομακρυσμένο και συχνά ασύγχρονο χαρακτήρα του, παρουσιάζει μοναδικές προκλήσεις και ευκαιρίες τόσο για τους φοιτητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Ένα από τα κύρια ζητήματα σε αυτό το πλαίσιο αφορά την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης σε φοιτητές εξ αποστάσεως, των οποίων η απομόνωση από τα παραδοσιακά περιβάλλοντα της πανεπιστημιούπολης μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα μοναξιάς, άγχους και ακαδημαϊκής αβεβαιότητας. Η αίσθηση της απομόνωσης μπορεί να γίνει πιο έντονη κατά την εκπόνηση μίας διπλωματικής εργασίας καθώς είναι μία διαδικασία απαιτητική, πόσο μάλλον για κάποιον που έχει επιλέξει να σπουδάσει εξ αποστάσεως. Γι' αυτό το λόγο η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης από τον Καθηγητή Σύμβουλο στο στάδιο αυτό είναι υψίστης σημασίας και συμβάλλει στην επιτυχή ολοκλήρωση του πονήματος.

1.2 Λόγοι επιλογής του θέματος

Η επιλογή αυτού του θέματος προέρχεται από μια λεπτή κατανόηση της εξελισσόμενης δυναμικής εντός της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ιδιαίτερα στον τομέα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η αναγνώριση της βαθιάς επίδρασης που μπορεί να ασκήσει η ψυχολογική υποστήριξη στην ευημερία των φοιτητών και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις υπογραμμίζει τη σημασία της εμβάθυνσης σε αυτόν τον τομέα. Επιπλέον, η αυξανόμενη εξάρτηση από τις μεθόδους εξ αποστάσεως εκπαίδευσης απαιτεί μια ολοκληρωμένη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας και της προσβασιμότητας των υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης σε αυτό το πλαίσιο.

1.3 Σημαντικότητα του θέματος και η συμβολή του στην έρευνα

Το θέμα της ψυχολογικής υποστήριξης στις εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές έχει ύψιστη σημασία για την προώθηση ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης και την καλλιέργεια της ολιστικής ανάπτυξης των φοιτητών. Διασαφηνίζοντας τις αποχρώσεις των

μηχανισμών ψυχολογικής υποστήριξης, αυτή η έρευνα προσπαθεί να διερευνήσει τις δυσκολίες των εμπειριών των φοιτητών σε περιβάλλοντα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Επιπλέον, αυτή η έρευνα συμβάλλει στον ευρύτερο διάλογο για την εκπαιδευτική ισότητα και την προσβασιμότητα, υποστηρίζοντας την παροχή δομών υποστήριξης χωρίς αποκλεισμούς για διαφορετικές ομάδες φοιτητών.

1.4 Σκοπός και Ερευνητικά Ερωτήματα

Ο πρωταρχικός σκοπός αυτής της έρευνας είναι να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα και τον αντίκτυπο της ψυχολογικής υποστήριξης που παρέχεται από τους Καθηγητές Συμβούλους σε φοιτητές που ασχολούνται με εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές και πραγματοποιούν την διπλωματική τους εργασία. Στην περίπτωση του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ), οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι οι ακαδημαϊκοί καθηγητές που υποστηρίζουν τους φοιτητές καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών τους προσφέροντας ακαδημαϊκή, ψυχολογική υποστήριξη και επαγγελματική καθοδήγηση. Για το σκοπό αυτό, τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα καθοδηγούν την έρευνα:

- Σε ποιο βαθμό ανταποκρίνονται οι Καθηγητές Σύμβουλοι στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες των φοιτητών κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους εργασίας;
- Με ποιους τρόπους οι Καθηγητές Σύμβουλοι προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη σε φοιτητές εξ αποστάσεως και πώς αντιλαμβάνονται οι φοιτητές αυτές τις προσεγγίσεις;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις της ψυχολογικής υποστήριξης στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τα επίπεδα άγχους και τα κίνητρα των φοιτητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση;

1.5 Δομή εργασίας

Η δομή αυτής της έρευνας είναι οργανωμένη για να διευκολύνει μια συστηματική διερεύνηση του θέματος, περιλαμβάνοντας θεωρητικά πλαίσια, εμπειρικές αναλύσεις και ερμηνευτικές ιδέες. Οι επόμενες ενότητες παρουσιάζουν τις βιβλιογραφικές γνώσεις σχετικά με το υπό μελέτη αντικείμενο, περιγράφουν τη μεθοδολογία της έρευνας, το σχεδιασμό, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων, τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, την αξιοπιστία και την εγκυρότητα και τις μεθόδους ανάλυσης δεδομένων. Μέσα από μια ολοκληρωμένη εξέταση αυτών των πτυχών, αυτή η έρευνα προσπαθεί να προωθήσει την επιστημονική

κατανόηση και να ενημερώσει πρακτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας και της ακαδημαϊκής επιτυχίας των φοιτητών εξ αποστάσεως.

2 Εξ αποστάσεως Πανεπιστημιακά Μαθήματα

Τα διαδικτυακά πανεπιστημιακά μαθήματα φέρνουν επανάσταση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση με τον ρόλο του Καθηγητή Συμβούλου στο να βοηθά τους φοιτητές να ανταποκριθούν στα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και στην διεκπεραίωση της διπλωματικής εργασίας στην ψηφιακή εποχή να γίνεται καίριος καθώς αυτές τείνουν να καθιερωθούν (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Η αξία της ψυχολογικής βοήθειας του Καθηγητή Συμβούλου στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν είναι εύκολα κατανοητή (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Αντιμετωπίζοντας αυτό το ουσιαστικό κενό, η παρούσα εργασία προσπαθεί να εξηγήσει τις μοναδικές ψυχολογικές διαδικασίες που εμπλέκονται και να υπογραμμίσει την ανάγκη για μελλοντική έρευνα. Ουσιαστικά, εξετάζει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι διαδικτυακοί φοιτητές και πώς οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν ψυχολογική βοήθεια για τη βελτίωση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Πιο συγκεκριμένα, η τεχνολογία έχει φέρει επανάσταση στην εκπαίδευση, επιτρέποντας στους φοιτητές σε όλο τον κόσμο να έχουν πρόσβαση σε περιεχόμενο (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι δημοφιλής επειδή προσφέρει ευελιξία και ευκολία σε φοιτητές από διαφορετικά υπόβαθρα. Η μετάβαση στη διαδικτυακή μάθηση φέρνει στο προσκήνιο ζητήματα που αφορούν τη διδασκαλία έξω από την παραδοσιακή τάξη. Λόγω των ιδιοτεροτήτων της, οι μέθοδοι υποστήριξης φοιτητών από απόσταση πρέπει να επαναξιολογηθούν. Τα ψυχολογικά εμπόδια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι ποικίλα. Η εικονική μάθηση μπορεί να προκαλέσει αποξένωση, απομόνωση και έλλειψη στενών φίλων. Οι φοιτητές εξ αποστάσεως συχνά μελετούν μόνοι τους, σε αντίθεση με τους συμβατικούς φοιτητές που αλληλεπιδρούν με τους καθηγητές (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Αυτό το ψυχολογικό ζήτημα είναι ουσιαστικό και χρήζει μελέτης. Παρά την πρόοδο στην έρευνα για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, λίγα είναι γνωστά για το πώς οι Καθηγητές Σύμβουλοι επηρεάζουν την ψυχική υγεία των φοιτητών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Ο τρόπος με τον οποίο οι καθηγητές διαχειρίζονται τις ψυχολογικές απαιτήσεις των εξ αποστάσεως φοιτητών είναι ακόμη άγνωστος.

Στην πραγματικότητα οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν περισσότερα από ακαδημαϊκές συμβουλές, αφού αποτελούν τους μέντορες, δίνοντας γνώση, κατεύθυνση και συναισθηματική υποστήριξη. Λόγω της έλλειψης της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας, οι Καθηγητές Σύμβουλοι πρέπει να ενισχύουν τη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των φοιτητών καθώς και την ακαδημαϊκή επιτυχία, κάτι που είναι εφικτό μέσα από την ανάληψη ρόλων όπως αυτός του συμβούλου, υποστηρικτή και εμπνευστή μεταξύ άλλων (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Η κατανόηση του πολλαπλού ρόλου του Καθηγητή Συμβούλου στο εικονικό πλαίσιο βοηθά στη μεγιστοποίηση της απομακρυσμένης βοήθειας φοιτητών.

Καθώς η εκπαίδευση προχωρά, αυξάνεται η ζήτηση για εξατομικευμένα συστήματα ψυχολογικής υποστήριξης που αντιμετωπίζουν τα μοναδικά ζητήματα των φοιτητών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Δεδομένου ότι οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι οι πλέον αρμόδιοι για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων η συμβολή τους είναι ζωτικής σημασίας για την ακαδημαϊκή επιτυχία. Υπάρχουν λίγα δεδομένα για το πώς οι Καθηγητές Σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν την ψυχική υγεία των φοιτητών από απόσταση. Αυτή η ανισορροπία πρέπει να αντιμετωπιστεί για να βελτιωθούν τα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και οι εμπειρίες των φοιτητών. Αυτό το έργο είναι πολύτιμο από πολλές απόψεις, καθώς καλύπτει ένα κενό στη γνώση σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη των καθηγητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Η μελέτη αυτή εξετάζει τις ψυχολογικές προκλήσεις των εξ αποστάσεως φοιτητών, το ρόλο των Καθηγητών Συμβούλων στην παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και πόσο αυτή η υποστήριξη βελτιώνει την εκπαιδευτική εμπειρία. Η μελέτη στοχεύει στον εντοπισμό περιοχών ανάπτυξης, ζητημάτων προς επίλυση και βέλτιστων πρακτικών στην παροχή ψυχολογικής βοήθειας των Καθηγητών Συμβούλων προς τους φοιτητές από απόσταση που ολοκληρώνουν προγράμματα και υλοποιούν την διπλωματική τους εργασία. Επομένως αυτή η μελέτη εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο ο Καθηγητής Σύμβουλος επηρεάζει την ψυχολογική ευημερία των φοιτητών από απόσταση για να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα και την ενσυναίσθηση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

2.1 Ιστορικό πλαίσιο Πανεπιστημιακών Σπουδών εξ αποστάσεως

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει αυξηθεί σε δημοτικότητα πρόσφατα, δίνοντας στα άτομα την ελευθερία να συνεχίσουν την τριτοβάθμια εκπαίδευση χωρίς να περιορίζονται από τη γεωγραφική τους θέση ή το πρόγραμμά τους (Rickman & Wiedmaier, 2011). Η ψυχολογική υποστήριξη κατά την διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι απαραίτητη και ζωτικής σημασίας για τη συνολική εμπειρία, την ψυχική υγεία και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των φοιτητών που αναζητούν πτυχίο μέσω της διαδικτυακής μάθησης (Anderson & Simpson, 2012).

Δεδομένου ότι τα μαθήματα αλληλογραφίας διατέθηκαν για πρώτη φορά μέσω της ταχυδρομικής υπηρεσίας τον 19ο αιώνα, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει μακρά ιστορία. Ωστόσο, γνώρισε κοσμογονία στα τέλη του 20ου αιώνα με την ανάπτυξη του διαδικτύου και της ψηφιακής τεχνολογίας (Anderson & Simpson, 2012). Το τοπίο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχει μετασχηματιστεί πλήρως ως αποτέλεσμα της χρήσης διαδικτυακών πλατφορμών, υλικού πολυμέσων και διαδραστικών Συστημάτων Διαχείρισης Μάθησης. Λόγω μιας ποικιλίας εμποδίων, τα άτομα που προηγουμένως δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν μαθήματα με τον «παραδοσιακό τρόπο» σε Πανεπιστημιακά ιδρύματα μπορούν τώρα να έχουν πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση χάρη σε αυτή την πρόοδο (Kentnor, 2015).

Παρά τα οφέλη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, υπάρχουν ορισμένες δυσκολίες που πρέπει να ξεπεράσουν οι φοιτητές, καθώς αισθήματα μοναξιάς και έλλειψης κινήτρων μπορεί να προκύψουν από απρόσωπη αλληλεπίδραση με καθηγητές και φοιτητές (Selivanov & Savchenko, 2021). Οι εξ αποστάσεως φοιτητές συχνά παλεύουν με τη διαχείριση του χρόνου, την πειθαρχία και την υλοποίηση των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων παράλληλα με άλλες υποχρεώσεις στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Αυτές οι δυσκολίες μπορεί να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στα επίπεδα άγχους των φοιτητών, στην ψυχική υγεία και στη συνολική ακαδημαϊκή τους επίδοση (Rickman & Wiedmaier, 2011).

Η ψυχολογική υποστήριξη που προσφέρει ο Καθηγητής Σύμβουλος σε ιδρύματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την επίλυση των προβλημάτων που

αντιμετωπίζουν οι φοιτητές (Anderson & Simpson, 2012). Μια ποικιλία υπηρεσιών παρέχεται για την προώθηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας των φοιτητών από μέλη του διδακτικού προσωπικού, τα οποία είναι συχνά εκπαιδευμένα στην ψυχολογία και την παροχή συμβουλών. Ειδικότερα οι Καθηγητές Σύμβουλοι προσφέρουν ακαδημαϊκές συμβουλές, βοηθώντας τους φοιτητές να πλοηγηθούν στα μαθήματά τους, να θέσουν λογικούς στόχους και να διατηρήσουν το κίνητρό τους (Kentnor, 2015).

Οι φοιτητές εξ αποστάσεως μπορεί να βιώσουν συναισθηματικές δυσκολίες ως αποτέλεσμα προσωπικών προβλημάτων, ακαδημαϊκού άγχους ή αισθημάτων μοναξιάς. Επομένως, οι Καθηγητές Σύμβουλοι προσφέρουν ένα «συμπαθητικό αυτί» και ένα ασφαλές περιβάλλον για αυτούς ώστε να εκφράσουν τις ανησυχίες τους. Αυτή η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της εκπαίδευσής τους και να μειώσουν τα συναισθήματα μοναξιάς (Selivanov & Savchenko, 2021). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι πάντα έτοιμοι να προσφέρουν έγκαιρη βοήθεια και να συνδέσουν τους φοιτητές με τις απαραίτητες υπηρεσίες σε περιόδους κρίσης, όπως προβλήματα ψυχικής υγείας ή προσωπικές τραγωδίες, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και την ευημερία τους. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους όπως είναι τα διαδικτυακά φόρουμ, οι ομάδες συζήτησης και οι εικονικές συγκεντρώσεις που ενθαρρύνουν την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ των εξ αποστάσεως φοιτητών (Anderson & Simpson, 2012). Η δημιουργία επαφών με συμφοιτητές που αντιμετωπίζουν συγκρίσιμες προκλήσεις βοηθά στη δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης, μειώνοντας τα αισθήματα μοναξιάς και βελτιώνοντας τη συνολική εκπαιδευτική εμπειρία. Η διαχείριση του χρόνου, η μείωση του άγχους και η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζητήματα που αντιμετωπίζονται με τις κατάλληλες μεθόδους (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Για τους φοιτητές εξ αποστάσεως, αυτές οι δεξιότητες ζωής είναι ανεκτίμητες καθώς τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τόσο της προσωπικής όσο και της ακαδημαϊκής τους ζωής (Kentnor, 2015).

Πιο συγκεκριμένα, οι φοιτητές που αποκτούν πτυχίο μέσω της διαδικτυακής εκπαίδευσης πρέπει να έχουν πρόσβαση στην ψυχολογική υποστήριξη που παρέχεται από τον Καθηγητή Σύμβουλο τους όποτε κριθεί απαραίτητο (Selivanov & Savchenko, 2021). Η ψυχολογική υποστήριξη είναι ουσιαστική για την βελτίωση του επιπέδου εκπαίδευσης και τη διασφάλιση

της ευημερίας των εξ αποστάσεως φοιτητών ώστε να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και ακαδημαϊκές απαιτήσεις (Anderson & Simpson, 2012). Η αξία των προσιτών και αποτελεσματικών υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης γίνεται όλο και περισσότερο σημαντική καθώς το εκπαιδευτικό τοπίο αλλάζει. Το ιδανικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο επενδύοντας σε αυτές τις υπηρεσίες και δίνοντας τη δυνατότητα στους φοιτητές τους να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να επιτύχουν ακαδημαϊκή επιτυχία και να υλοποιήσουν τους στόχους τους (Rickman & Wiedmaier, 2011).

2.2 Σημασία ψυχολογικής υποστήριξης για φοιτητές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι μια μεταμορφωτική εμπειρία που προσφέρει πληροφορίες και ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και μελλοντικές προοπτικές για επαγγελματική εξέλιξη και ανέλιξη (Fernández-Rodríguez et al., 2019). Ωστόσο, αυτό το ταξίδι δεν είναι πάντα ομαλό και οι φοιτητές συχνά αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία. Σε αυτό το πλαίσιο, η ψυχολογική υποστήριξη αναδεικνύεται ως υψίστης σημασίας συστατικό για να διασφαλίσει ότι οι φοιτητές όχι μόνο πετυχαίνουν στις προσπάθειές τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα (Douwes et al., 2023).

Η ψυχολογική υποστήριξη διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην αντιμετώπιση θεμάτων που μπορεί να εμποδίσουν τη μάθηση και έχει θετικό αντίκτυπο στην ακαδημαϊκή επιτυχία (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Αυτό περιλαμβάνει τη μείωση του άγχους, μια κοινή ανταπόκριση στις απαιτήσεις της ακαδημαϊκής πίεσης, τις προθεσμίες και τις προσδοκίες επιτυχίας, καθιστώντας τη ζωή του πανεπιστημίου ιδιαίτερα δύσκολη για τους φοιτητές (Franzoi et al., 2022). Το συνεχές άγχος μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση, ανησυχία και απόγνωση, επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητα του μαθητή να εστιάσει και να επιτύχει ακαδημαϊκά (Zeleeva et al., 2016). Μέσω της ψυχολογικής βοήθειας, οι φοιτητές αποκτούν μηχανισμούς αντιμετώπισης και δεξιότητες μείωσης του στρες, ενισχύοντας τη συγκέντρωση

και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις μαθαίνοντας αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους (Worsley et al., 2022).

Οι φοιτητές είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκές δυσκολίες, όταν αισθάνονται ενθάρρυνση και κατανόηση. Αυτό οδηγεί σε πρώιμες παρεμβάσεις, συμβάλλοντας σε αυξημένη απόδοση (Worsley et al., 2022). Καθώς οι φοιτητές περιηγούνται σε άγνωστες καταστάσεις, δημιουργούν συνδέσεις και διαχειρίζονται ακαδημαϊκές και προσωπικές προσδοκίες, η τριτοβάθμια εκπαίδευση μπορεί να γίνει συναισθηματικά επιβαρυντική (Fernández-Rodríguez et al., 2019). Η ψυχολογική υποστήριξη παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον για τους φοιτητές να επικοινωνήσουν τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τις προκλήσεις τους, επιτρέποντας τις κατάλληλες παρεμβάσεις που επηρεάζουν θετικά τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα. Η ψυχολογική βοήθεια είναι καθοριστική για την ανάπτυξη της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των φοιτητών. Τα ανθεκτικά άτομα μπορούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες (Douwes et al., 2023). Η ανθεκτικότητα αυτή συμβάλλει στη διαχείριση ακαδημαϊκών αποτυχιών, συναισθηματικών αναποδιών και των προκλήσεων της μετάβασης στην ενηλικίωση. Οι φοιτητές που είναι εξοπλισμένοι με δεξιότητες ανθεκτικότητας είναι σε καλύτερη θέση για να πλοηγηθούν στις πολυπλοκότητες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και να αναπτύξουν θετικά συναισθήματα όπως η ευτυχία, η ικανοποίηση και η αυτοπεποίθηση (Zeleva et al., 2016).

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση δεν είναι μόνο μια στιγμή για απόκτηση γνώσεων αλλά και για προσωπική ανάπτυξη και αυτοανακάλυψη. Η ψυχολογική υποστήριξη είναι πολύ σημαντική για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποδοχής, επιτρέποντας στους φοιτητές να εξερευνήσουν τις απόψεις, τις αξίες και την ταυτότητά τους μέσω θεραπείας και συμβουλευτικής (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Αυτή η αυτοεξερεύνηση είναι απαραίτητη για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τις ακαδημαϊκές επιδιώξεις, τις επαγγελματικές φιλοδοξίες και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Douwes et al., 2023). Επιπλέον, η ψυχολογική βοήθεια βοηθά στην ανάπτυξη κρίσιμων δεξιοτήτων ζωής, συμπεριλαμβανομένης της λήψης αποφάσεων, της επίλυσης συγκρούσεων και της

επικοινωνίας, οι οποίες είναι πολύτιμες όχι μόνο σε ακαδημαϊκό περιβάλλον αλλά και σε μελλοντικές σταδιοδρομίες και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης είναι απαραίτητο τόσο για την ακαδημαϊκή πρόοδο όσο και για την προσωπική ευημερία (Zeleeva et al., 2016). Στις πανεπιστημιούπολεις κολεγίων και πανεπιστημίων, οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προώθηση ενός τέτοιου περιβάλλοντος. Η διαθεσιμότητα συμβουλευτικών υπηρεσιών ενθαρρύνει τους φοιτητές να αναζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται, μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς και ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας και του ανήκειν (Fernández-Rodríguez et al., 2019). Επιπλέον, μια φιλόξενη ατμόσφαιρα ενθαρρύνει τη συμπερίληψη και την ποικιλομορφία, αντιμετωπίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν διάφορα δημογραφικά τμήματα φοιτητών, συμπεριλαμβανομένων των ξένων φοιτητών, των LGBTQ+ φοιτητών και εκείνων με αναπηρίες (Franzoi et al., 2022). Τα προβλήματα ψυχικής υγείας αποτελούν σημαντική ανησυχία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Worsley et al., 2022). Παράγοντες όπως η ακαδημαϊκή πίεση, η κοινωνική απομόνωση, το οικονομικό άγχος και οι προκλήσεις της μετάβασης στην ενηλικίωση μπορούν να συμβάλλουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας (Douwes et al., 2023). Οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης είναι απαραίτητες για την πρόληψη, την αναγνώριση και την επίλυση αυτών των προβλημάτων. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να οδηγήσει σε αποτελεσματικές παρεμβάσεις όπως συμβουλευτική και θεραπεία, αποτρέποντας την επιδείνωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής των φοιτητών (Zeleeva et al., 2016).

Η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης για τους φοιτητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Αποτελεί κρίσιμο στοιχείο ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού συστήματος που δίνει προτεραιότητα στη συνολική ευημερία των φοιτητών (Franzoi et al., 2022). Με την αντιμετώπιση ακαδημαϊκών προκλήσεων, την ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας, την προώθηση της αυτοεξερεύνησης, τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων μάθησης και την αντιμετώπιση των δυσκολιών ψυχικής υγείας, οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο βοηθώντας τους φοιτητές να επιτύχουν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Fernández-Rodríguez et al., 2019). Καθώς το τοπίο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης συνεχίζει να εξελίσσεται, τα ιδρύματα πρέπει να δώσουν

προτεραιότητα και να επενδύσουν σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης για να εξασφαλίσουν ότι κάθε φοιτητής έχει την ευκαιρία να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του και να ζήσει ικανοποιητική και επιτυχημένη ζωή πέρα από την τάξη (Douwes et al., 2023).

2.3 Ρόλος του Καθηγητή Συμβούλου στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Μέσω της χρήσης της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η οποία κατέστη δυνατή χάρη στις τεχνολογικές εξελίξεις, ένα μεγαλύτερο και πιο διαφοροποιημένο μαθητικό σώμα μπορεί πλέον να έχει πρόσβαση στην εκπαίδευση (Illés, 2022). Η δουλειά του Καθηγητή Συμβούλου στη διαδικτυακή μάθηση είναι πολύπλοκη και σημαντική στον σημερινό ψηφιακό κόσμο (Kazana et al., 2022). Ο Καθηγητής Σύμβουλος διαδραματίζει διάφορους ρόλους στη διαμόρφωση της εκπαιδευτικής εμπειρίας των φοιτητών, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης, της εμπύχωσης και της διευκόλυνσης (Dhill, 2017).

Η πρωταρχική ευθύνη ενός Καθηγητή Συμβούλου εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι να διευκολύνει την πρόσβαση των φοιτητών σε εξειδικευμένο υλικό (Papalamprakopoulos, 2020). Ουσιαστικά, αυτός ο ρόλος διασφαλίζει ότι οι φοιτητές μπορούν να επωφεληθούν από μια εκπαίδευση υψηλής ποιότητας, ανεξάρτητα από γεωγραφικούς περιορισμούς, μέσω διαδικτυακών πλατφορμών, διαλέξεων βίντεο, διαδικτυακών σεμιναρίων και διαδραστικών πόρων πολυμέσων. Η εξειδίκευσή τους στο θέμα εγγυάται ότι οι φοιτητές λαμβάνουν αξιόπιστες και κατάλληλες πληροφορίες, ενισχύοντας την ανάπτυξη μιας ισχυρής βάσης γνώσεων (Kazana et al., 2022). Για να αντιμετωπιστεί η πιθανή αίσθηση απομόνωσης που βιώνουν όσοι επιλέγουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία ελκυστικών εμπειριών μάθησης. Διοργανώνουν μαθήματα, διευκολύνουν τις συζητήσεις και συντονίζουν ομαδικά έργα, προωθώντας έτσι την οικοδόμηση κοινότητας και ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή των φοιτητών (Illés, 2022).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι χρησιμοποιούν τεχνικές διδασκαλίας αιχμής, συμπεριλαμβανομένων διαδικτυακών προσομοιώσεων, εικονικών εργαστηρίων και περιπτώσιολογικών μελετών σε πραγματικό χρόνο, για να κάνουν τη μαθησιακή εμπειρία

δυναμική και ελκυστική (Dhill, 2017). Αυτό διασφαλίζει ότι οι φοιτητές παραμένουν ενεργά εμπλεκόμενοι με το υλικό του μαθήματος. Μια αναπόσπαστη πτυχή της επιτυχημένης μάθησης είναι η ανατροφοδότηση και οι Καθηγητές Σύμβουλοι της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης παρέχουν άμεση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για συζητήσεις, τεστ και εργασίες (Παπαλαμπρακόπουλος, 2020). Αυτή η ανατροφοδότηση όχι μόνο αξιολογεί την απόδοση αλλά επίσης καθοδηγεί τους φοιτητές σε τομείς προς βελτίωση, προσφέροντας εξατομικευμένες γνώσεις για τη βελτίωση της μάθησης και της ακαδημαϊκής τους επιτυχίας (Yengin et al., 2010). Ενεργώντας ως μέντορες, οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν κρίσιμη ακαδημαϊκή καθοδήγηση, υποστήριξη και ενθάρρυνση (Kazana et al., 2022). Αντιμετωπίζουν ερωτήσεις των φοιτητών, προσφέρουν πόρους και βοηθούν σε ακαδημαϊκές προκλήσεις μέσω συνομιλιών ένας προς έναν, διαδικτυακών ωρών γραφείου και αλληλογραφίας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (Illés, 2022). Αυτή η λειτουργία καθοδήγησης είναι ιδιαίτερα ζωτικής σημασίας για τους φοιτητές εξ αποστάσεως, καθώς καλλιεργεί μια αίσθηση κοινότητας και υποστήριξης στο διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης, τονίζοντας ότι η μάθηση υπερβαίνει την απλή ανάκτηση πληροφοριών - επικεντρώνεται στη βελτίωση της κριτικής σκέψης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (Dhill, 2017).

Επιπλέον, οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο βοηθώντας τους φοιτητές να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες που απαιτούνται σε πραγματικές καταστάσεις, όπως η κριτική σκέψη και η ορθή κρίση στο χώρο εργασίας (Παπαλαμπρακόπουλος, 2020). Η επάρκεια σε διάφορα τεχνολογικά εργαλεία και Συστήματα Διαχείρισης Μάθησης είναι προαπαιτούμενο στο σημερινό εκπαιδευτικό τοπίο και οι Καθηγητές Σύμβουλοι αξιοποιούν διαδικτυακές πλατφόρμες για να παραδίδουν διαλέξεις, να διεξάγουν διαδραστικά τεστ, να φιλοξενούν συζητήσεις και να αξιολογούν την πρόοδο των φοιτητών (Yengin et al., 2010). Αναγνωρίζοντας τη διαρκώς εξελισσόμενη φύση της εκπαίδευσης, οι Καθηγητές Σύμβουλοι συμμετέχουν ενεργά στη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη για να παραμείνουν ενήμεροι για τις τελευταίες εξελίξεις και τάσεις στον τομέα τους (Dhill, 2017). Αυτή η συνεχής δέσμευση διασφαλίζει ότι οι φοιτητές λαμβάνουν μια σύγχρονη και σχετική εκπαίδευση, επιτρέποντας στους Καθηγητές Συμβούλους να εισάγουν νέες προοπτικές και δημιουργικές μεθόδους διδασκαλίας στην εικονική τάξη. Ωστόσο, οι Καθηγητές Σύμβουλοι αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις στα διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης, δεδομένης της απουσίας φυσικής παρουσίας και της δυσκολίας στην αξιολόγηση των αντιδράσεων των φοιτητών

(Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Η οικοδόμηση σχέσεων και η κατανόηση μοναδικών μαθησιακών προτιμήσεων μπορεί να είναι πιο δύσκολη σε ένα εικονικό περιβάλλον. Τεχνικά ζητήματα, όπως σφάλματα πλατφόρμας ή δυσκολία πρόσβασης στο διαδίκτυο, μπορεί να διακόψουν τα διαδικτυακά μαθήματα, απαιτώντας από τους Καθηγητές Συμβούλους να επιλύσουν αμέσως αυτά τα ζητήματα για να εξασφαλίσουν μια θετική μαθησιακή εμπειρία (Illés, 2022).

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι εξαιρετικά σημαντική για τους Καθηγητές Συμβούλους σε ασύγχρονα περιβάλλοντα μάθησης, όπου οι φοιτητές λαμβάνουν υλικό μαθημάτων σε διαφορετικούς χρόνους (Κωνσταντοπούλου et al., 2016). Η διατήρηση της ακαδημαϊκής ακεραιότητας και η πρόληψη της λογοκλοπής θέτουν πρόσθετες προκλήσεις, απαιτώντας την εφαρμογή αποτελεσματικών λύσεων όπως το λογισμικό ανίχνευσης λογοκλοπής και οι διακριτές τεχνικές αξιολόγησης (Dhill, 2017). Η ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής σε διαδικτυακές συζητήσεις απαιτεί την προώθηση μιας φιλόξενης διαδικτυακής κοινότητας, όπου οι φοιτητές νιώθουν άνετα να μοιράζονται ιδέες παρά την απουσία προσωπικής σύνδεσης (Παπαλαμπρακόπουλος, 2020). Ο ρόλος των Καθηγητών Συμβούλων στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση επηρεάζει σημαντικά το μέλλον της εκπαίδευσης. Η γνώση, η αφοσίωση και οι καινοτόμες μέθοδοί τους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της ακαδημαϊκής απόδοσης και της προσωπικής ανάπτυξης των φοιτητών (Illés, 2022). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για να διασφαλιστεί ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση παραμένει μια ζωντανή και επιτυχημένη εκπαιδευτική μέθοδος αγκαλιάζοντας την τεχνολογία, παρέχοντας ελκυστικές μαθησιακές εμπειρίες, προσφέροντας βοήθεια και ξεπερνώντας πολυάριθμες προκλήσεις (Papalamprakopoulos, 2020). Καθώς η τεχνολογία και η εκπαίδευση συνεχίζουν να εξελίσσονται, οι Καθηγητές Σύμβουλοι θα διαδραματίζουν όλο και πιο κρίσιμο ρόλο στην καθοδήγηση των φοιτητών στις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής και στην προετοιμασία τους για επιτυχία σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον (Yengin et al., 2010).

3 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

3.1 Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και οι προκλήσεις της για τους φοιτητές

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει αναδειχθεί ως δημοφιλής τύπος διδασκαλίας, παρέχοντας ευελιξία και προσβασιμότητα σε ένα ευρύ φάσμα ατόμων και συχνά ενεργοποιείται μέσω διαδικτυακών πλατφορμών (Musingafi et al., 2015). Ωστόσο, παρά τα οφέλη της, παρουσιάζει κάποιες δυσκολίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν έχουν όλοι οι φοιτητές ίση πρόσβαση σε υπολογιστές, γρήγορο Διαδίκτυο ή βασικό λογισμικό (Fojtík, 2018). Λόγω των διαφορών στη εκπαιδευτική εμπειρία που προκαλεί το ψηφιακό χάσμα, οι φοιτητές που δεν έχουν πρόσβαση σε κατάλληλα τεχνικά εργαλεία αγωνίζονται να προχωρήσουν ακαδημαϊκά. Επίσης, οι πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις που διευκολύνονται στα παραδοσιακά περιβάλλοντα της τάξης ενθαρρύνουν την αίσθηση του ανήκειν και την κοινωνική υποστήριξη μεταξύ των φοιτητών και των καθηγητών (Fojtík, 2018). Αντίθετα, αυτές οι ανθρώπινες επαφές συχνά απουσιάζουν από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Ohene & Essuman, 2014). Οι ερευνητές δίνουν έμφαση στην έννοια της συναλλακτικής απόστασης ή του ψυχολογικού και γλωσσικού χάσματος μεταξύ του δασκάλου και των φοιτητών. Στα διαδικτυακά μαθήματα, η απουσία γρήγορης ανατροφοδότησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης μπορεί να κάνει τους φοιτητές να αισθάνονται μόνοι και αποκομμένοι, μειώνοντας τα κίνητρα και τα επίπεδα δέσμευσής τους (Costley, 2014).

Η ψυχολογική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση περιλαμβάνει την ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας και του ανήκειν στους φοιτητές και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω τακτικών, ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ φοιτητών και εκπαιδευτών, καθώς και μεταξύ των ίδιων των φοιτητών (Kazana et al., 2022). Τα διαδικτυακά φόρουμ συζήτησης, οι ομαδικές εργασίες και οι εικονικές ώρες γραφείου είναι αποτελεσματικές μέθοδοι για τη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης (Musingafi et al., 2015). Επιπλέον, οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία πολυμέσων για να δημιουργήσουν ένα πιο ελκυστικό και διαδραστικό περιβάλλον μάθησης, το οποίο βοηθά στη διατήρηση του ενδιαφέροντος και των κινήτρων των φοιτητών (Costley, 2014).

Οι φοιτητές που σπουδάζουν εξ αποστάσεως πρέπει να έχουν ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και αυτοπειθαρχίας (Musingafi et al., 2015). Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών καθηκόντων με την εργασία, την οικογένεια και άλλες υποχρεώσεις μπορεί να είναι δύσκολη. Η διαχείριση του χρόνου είναι ένα βασικό στοιχείο που καθορίζει την απόδοση των εξ αποστάσεως φοιτητών, σύμφωνα με έρευνες (Shtaleva et al., 2021). Η παροχή στους φοιτητές πόρων και στρατηγικών για αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι μια βασική πτυχή της ψυχολογικής υποστήριξης. Οι εκπαιδευτές μπορούν να προσφέρουν εργαστήρια, διαδικτυακά σεμινάρια και εξατομικευμένα σχόλια για να βοηθήσουν τους φοιτητές τους να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες (Basar et al., 2021). Επίσης, δεδομένου ότι δεν υπάρχει καθορισμένος χρόνος τάξης, οι φοιτητές πρέπει να είναι προορατικοί και να έχουν κίνητρα για τον εαυτό τους, κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο, ειδικά για όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τα διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης (Fojtík, 2018).

Η εκπαιδευτική εμπειρία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση επηρεάζεται σημαντικά από το διαμέτρημα της διδασκαλίας και του σχεδιασμού μαθημάτων (Shtaleva et al., 2021). Ο κακός σχεδιασμός της τάξης και οι διφορούμενες οδηγίες μπορούν να μπερδέψουν και να απογοητεύσουν τους φοιτητές. Η σαφής επικοινωνία, οι καλά οργανωμένες πληροφορίες και οι διαδραστικές δραστηριότητες μάθησης είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της συμμετοχής και της παρακίνησης των εξ αποστάσεως φοιτητών (Kazana et al., 2022).

Τα δίκτυα υποστήριξης είναι εξίσου σημαντικά για την επιτυχία των φοιτητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και περιλαμβάνουν ακαδημαϊκούς συμβούλους, προσωπικό τεχνικής υποστήριξης και διαδικτυακές κοινότητες (Musingafi et al., 2015). Η ακαδημαϊκή καθοδήγηση από καθηγητές είναι υψίστης σημασίας, ενώ το προσωπικό τεχνικής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει σε προβλήματα που σχετίζονται με υπολογιστές (Fojtík, 2018). Οι διαδικτυακές κοινότητες και τα φόρουμ συζητήσεων επιτρέπουν στους εξ αποστάσεως φοιτητές να αλληλεπιδρούν με την ακαδημαϊκή κοινότητα, να μοιράζονται εμπειρίες και να αναζητούν βοήθεια, δημιουργώντας μια αίσθηση συνεργασίας και αμοιβαίας υποστήριξης. Η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της οικοδόμησης μιας φιλόξενης

διαδικτυακής κοινότητας μάθησης και τον θετικό αντίκτυπο της κοινωνικής και ακαδημαϊκής δέσμευσης στα ποσοστά διατήρησης των φοιτητών στο διαδίκτυο (Musingafi et al., 2015).

Αν και η εξ αποστάσεως εκπαίδευση προσφέρει απaráμιλλη ευελιξία, παρουσιάζει επίσης πολλές προκλήσεις για τους φοιτητές, συμπεριλαμβανομένων τεχνολογικών ζητημάτων, έλλειψης κοινωνικής σύνδεσης, δυσκολιών διαχείρισης χρόνου και ανησυχιών για την ποιότητα της εκπαίδευσης (Ohene & Essuman, 2014). Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι αυτές οι δυσκολίες μπορούν να μετριαστούν μέσω συγκεκριμένων ενεργειών (Shtaleva et al., 2021). Ο καλός σχεδιασμός μαθημάτων, η σαφής επικοινωνία και οι διαδραστικές δραστηριότητες μάθησης ενισχύουν τη μαθησιακή εμπειρία για τους διαδικτυακούς φοιτητές. Ισχυρά συστήματα υποστήριξης, όπως ακαδημαϊκοί σύμβουλοι, τεχνολογική βοήθεια και ευκαιρίες για κοινωνική δέσμευση, είναι επίσης κρίσιμα για την επιτυχία των φοιτητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Fojtik, 2018). Καθώς η διαδικτυακή μάθηση συνεχίζει να αναπτύσσεται, θα είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα και να αξιοποιηθούν οι γνώσεις από τις τρέχουσες μελέτες για την ανάπτυξη προγραμμάτων συνεκπαίδευσης που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των φοιτητών σε όλο τον κόσμο (Shtaleva et al., 2021). Η παροχή ισχυρής ψυχολογικής υποστήριξης μέσω της οικοδόμησης κοινότητας, της αποτελεσματικής επικοινωνίας και των ισχυρών δικτύων υποστήριξης θα είναι απαραίτητη για την προώθηση της επιτυχίας των φοιτητών σε περιβάλλοντα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Kazana et al., 2022).

3.2 Οι ιδιαιτερότητες εκπόνησης διπλωματικής εργασίας

Πέραν των προκλήσεων που αναφέρθηκαν, πρέπει να σημειωθεί ότι η ίδια η διαδικασία εκπόνησης διπλωματικής εργασίας αποτελεί μια τεράστια πρόκληση για τους φοιτητές καθώς την βιώνουν ως μία αρκετά σύνθετη και μοναχική διαδικασία (Λούλου & Σπανακά, 2023). Σε πρώτη φάση, όπως τονίζει η Μανούσου (2017), είναι πολύ σημαντικό ο φοιτητής να κάνει την κατάλληλη επιλογή θέματος με βάση τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα που έχει αποκτήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών του. Έπειτα, οι φοιτητές καλούνται να υποβάλουν εν συντομία τις προτάσεις τους όσον αφορά τον σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα του θέματος, καθώς και τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ερευνητική μεθοδολογία που θα ακολουθήσουν (Λούλου & Σπανακά, 2023). Η συγκεκριμένη διαδικασία που λαμβάνει χώρα

σε αυτό το αρχικό στάδιο μπορεί να δυσκολέψει ιδιαίτερα τους φοιτητές διότι δεν έχει οριστεί ακόμη ο επιβλέπων καθηγητής και, συνεπώς, δεν είναι δυνατόν να έχουν την πολύτιμη καθοδήγησή του (Παυλάκης & Γεωργιάδη, 2011), κάτι που επιβεβαιώνεται και μέσω της έρευνας των Λούλου και Σπανακά (2023) όπου οι φοιτητές καταδεικνύουν την επιλογή θέματος ως ένα από τα μεγαλύτερα άγχη τους. Όπως επισημαίνουν, οι Παυλάκης και Γεωργιάδη (2011) αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές ασάφειες και αδυναμίες στο θέμα που έχει επιλεγεί όσον αφορά το θεωρητικό υπόβαθρο της έρευνας, οι οποίες χρήζουν τροποποίησης πριν την οριστική υποβολή. Ειδικότερα, η κριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, κατά τη Μανούσου (2017), δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια τυπική διαδικασία, ούτε να υποτιμάται διότι αποτελεί τη βάση διαμόρφωσης των ερευνητικών ερωτημάτων και της μεθοδολογικής προσέγγισης, εγείροντας σοβαρούς προβληματισμούς αναφορικά με την τεκμηρίωση του συνόλου της εργασίας.

Άλλο ένα στοιχείο της διαδικασίας που μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους φοιτητές κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους είναι η τήρηση των προθεσμιών και του χρονοδιαγράμματος (Λιοναράκης, 2008, όπ. αναφ. στους Παυλάκη & Γεωργιάδη, 2011). Πιο αναλυτικά, πολύ συχνά οι φοιτητές κάνουν λανθασμένη εκτίμηση των δυνατοτήτων τους και των προθεσμιών, με συνέπεια μετά την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους να προχωρούν σε μια βιαστική σύνθεση του ερευνητικού μέρους που δεν έχει στέρεες βάσεις, εξαιτίας της πίεσης και τους άγχους που βιώνουν. Το παραπάνω εύρημα τεκμηριώνεται και από τις έρευνες των Κουστουράκη κ.α. (2003) και Βασαλά (2013) (όπ. αναφ. στον Ρεντίφη, 2017), καθώς οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα πως ένας αξιοσημείωτος αριθμός φοιτητών δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στο χρονοδιάγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής τους. Ωστόσο, εκτός από την τήρηση του χρονοδιαγράμματος, οι φοιτητές αναφέρουν πως η διαδικασία εκπόνησης της διπλωματικής μπορεί να γίνει δύσκολη εξαιτίας της ελλιπούς ενημέρωσης σχετικά με διαδικαστικά ζητήματα αλλά και λόγω της κακής επικοινωνίας και ανατροφοδότησης που λαμβάνουν από τον Καθηγητή Σύμβουλο που έχει οριστεί ως επιβλέπων (Λούλου & Σπανακά, 2023).

Συνεχίζοντας, άλλη μια παγίδα στην οποία πέφτουν οι φοιτητές κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους, όπως επισημαίνεται από τον Λιοναράκη (2008, όπ. αναφ. στους Παυλάκη & Γεωργιάδη, 2011), είναι αυτή της επιλογής του κατάλληλου ερευνητικού εργαλείου. Η πλειονότητα των φοιτητών θεωρούν λανθασμένα ότι το μόνο ερευνητικό

εργαλείο που εξυπηρετεί τους σκοπούς της έρευνας είναι το ερωτηματολόγιο. Αυτό όμως έχει συνήθως ως αποτέλεσμα τη διεξαγωγή ερευνών που στερούνται πρωτοτυπίας και καταλήγουν να αναπαράγουν έρευνες που έχουν ήδη διεξαχθεί. Μια ακόμη ιδιαιτερότητα της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας είναι το γεγονός ότι ο φοιτητής καλείται να μελετήσει έναν μη καθορισμένο όγκο υλικού, προκειμένου να το αξιοποιήσει για τη συγγραφή της εργασίας του, κάτι που αποτελεί πρόκληση διότι κατά τη διάρκεια των σπουδών του το υλικό προς μελέτη ήταν συγκεκριμένο (Παυλάκης & Γεωργιάδη, 2011). Έτσι, δημιουργείται άγχος στους φοιτητές το οποίο σε συνδυασμό με την έλλειψη εμπειρίας καθιστά την ουσιαστική επικοινωνία και υποστήριξη από την πλευρά του Καθηγητή Συμβούλου απαραίτητη.

3.3 Ο ρόλος της ψυχολογικής υποστήριξης στην ενίσχυση της επιτυχίας και της ευημερίας των φοιτητών

Η επιδίωξη της εκπαίδευσης είναι μια άκρως συναισθηματική και ψυχολογική διαδικασία καθώς και ακαδημαϊκή (Querstret, 2019). Οι πολυάριθμες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές, όπως οι κοινωνικές απαιτήσεις και το ακαδημαϊκό άγχος, μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική τους απόδοση και ευημερία. Η αξία της ψυχολογικής βοήθειας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα είναι ένα σημαντικό ζήτημα τα τελευταία χρόνια (Baik et al., 2017). Η βοήθεια αυτή είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας και επίσης βελτιώνει σημαντικά την επίδοση και την ευημερία των φοιτητών (Davis & Hadwin, 2021).

Η αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας είναι μία από τις κύριες λειτουργίες της ψυχολογικής υποστήριξης στο εκπαιδευτικό περιβάλλον (Eloff et al., 2020). Λόγω των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων, των κοινωνικών προσδοκιών και των προσωπικών ανησυχιών, οι φοιτητές αισθάνονται συχνά άγχος. Η μελέτη του American College Health Association (ACHA) διαπίστωσε ότι οι φοιτητές αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας, υπογραμμίζοντας τη σημασία των ισχυρών δικτύων υποστήριξης. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό ιδιαίτερα οι εξ αποστάσεως φοιτητές να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης, όπως συμβουλευτική και θεραπεία, ακόμη και σε περιβάλλον εξ αποστάσεως μάθησης (Querstret, 2019). Οι διαδικτυακές πλατφόρμες παροχής συμβουλών και οι εικονικές ομάδες υποστήριξης είναι αποτελεσματικές μέθοδοι για να παρέχουν στους φοιτητές ένα ασφαλές μέρος για να μοιραστούν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους. Οι

φοιτητές μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία τα θέματα ψυχικής τους υγείας με τη βοήθεια εκπαιδευμένων επαγγελματιών που παρέχουν θεραπείες βασισμένες σε στοιχεία, μηχανισμούς αντιμετώπισης και τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης (Davis & Hadwin, 2021).

Η έγκαιρη παρέμβαση όχι μόνο αποτρέπει την επιδείνωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, αλλά δίνει επίσης στους εξ αποστάσεως φοιτητές την αυτοπεποίθηση να εξισορροπήσουν με επιτυχία την προσωπική και την ακαδημαϊκή τους ζωή (Baik et al., 2017). Η αντιμετώπιση ψυχολογικών εμποδίων στη μάθηση και η ψυχολογική βοήθεια βελτιώνουν την ακαδημαϊκή επιτυχία. Τα υψηλά επίπεδα στρες και άγχους μπορούν να εμποδίσουν την επεξεργασία πληροφοριών και να επηρεάσουν τις γνωστικές ικανότητες (Querstret, 2019). Οι φοιτητές που χρησιμοποιούν διαδικτυακές συμβουλευτικές υπηρεσίες μαθαίνουν τακτικές μείωσης του άγχους και τρόπους διαχείρισης χρόνου. Τα εικονικά εργαστήρια και τα διαδικτυακά σεμινάρια για αυτά τα θέματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα καθώς τους βοηθούν να ακονίσουν την προσοχή τους, να ενισχύσουν την ανάκληση της μνήμης και να αποδώσουν καλύτερα στις εξετάσεις και τις εργασίες μαθαίνοντας πώς να χειρίζονται ακαδημαϊκές απαιτήσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Davis & Hadwin, 2021).

Επιπλέον, η ψυχολογική βοήθεια προάγει τη δημιουργία μιας νοοτροπίας ανάπτυξης - μια πίστη στην ικανότητα κάποιου να μαθαίνει και να βελτιώνεται (Eloff et al., 2020). Οι εξ αποστάσεως φοιτητές που έχουν νοοτροπία ανάπτυξης είναι πιο πιθανό να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων, να συνεχίσουν μετά την αποτυχία και να βλέπουν την προσπάθεια ως μέσο κυριαρχίας (Baik et al., 2017). Η διαδικτυακή συμβουλευτική και οι παρεμβάσεις κινήτρων μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αποκτήσουν νοοτροπία ανάπτυξης, ενισχύοντας την ακαδημαϊκή ανθεκτικότητα και την επιτυχία. Η ικανότητα να ξεπερνάς τα εμπόδια, να προσαρμόζεσαι στις αλλαγές και να ανακάμπτεις από αναποδιές είναι γνωστή ως συναισθηματική ανθεκτικότητα (Querstret, 2019). Είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για την κατανόηση του πόσο αποτελεσματικά χειρίζονται οι εξ αποστάσεως φοιτητές τα προβλήματα της μάθησης αλλά και γενικά της ζωής. Ενθαρρύνοντας την αυτογνωσία, τον συναισθηματικό έλεγχο και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, οι υπηρεσίες ψυχολογικής

υποστήριξης δίνουν μεγάλη έμφαση στη βελτίωση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας (Davis & Hadwin, 2021). Εκτός από την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, η συναισθηματική ανθεκτικότητα δίνει στους φοιτητές το συναισθηματικό σθένος να αντιμετωπίσουν μελλοντικές αποτυχίες, βελτιώνοντας τη συνολική ποιότητα ζωής τους (Baik et al., 2017). Ακόμη, κατά τους Baik et al. (2017), για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των φοιτητών πρέπει να εφαρμόζονται διδακτικές προσεγγίσεις και μέθοδοι που εμπλέκουν ενεργητικά τα εγγενή τους ενδιαφέροντα και αναδεικνύουν τη σημασία και την αξία των γνώσεων που αποκτούνται και των δεξιοτήτων που αναπτύσσονται.

Οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης βοηθούν επίσης στη δημιουργία ισχυρών συνδέσεων και διαπροσωπικών δεξιοτήτων (Davis & Hadwin, 2021). Η αποτελεσματική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η επίλυση συγκρούσεων είναι κρίσιμες δεξιότητες τόσο για την ακαδημαϊκή όσο και για την προσωπική επιτυχία. Οι εικονικές συνεδρίες ομαδικής θεραπείας, τα προγράμματα καθοδήγησης από ομότιμους και τα διαδικτυακά εργαστήρια για αυτές τις δεξιότητες μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικά. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι συνεργάζονται με τους φοιτητές για να τους βοηθήσουν να γίνουν πιο διεκδικητικοί, επικοινωνιακοί και έτσι να επιτύχουν ακαδημαϊκά (Querstret, 2019). Επομένως, η ψυχολογική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, την ενίσχυση της ακαδημαϊκής επιτυχίας και την προώθηση της συνολικής ευημερίας (Basar et al., 2021). Η εφαρμογή ισχυρών διαδικτυακών συμβουλευτικών υπηρεσιών, η παροχή πόρων για τη διαχείριση του άγχους και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, η προώθηση ισχυρών κοινωνικών συνδέσεων και η παροχή ολοκληρωμένων συμβουλών σταδιοδρομίας είναι βασικές μέθοδοι για την αποτελεσματική υποστήριξη των φοιτητών από απόσταση (Kazana et al., 2022).

3.4 Ψυχολογικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές

Με την ευελιξία και την προσβασιμότητα που προσφέρει η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να ακολουθήσουν την τριτοβάθμια εκπαίδευση (Lister et al., 2021). Ωστόσο, ενώ η ψηφιακή εποχή έχει μεταμορφώσει την εκπαίδευση, έχει παρουσιάσει επίσης ιδιαίτερες ψυχολογικές δυσκολίες για τους φοιτητές που παρακολουθούν

μαθήματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η κατανόηση αυτών των δυσκολιών είναι καθοριστική για τη δημιουργία δομών υποστήριξης που μπορούν να προστατεύσουν αποτελεσματικά την ψυχική υγεία και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των φοιτητών εξ αποστάσεως (Bond et al., 2018).

Οι φοιτητές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης συχνά χάνουν τις κοινωνικές επαφές και την αίσθηση της κοινότητας που αποτελούν μέρος των παραδοσιακών τάξεων (Davis & Hadwin, 2021). Τα αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης που προκαλούνται από την έλλειψη προσωπικών συνδέσεων μπορεί να βλάψουν την ψυχική ευημερία των φοιτητών. Έρευνα των Soffer και Nachmias (2018) δείχνει ότι οι φοιτητές εξ αποστάσεως μπορεί να αισθάνονται αποκομμένοι από την εκπαίδευσή τους, γεγονός που μπορεί να μειώσει τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους. Για να αντιμετωπίσουν αυτό το αίσθημα απομόνωσης και να καλλιεργήσουν την αίσθηση του ανήκειν, τα πανεπιστήμια μπορούν να εφαρμόσουν διάφορες μεθόδους. Οι εικονικές ομάδες μελέτης, τα διαδικτυακά φόρουμ συζητήσεων και οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αλληλεπιδράσουν και να δημιουργήσουν συνδέσεις. Οι τακτικές διαδικτυακές συγκεντρώσεις και τα διαδικτυακά σεμινάρια μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας κοινότητας μεταξύ των φοιτητών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Lister et al., 2021).

Ο συνδυασμός των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων με τις εργασιακές, οικογενειακές και προσωπικές ευθύνες μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση για τους φοιτητές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Nuryana et al., 2023). Χωρίς ένα δομημένο πρόγραμμα, οι φοιτητές πρέπει να βασίζονται σε ισχυρό αυτοέλεγχο και οργανωτικές δεξιότητες καθώς μπορεί να προκύψει άγχος από την ανάγκη τήρησης προθεσμιών και ακαδημαϊκών προσδοκιών (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Τα πανεπιστήμια μπορούν να υποστηρίξουν τους φοιτητές προσφέροντας διαδικτυακά εργαστήρια και πόρους για τη διαχείριση του άγχους, τη διαχείριση χρόνου και την αυτοπειθαρχία με τα εργαστήρια αυτά να περιλαμβάνουν στρατηγικές για τον καθορισμό στόχων, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και αποτελεσματικές τεχνικές μελέτης, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να διαχειρίζονται με αυτοπεποίθηση τα ακαδημαϊκά τους καθήκοντα (Cidral et al., 2018).

Η απουσία άμεσης επίβλεψης και η ύπαρξη κυρώσεων για τη μη τήρηση προθεσμιών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση απαιτεί από τους φοιτητές να διατηρούν ισχυρά κίνητρα. Η έλλειψη κινήτρων και πειθαρχίας μπορεί να οδηγήσει σε αναβλητικότητα, με αποτέλεσμα αισθήματα ενοχής και άγχους (Nuryana et al., 2023). Έρευνα των Kizilcec et al. (2017) υπογραμμίζει ότι οι φοιτητές εξ αποστάσεως που δεν διαθέτουν εγγενή κίνητρα μπορεί να δυσκολεύονται να παραμείνουν αφοσιωμένοι στις σπουδές τους. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, τα πανεπιστήμια μπορούν να προσφέρουν παρεμβάσεις μέσω διαδικτυακών υπηρεσιών παροχής συμβουλών και υποστήριξης. Οι υπηρεσίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να θέσουν προσωπικούς στόχους, να αναπτύξουν μια νοοτροπία ανάπτυξης και να ενισχύσουν την ακαδημαϊκή τους ανθεκτικότητα (Baik et al., 2017).

Η τεχνολογία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, αλλά παρουσιάζει και προκλήσεις. Τεχνικά προβλήματα, όπως προβλήματα πρόσβασης σε διαδικτυακές πλατφόρμες, ελαττώματα λογισμικού ή κακές συνδέσεις στο Διαδίκτυο, μπορεί να προκαλέσουν απογοήτευση και άγχος (Chu & Li, 2022). Επιπλέον, η συνεχής συνδεσιμότητα με ψηφιακές συσκευές μπορεί να οδηγήσει σε υπερφόρτωση πληροφοριών. Τα πανεπιστήμια θα πρέπει να προσφέρουν ισχυρές υπηρεσίες τεχνικής υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των σεμιναρίων, οδηγών αντιμετώπισης προβλημάτων και τεχνικής βοήθειας 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, για να εξασφαλίσουν μια ομαλή μαθησιακή εμπειρία για τους φοιτητές (Bond et al., 2018).

Ένα σημαντικό μέρος των φοιτητών της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι ενήλικες που εξισορροπούν την απασχόληση, την οικογένεια και την εκπαίδευση (Nuryana et al., 2023). Η αποτυχία επίτευξης μιας υγιούς ισορροπίας μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Η ασάφεια των γραμμών μεταξύ εργασίας, προσωπικής ζωής και ακαδημαϊκών ευθυνών μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιο στρες και να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία. Τα πανεπιστήμια μπορούν να προωθήσουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προσφέροντας διαδικτυακά σεμινάρια για τη διαχείριση του άγχους, την επίγνωση και τις τεχνικές χαλάρωσης. Η παροχή πόρων και εργαλείων για αυτοφροντίδα και καθορισμό ορίων είναι επίσης απαραίτητη (Davis & Hadwin, 2021).

Οι εκπαιδευτές διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διαδικασία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Baik et al., 2017). Η τακτική επικοινωνία μέσω e-mail, εικονικών ωρών γραφείου και προγραμματισμένων διαδικτυακών συνομιλιών μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι με τους καθηγητές τους. Η εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και τα κίνητρα των φοιτητών (Navarez et al., 2022). Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να ενισχύσουν τον τεχνολογικό γραμματισμό παρέχοντας σεμινάρια και υπηρεσίες τεχνικής υποστήριξης. Αυτό διασφαλίζει ότι οι φοιτητές αισθάνονται άνετα χρησιμοποιώντας διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης (Nuryana et al., 2023). Έτσι, ενώ η εξ αποστάσεως εκπαίδευση προσφέρει τεράστια ευελιξία, παρουσιάζει επίσης μοναδικές ψυχολογικές προκλήσεις. Η αντιμετώπιση θεμάτων όπως η απομόνωση, το άγχος, η έλλειψη κινήτρων, τα τεχνολογικά προβλήματα και η εξισορρόπηση πολλαπλών ευθυνών είναι απαραίτητη για την ευημερία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των φοιτητών εξ αποστάσεως (Davis & Hadwin, 2021). Τα πανεπιστήμια πρέπει να εφαρμόζουν προληπτικά ολοκληρωμένα συστήματα υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένης της ενθάρρυνσης της αίσθησης της κοινότητας, της παροχής προσβάσιμων υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης, της ενθάρρυνσης των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου, της ενίσχυσης του τεχνολογικού γραμματισμού, της προώθησης της τακτικής αλληλεπίδρασης με τους εκπαιδευτές και της προώθησης της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (Navarez et al., 2022). Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας αυτές τις ψυχολογικές ανησυχίες, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης, επιτρέποντας στους φοιτητές εξ αποστάσεως να ευδοκιμήσουν τόσο διανοητικά όσο και συναισθηματικά. Η αποτελεσματική ψυχολογική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να εξασφαλίσει την ακαδημαϊκή και προσωπική επιτυχία των φοιτητών, συμβάλλοντας στην ολιστική ανάπτυξη και ευημερία τους (Navarez et al., 2022).

3.5 Η σημασία του Καθηγητή Συμβούλου στην παροχή ακαδημαϊκής και συναισθηματικής υποστήριξης

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι μια μεταμορφωτική εμπειρία που επηρεάζει σημαντικά την ακαδημαϊκή πορεία, την καριέρα και τη συναισθηματική ζωή των φοιτητών (Hawthorne et al., 2020). Στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ο ρόλος του Καθηγητή Συμβούλου γίνεται

ακόμη πιο κρίσιμος, καθώς παρέχει τόσο ακαδημαϊκή καθοδήγηση όσο και συναισθηματική υποστήριξη σε φοιτητές που διαφορετικά θα αισθάνονταν απομονωμένοι. Η κατανόηση των μεθόδων ψυχολογικής υποστήριξης που προσφέρουν οι Καθηγητές Σύμβουλοι στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της επιτυχίας και της ευημερίας των φοιτητών (Baik et al., 2017).

Μία από τις βασικές αρμοδιότητες ενός Καθηγητή Συμβούλου είναι να παρέχει ακαδημαϊκές συμβουλές και καθοδήγηση (Lei et al., 2018). Βοηθά τους φοιτητές να περιηγηθούν στην πολυπλοκότητα των ακαδημαϊκών τους προγραμμάτων, συμβάλλοντας στην επιλογή μαθημάτων, στην οργάνωση ερευνητικών έργων και στον μελλοντικό εκπαιδευτικό σχεδιασμό (Fojtík, 2018). Η καθοδήγηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για φοιτητές εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που ενδέχεται να μην έχουν άμεση πρόσβαση σε ακαδημαϊκούς πόρους και σε συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στις ερευνητικές προσπάθειες των φοιτητών (Hawthorne et al., 2020). Μέσω τακτικών εικονικών συναντήσεων και συνεδριών ανατροφοδότησης, οι Καθηγητές Σύμβουλοι καθοδηγούν τους φοιτητές κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, από τη διατύπωση ερευνητικών ερωτήσεων έως τη διεξαγωγή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων και ανάλυση δεδομένων (Granziera et al., 2022). Η καθοδήγηση αυτή διασφαλίζει την ποιότητα και την αυστηρότητα της ακαδημαϊκής εργασίας των φοιτητών, ενισχύοντας τις ερευνητικές τους δεξιότητες και την ακαδημαϊκή τους ακεραιότητα (Basar et al., 2021).

Πέρα από τις ακαδημαϊκές συμβουλές, οι Καθηγητές Σύμβουλοι προσφέρουν ουσιαστική συναισθηματική υποστήριξη και ενσυναίσθηση (Lei et al., 2018). Οι συναισθηματικές απαιτήσεις της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπως το άγχος και η αυτοαμφισβήτηση, συχνά επιδεινώνονται σε ένα περιβάλλον εξ αποστάσεως εκπαίδευσης λόγω της απομόνωσης και της έλλειψης κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι λειτουργούν ως έμπιστοι, παρέχοντας έναν ασφαλή χώρο στους φοιτητές να εκφράσουν τις ανησυχίες τους (Granziera et al., 2022). Η ενσυναίσθητη αυτή υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν στην ακαδημαϊκή κοινότητα, κάνοντας τους να νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους κατανοούν. Η συμπαθητική προσέγγιση του Καθηγητή Συμβούλου βοηθά στον μετριασμό των συναισθημάτων μοναξιάς και ενισχύει τη συναισθηματική ευημερία των φοιτητών (Lei et al., 2018). Αυτή η υποστήριξη είναι

ιδιαίτερα σημαντική για τους ξένους φοιτητές ή όσους αντιμετωπίζουν προσωπικές ή πολιτιστικές προκλήσεις, καθώς οι Καθηγητές Σύμβουλοι ενεργούν ως υποστηρικτές και συναισθηματικές άγκυρες (Baik et al., 2017).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας των φοιτητών (Lei et al., 2018). Παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές σταδιοδρομίας, τις τάσεις της αγοράς και τις ευκαιρίες για περαιτέρω εκπαίδευσης. Βοηθώντας τους φοιτητές να αναγνωρίσουν τα ενδιαφέροντα, τα πάθη και τις δεξιότητές τους, οι Καθηγητές Σύμβουλοι ευθυγραμμίζουν τις ακαδημαϊκές αναζητήσεις των φοιτητών με τις κατάλληλες επαγγελματικές διαδρομές (Granziera et al., 2022). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν με τοποθετήσεις πρακτικής άσκησης, ερευνητικές ευκαιρίες και δικτύωση, επιτρέποντας στους φοιτητές να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για το μέλλον τους. Οι συστατικές επιστολές τους είναι κρίσιμες για τις προοπτικές εργασίας και τις αιτήσεις των φοιτητών σε μεταπτυχιακά προγράμματα (Hawthorne et al., 2020). Αυτές οι εγκρίσεις έχουν σημαντικό βάρος, αντανακλώντας το ακαδημαϊκό και επαγγελματικό δυναμικό των φοιτητών. Επιπρόσθετα, ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη και την πνευματική ανάπτυξη μέσω συζητήσεων και απαιτητικών εργασιών που διεγείρουν τη διανοητική περιέργεια και τις δεξιότητες κριτικής ανάλυσης των φοιτητών, ενισχύοντας την ικανότητα να σκέφτονται ανεξάρτητα και να αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες (Granziera et al., 2022).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι δίνουν επίσης τη δυνατότητα στους φοιτητές να αναλάβουν την ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη θέτοντας ακαδημαϊκούς στόχους, επιδιώκοντας ερευνητικά ενδιαφέροντα και συμμετέχοντας σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Η αυτονομία δημιουργεί ένα αίσθημα ευθύνης και αυτο-αποτελεσματικότητας, βασικά χαρακτηριστικά για επιτυχημένους φοιτητές εξ αποστάσεως (Lei et al., 2018). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση, ενώ επιτρέπουν στους φοιτητές την ελευθερία να εξερευνήσουν τα ακαδημαϊκά τους ενδιαφέροντα.

Στο σημερινό ποικίλο εκπαιδευτικό περιβάλλον, οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης (Granziera et al., 2022). Δημιουργούν περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς όπου οι

φοιτητές από διάφορα υπόβαθρα αισθάνονται ότι τους σέβονται και τους εκτιμούν. Με την ενσωμάτωση διαφορετικών προοπτικών στο πρόγραμμα σπουδών, οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν στην προετοιμασία των φοιτητών για μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι εργάζονται για να διασφαλίσουν ότι όλοι οι φοιτητές έχουν ίσες ευκαιρίες για επιτυχία εντοπίζοντας και αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υποεκπροσωπούμενες ομάδες (Lei et al., 2018).

Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα πρέπει να αναγνωρίζουν, να εκτιμούν και να υποστηρίζουν τον κρίσιμο ρόλο των Καθηγητών Συμβούλων (Hawthorne et al., 2020). Η παροχή επαρκών πόρων, ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης και η αναγνώριση της συνεισφοράς τους είναι απαραίτητη. Προάγοντας μια κουλτούρα που εκτιμά την καθοδήγηση και την υποστήριξη των φοιτητών, τα ιδρύματα μπορούν να εξασφαλίσουν ότι οι φοιτητές εξ αποστάσεως λαμβάνουν την ολοκληρωμένη υποστήριξη που χρειάζονται για να επιτύχουν (Granziera et al., 2022).

3.6 Προηγούμενες έρευνες και μελέτες για το ερευνητικό αντικείμενο

Πολυάριθμες μελέτες και ερευνητικά έργα έχουν επικεντρωθεί στη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης από Καθηγητές Συμβούλους στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τονίζοντας τόσο τις ευκαιρίες όσο και τις προκλήσεις που παρουσιάζει αυτή η υποστήριξη (Basar et al., 2021).

Με την άνοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, οι ερευνητές συνέκριναν την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών περιβαλλόντων μάθησης με τις παραδοσιακές τάξεις (Costley, 2014). Τα ευρήματα δείχνουν ότι η διαδικτυακή μάθηση μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική, αν όχι περισσότερο, από την παραδοσιακή διδασκαλία στην τάξη. Βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία της διαδικτυακής εκπαίδευσης περιλαμβάνουν την αλληλεπίδραση, τη συνεργασία και τη συμμετοχή των εκπαιδευτών. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διευκόλυνση αυτών των στοιχείων παρέχοντας συνεχή υποστήριξη και ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ των φοιτητών. Μια έρευνα από τους Means et al. (2013) διερεύνησε περαιτέρω την αποτελεσματικότητα της διαδικτυακής εκπαίδευσης για φοιτητές, τονίζοντας τα οφέλη των εξατομικευμένων και ευέλικτων περιβαλλόντων μάθησης. Η μελέτη υπογράμμισε επίσης τη σημασία των καλά

δομημένων εκπαιδευτικών σχεδίων και των ισχυρών συστημάτων υποστήριξης για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με τη συμμετοχή και τα κίνητρα των φοιτητών. Η έρευνα επισημαίνει την αναγκαιότητα ύπαρξης Καθηγητών Συμβούλων που μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένη ψυχολογική υποστήριξη, βοηθώντας τους φοιτητές να παραμείνουν αφοσιωμένοι στις σπουδές τους (Basar et al., 2021).

Η έρευνα έχει επίσης εμβαθύνει στις ψυχολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι διαδικτυακοί φοιτητές, όπως συναισθήματα απομόνωσης, άγχους και στρες (Shea & Bidjerano, 2010). Οι μελέτες τονίζουν την ανάγκη για συστήματα ψυχολογικής υποστήριξης που θα βοηθούν τους φοιτητές να πλοηγηθούν στις συναισθηματικές απαιτήσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για την παροχή αυτής της υποστήριξης, ενεργώντας ως μέντορες και έμπιστοι που μπορούν να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές και ψυχολογικές ανάγκες των φοιτητών. Προηγούμενες έρευνες και μελέτες έχουν θέσει μια σταθερή βάση για την κατανόηση του ρόλου της ψυχολογικής υποστήριξης στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Shea & Bidjerano, 2010). Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από αυτές τις μελέτες καθοδηγούν εκπαιδευτικές προσεγγίσεις και συστήματα υποστήριξης, υπογραμμίζοντας τη σημασία της δέσμευσης των φοιτητών, της αλληλεπίδρασης και της ψυχολογικής ευημερίας (Basar et al., 2021).

Καθώς ο τομέας της διαδικτυακής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης συνεχίζει να εξελίσσεται, είναι σημαντικό να οικοδομήσουμε πάνω σε αυτά τα θεμέλια αντιμετωπίζοντας τα κενά στη βιβλιογραφία, ιδιαίτερα εκεί όπου διασταυρώνονται η τεχνολογία, η παιδαγωγική και η ψυχολογική υποστήριξη (Means et al., 2013). Με τη συνεχή βελτίωση των εκπαιδευτικών στρατηγικών, την ενσωμάτωση τεχνολογικών καινοτομιών και την κατανόηση των ψυχολογικών αναγκών των φοιτητών, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να δημιουργήσουν αποτελεσματικά και ενδυναμωτικά περιβάλλοντα μάθησης. Οι προσπάθειες, όχι μόνο θα ενισχύσουν την επιτυχία και την ευημερία των φοιτητών, αλλά θα διασφαλίσουν επίσης ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση θα παραμείνει μια βιώσιμη και εμπλουτισμένη εκπαιδευτική οδός. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα πρέπει να αναγνωρίσουν τον κρίσιμο ρόλο των Καθηγητών Συμβούλων στην παροχή ψυχολογικής υποστήριξης. Εφαρμόζοντας ολοκληρωμένα συστήματα υποστήριξης και ενισχύοντας μια κουλτούρα ενσυναίσθησης και

δέσμευσης, τα ιδρύματα μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές εξ αποστάσεως να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να επιτύχουν πλήρως τις δυνατότητές τους (Basar et al., 2021).

Επομένως, τα ανοιχτά πανεπιστήμια και άλλα ιδρύματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης αποτελούν παραδείγματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η οποία φέρνει μαζί της ιδιαίτερες δυνατότητες και προβλήματα ψυχολογικής υποστήριξης. Όταν είναι σωματικά χωρισμένοι από τους φίλους και τους δασκάλους τους, οι φοιτητές βιώνουν συχνά συναισθήματα μοναξιάς, άγχους και χαμηλών κινήτρων (Basar et al., 2021). Τα ιδρύματα έχουν δημιουργήσει μια ποικιλία στρατηγικών για την παροχή ψυχολογικής βοήθειας για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, και βασικό συστατικό πολλών από αυτές τις στρατηγικές είναι η συμμετοχή Καθηγητών Συμβούλων. Ένας από τους κύριους τρόπους με τους οποίους οι φοιτητές εξ αποστάσεως μπορούν να λάβουν ψυχολογική βοήθεια είναι μέσω εικονικών υπηρεσιών συμβουλευτικής και θεραπείας (Basar et al., 2021). Μέσω αυτών των υπηρεσιών, οι οποίες παρέχονται μέσω τηλεφωνικών συνομιλιών, βιντεοδιασκέψεων ή διαδικτυακών αιθουσών συνομιλίας, οι φοιτητές μπορούν να λάβουν ειδική βοήθεια για την ψυχική υγεία από απόσταση. Η εικονική θεραπεία εγγυάται ότι οι φοιτητές λαμβάνουν εξατομικευμένες θεραπείες και μηχανισμούς αντιμετώπισης, προσφέροντας ένα ιδιωτικό περιβάλλον για να μιλήσουν για προσωπικά προβλήματα, διαταραχές ψυχικής υγείας ή ακαδημαϊκό στρες. Προκειμένου να καθοριστεί ποιοι φοιτητές θα επωφεληθούν από τις συμβουλευτικές υπηρεσίες, οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι ζωτικής σημασίας (Basar et al., 2021). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι σε θέση να εντοπίσουν δείκτες άγχους ή επιδείνωσης της ψυχικής υγείας μέσω συναντήσεων ρουτίνας και ακαδημαϊκής παρακολούθησης. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να χρησιμεύουν ως σύνδεσμος μεταξύ φοιτητών και αδειοδοτημένων επαγγελματιών ψυχολογίας, κατευθύνοντας τους φοιτητές σε κατάλληλες συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Οι διαδικτυακές κοινότητες και τα δίκτυα υποστήριξης από ομότιμους είναι δύο πολύ αποτελεσματικοί τρόποι παροχής ψυχολογικής υποστήριξης σε φοιτητές από απόσταση (Costley, 2014). Οι φοιτητές μπορούν να αλληλεπιδρούν με τους συμφοιτητές τους μέσω αυτών των δικτύων, να ανταλλάσσουν ιστορίες και να παρέχουν υποστήριξη ο ένας στον

άλλο. Οι εικονικές συνεδρίες μελέτης, οι ομάδες μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά φόρουμ είναι εργαλεία για τη δημιουργία σχέσεων, τη μείωση των συναισθημάτων μοναξιάς και την ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας. Τα δίκτυα υποστήριξης ομότιμων μπορούν να δημιουργηθούν και να διατηρηθούν με τη βοήθεια των Καθηγητών Συμβούλων (Costley, 2014). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι διευκολύνουν την ανάπτυξη στενών δεσμών μεταξύ των φοιτητών με τη δημιουργία διαδικτυακών συγκεντρώσεων, ομάδων μελέτης και φόρουμ. Η συμμετοχή των Καθηγητών Συμβούλων σε αυτές τις ομάδες εγγυάται επίσης ότι οι συνομιλίες παραμένουν εποικοδομητικές και ενθαρρυντικές, ενώ παράλληλα προσφέρουν βοήθεια. Η ψυχολογική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση απαιτεί τακτικά check-in και προσαρμοσμένη ανατροφοδότηση (Shea & Bidjerano, 2010). Τα συναισθήματα μοναξιάς και αποξένωσης των φοιτητών μειώνονται από αυτές τις ανταλλαγές, που τους κάνουν να νιώθουν σεβασμό και κατανόηση. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι μπορούν να παρακολουθούν την πρόοδο των φοιτητών, να χειρίζονται παράπονα και να παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές κατά τις προγραμματισμένες ατομικές συνεδρίες, οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω τηλεφώνου ή μέσω τηλεδιάσκεψης. Βασικό συστατικό αυτής της στρατηγικής είναι η θέση του Καθηγητή Συμβούλου (Shea & Bidjerano, 2010). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι έχουν ένα συχνό πρόγραμμα επικοινωνίας για να παρέχουν συνεχή βοήθεια, να παρακολουθούν την ευημερία και να χειρίζονται γρήγορα τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν, καθώς η συνεχής αλληλεπίδραση ενισχύει την εμπιστοσύνη και εγγυάται ότι οι φοιτητές έχουν ένα αξιόπιστο σημείο επαφής εντός του οργανισμού (Means et al., 2013).

4 Ο ρόλος του Καθηγητή Συμβούλου στις Εξ Αποστάσεως Πανεπιστημιακές Σπουδές

4.1 Οι αρμοδιότητες του Καθηγητή Συμβούλου και των λειτουργιών υποστήριξης

Η εργασία του Καθηγητή Συμβούλου είναι πολύπλοκη και σημαντική στον κόσμο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Βούγιας, 2020). Ο Καθηγητής Σύμβουλος χρησιμεύει ως σύνδεσμος, βοηθώντας τους φοιτητές στην ακαδημαϊκή τους πορεία, προσφέροντας σημαντική υποστήριξη και ενθαρρύνοντας ένα αίσθημα κοινότητας στο διαδικτυακό περιβάλλον καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να αλλάζει το πρόσωπο της εκπαίδευσης (Wang, 2023).

Η ακαδημαϊκή καθοδήγηση και συμβουλευτική είναι μερικά από τα κύρια καθήκοντα του Καθηγητή Συμβούλου στην πανεπιστημιακή διαδικτυακή μάθηση (Hart-Baldrige, 2020). Οι φοιτητές που σπουδάζουν εξ αποστάσεως συχνά αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες δυσκολίες, όπως έλλειψη πειθαρχίας, δυσκολία διαχείρισης χρόνου και τεχνολογικούς περιορισμούς. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια καθώς τους βοηθούν να αναπτύξουν εξατομικευμένα ακαδημαϊκά σχέδια και διασφαλίζουν ότι τα μαθήματα που επιλέγουν είναι σύμφωνα με τους στόχους και τα ενδιαφέροντά τους (Βούγιας, 2020). Επιπλέον, οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν συμβουλές για τις επιλογές μαθημάτων, προτείνοντας μαθήματα επιλογής που ταιριάζουν στις ειδικότητες των φοιτητών. Μέσω αυτής της βοήθειας, διασφαλίζεται στους φοιτητές μια άμεση και συνεκτική ακαδημαϊκή διαδρομή, η οποία βελτιώνει ολόκληρη τη ακαδημαϊκή τους εμπειρία (Wang, 2023).

Κάθε φοιτητής έχει τις δικές του ικανότητες, περιορισμούς και στόχους. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι σέβονται αυτή τη μοναδικότητα και προσφέρουν εξατομικευμένη καθοδήγηση και βοήθεια (Troxel, 2018). Επομένως, προγραμματίζουν κατ' ιδίαν συναντήσεις όπου οι φοιτητές μπορούν να μιλήσουν για τους ακαδημαϊκούς στόχους, τις δυσκολίες και τις ανησυχίες τους. Μέσω αυτών των επαφών, οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν

εξατομικευμένες συμβουλές, συμπεριλαμβανομένων μεθόδων μελέτης, τακτικών διαχείρισης χρόνου και ευκαιριών για περαιτέρω εκπαίδευση (Βούγιας, 2020). Μέσω αυτής της εξατομικευμένης προσέγγισης δημιουργείται μια θετική ατμόσφαιρα μάθησης που ενθαρρύνει τους φοιτούντες να επιτύχουν ακαδημαϊκά. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι επίσης παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη σε φοιτητές εξ αποστάσεως εκπαίδευσης εκτός της τάξης (Hart-Baldrige, 2020) καθώς αυτοί συχνά νιώθουν μοναξιά, αισθάνονται ανήσυχοι και έχουν αμφιβολίες για τον εαυτό τους (Wang, 2023). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν επίσης συμβουλές, βοηθώντας τους φοιτητές όχι μόνο στις ακαδημαϊκές τους προσπάθειες αλλά και στην ανάπτυξη της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής (Troxel, 2018). Υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, ανταλλάσσουν ιδέες και δίνουν καθοδήγηση για πιθανές διαδρομές σταδιοδρομίας (Wang, 2023).

Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών είναι ζωτικής σημασίας στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση για αυτό οι Καθηγητές Σύμβουλοι χρησιμοποιούν μια σειρά τεχνικών για να ενθαρρύνουν την ενεργό δέσμευση, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας διαδικτυακών φόρουμ για συζήτηση και συζήτηση, καθώς και ομαδικές εργασίες (Hart-Baldrige, 2020). Οι φοιτητές μπορούν να αλληλεπιδράσουν ενεργά με το υλικό του μαθήματος και τους συμφοιτητές τους στα διαδραστικά περιβάλλοντα μάθησης που αξιοποιούνται. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι χρησιμοποιούν επίσης την τεχνολογία για να σχεδιάσουν ενδιαφέρουσες ευκαιρίες μάθησης (Βούγιας, 2020). Για τη βελτίωση του προγράμματος σπουδών, περιλαμβάνουν στοιχεία πολυμέσων, διαδραστικές προσομοιώσεις και φόρουμ συζητήσεων στο διαδίκτυο. Εκτός από τη βελτίωση της κατανόησης του υλικού από τους φοιτητές, αυτές οι διαδραστικές τεχνολογίες κεντρίζουν επίσης την περιέργειά τους και εμπνέουν ενθουσιασμό, γεγονός που κάνει τη μάθηση πιο ενδιαφέρουσα και ενεργή (Wang, 2023).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν τους φοιτητές να ανταποκριθούν στις δυσκολίες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και του εργασιακού κόσμου ενεργώντας ως ακαδημαϊκοί σύμβουλοι και σύμβουλοι σταδιοδρομίας (Troxel, 2018). Βοηθούν τους φοιτητές να ανακαλύψουν τα ενδιαφέροντα, τα ταλέντα, τους επαγγελματικούς τους στόχους, να επιλέξουν τις καταλληλότερες διαδρομές σταδιοδρομίας (Βούγιας, 2020).

4.2 Επικοινωνία και αλληλεπίδραση μεταξύ των φοιτητών και των Καθηγητών Συμβούλων και Ψυχολογικές προκλήσεις

Η επικοινωνία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, και ιδίως η αμφίδρομη επικοινωνία, αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο καθώς συμβάλλει στη μεταφορά πληροφοριών, στην αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων και στην ψυχολογική υποστήριξη που παρέχεται στους φοιτητές. Η επικοινωνία μπορεί να είναι σύγχρονη, δίνοντας στους εμπλεκόμενους τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης σε πραγματικό χρόνο, ή ασύγχρονη, κατά την οποία η επικοινωνία ανάμεσα στους συμμετέχοντες πραγματοποιείται σε διαφορετικό χρόνο (Μέγγου & Καλογιαννάκης, 2018). Πιο συγκεκριμένα, η σύγχρονη επικοινωνία χαρακτηρίζεται από την επικοινωνία μέσω βίντεο ή/και ήχου από τον διαμοιρασμό πληροφοριών και αρχείων σε πραγματικό χρόνο, ενώ οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε διαφορετικό χώρο (Κανελλόπουλος & Κουτσούμπα, 2019). Παραδείγματα μέσω σύγχρονης επικοινωνίας είναι η τηλεδιάσκεψη, η τηλεφωνική επικοινωνία και οι εφαρμογές ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων (Κανελλόπουλος & Κουτσούμπα, 2019; Μέγγου & Καλογιαννάκης, 2018; Μωυσή, 2020). Στα μέσα ασύγχρονης επικοινωνίας ανήκουν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τα forum και πλατφόρμες ασύγχρονης επικοινωνίας, όπως το *Moodle* και το *eclass* (Μέγγου & Καλογιαννάκης, 2018; Μωυσή, 2020).

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει αποκτήσει δημοτικότητα ως μέσο παροχής ευελιξίας και προσβασιμότητας στους φοιτητές σε όλο τον κόσμο (Gamage & Herath, 2021). Από την άλλη πλευρά, η έλλειψη προσωπικών επαφών και η φυσική απόσταση μεταξύ φοιτητών και καθηγητών μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά ψυχολογικών ζητημάτων (Samra et al., 2023). Είναι κρίσιμο να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε αυτά τα ζητήματα εάν θέλουμε να υποστηρίξουμε την ψυχική υγεία και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των φοιτητών από απόσταση (Baik et al., 2017).

Το αίσθημα της μοναξιάς και της απομόνωσης που βιώνουν συχνά οι φοιτητές από απόσταση είναι ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα (Παπαδημητρίου, 2014). Οι φοιτητές εξ αποστάσεως συχνά μελετούν μόνοι τους, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει ρήξη μεταξύ αυτών και των συμμαθητών τους καθώς και της ακαδημαϊκής κοινότητας. Η συναισθηματική και πνευματική ευημερία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από τα

συναισθήματα απομόνωσης, τα οποία μπορεί να επιδεινωθούν από την έλλειψη τακτικών συνδέσεων και κοινών εμπειριών. Οι φοιτητές εξ αποστάσεως αντιμετωπίζουν όχι μόνο σωματική αλλά και ψυχολογική απομόνωση (Gamage & Herath, 2021). Οι φοιτητές κερδίζουν από την άμεση ανατροφοδότηση και το διαμοιρασμό κοινών εμπειριών σε μια τυπική τάξη (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Ωστόσο, οι φοιτητές εξ αποστάσεως μπορεί να βιώσουν μια αίσθηση αποξένωσης και μοναξιάς με αποτέλεσμα να αισθάνονται μόνοι στο εκπαιδευτικό τους ταξίδι.

Η συναισθηματική συνιστώσα της απομόνωσης μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη δέσμευση, τα κίνητρα και την ψυχική υγεία γενικά (Παπαδημητρίου, 2014). Η δέσμευση και τα κίνητρα είναι βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής μάθησης. Ωστόσο, οι φοιτητές εξ αποστάσεως είναι πιθανό να δυσκολευτούν να διατηρήσουν αυτά τα χαρακτηριστικά καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών τους. Η αναβλητικότητα και η γενικότερη έλλειψη πάθους μπορεί να προκύψουν από τον αυτορρυθμιζόμενο χαρακτήρα της διαδικτυακής μάθησης και την έλλειψη άμεσης επίβλεψης (Baik et al., 2017). Οι δυσκολίες παρακίνησης έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν την παραγωγικότητα, κάτι που είναι επιζήμιο για τη ακαδημαϊκή διαδικασία στο σύνολό της. Ένα αίσθημα αποδέσμευσης από τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις μπορεί να επιδεινωθεί από την έλλειψη άμεσης ευθύνης και φυσικής παρουσίας. Σε αντίθεση με τα συμβατικά περιβάλλοντα μάθησης όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διακρίνουν το επίπεδο συμμετοχής των φοιτητών τους με μη λεκτικούς δείκτες, οι φοιτητές θα μπορούσαν πιο εύκολα να απεμπλακούν σε ένα εικονικό πλαίσιο (Gamage & Herath, 2021).

Η διαχείριση χρόνου είναι μια βασική ικανότητα για όλους τους φοιτητές, αλλά στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, γίνεται ιδιαίτερα δύσκολη (Samra et al., 2023). Πιο συγκεκριμένα έχουν την ανάγκη να εξισορροπούν μια ποικιλία υποχρεώσεων, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας, της οικογένειας και των προσωπικών υποχρεώσεων. Η ελευθερία που προσφέρει η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να έχει μειονεκτήματα, καθώς μπορεί να είναι δύσκολο για τους φοιτητές να τηρήσουν ένα καθορισμένο πρόγραμμα (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Η αναποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μπορεί να προκαλέσει ανησυχία, ένταση και αίσθημα υπερφόρτωσης. Μπορεί να είναι δύσκολο για τους φοιτητές από απόσταση να αφιερώσουν συγκεκριμένο χρόνο για μελέτη λόγω των

ασαφών γραμμών μεταξύ της προσωπικής και της ακαδημαϊκής ζωής σε ένα εικονικό πλαίσιο (Παπαδημητρίου, 2014).

Σε κάθε εκπαιδευτικό περιβάλλον, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική και οι φοιτητές εξ αποστάσεως έχουν ιδιαίτερες δυσκολίες σε αυτόν τον τομέα. Ανεπαρκείς προσωπικές συναντήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις, παρερμηνείες και καθυστέρηση στη λήψη απάντησης. Η υπέρμετρη χρήση γραπτής αλληλογραφίας μέσω φόρουμ συζήτησης και email δεν θα μπορούσε πάντα να αντικατοπτρίζει τις λεπτές λεπτομέρειες της προφορικής επικοινωνίας, κάτι που μπορεί να προκαλέσει παρεξηγήσεις και δυσαρέσκεια. Η ασύγχρονη φύση πολλών προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μπορεί να οδηγήσει σε κενά επικοινωνίας (Baik et al., 2017). Μπορεί να είναι δύσκολη η επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο όταν οι εκπαιδευτές και οι φοιτητές δεν είναι ταυτόχρονα online. Όταν οι φοιτητές αναζητούν βοήθεια ή επεξήγηση, ιδιαίτερα, αυτή η καθυστέρηση στην απόκριση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και ανησυχία (Samra et al., 2023).

Μια κύρια αιτία ψυχολογικού στρες είναι η εξάρτηση από την τεχνολογία για την ηλεκτρονική εκπαίδευση. Η διαδικασία εκμάθησης μπορεί να παρεμποδιστεί από τεχνικά προβλήματα όπως κακή πρόσβαση στο διαδίκτυο, σφάλματα λογισμικού ή προβλήματα πλοήγησης σε διαδικτυακές πλατφόρμες (Gamage & Herath, 2021). Το άγχος και το αίσθημα αδυναμίας μπορεί να αυξηθούν ως αποτέλεσμα τεχνολογικών απογοητεύσεων. Επιπλέον, μπορεί να μην έχουν όλα τα παιδιά το ίδιο επίπεδο άνεσης ή επάρκειας στη χρήση της τεχνολογίας. Αυτό το ψηφιακό χάσμα μπορεί να επιδεινώσει τη δυσαρέσκεια, δημιουργώντας κενά στην πρόσβαση και τις δεξιότητες, κάτι που μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση γενικά και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα ειδικότερα (Samra et al., 2023).

Η αναζήτηση έγκαιρης βοήθειας μπορεί να παρεμποδιστεί από τη φυσική απόσταση μεταξύ φοιτητών και Καθηγητών Συμβούλων (Samra et al., 2023). Οι φοιτητές που σπουδάζουν εξ αποστάσεως μπορεί να είναι απρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια επειδή ανησυχούν για καθυστερημένες απαντήσεις, πιθανές παρεξηγήσεις ή ανεπαρκή βοήθεια. Σε μια παραδοσιακή τάξη οι φοιτητές μπορούν να ξεκινήσουν μια συζήτηση με τους καθηγητές τους ανεπίσημα ή πηγαίνοντας στα γραφεία τους κατά τις ώρες γραφείου. Η βοήθεια στην εξ

αποστάσεως εκπαίδευση, ενδέχεται να συνεπάγεται επίσημα email ή προγραμματισμένες εικονικές συναντήσεις, που μπορεί να δώσουν την εντύπωση τυπικότητας και να δημιουργήσουν εμπόδια. Μερικοί φοιτητές μπορεί να αποθαρρύνονται από το να αναζητήσουν βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σπουδές τους ή χρειάζονται εξηγήσεις λόγω αυτής της τυπικότητας (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

Ακόμα κι αν η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι εύλικτη και προσβάσιμη, συνοδεύεται επίσης από ειδικές δυσκολίες που μπορεί να έχουν μεγάλη επίδραση στη γενική ευημερία και στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των φοιτητών (Samra et al., 2023). Για την εφαρμογή στοχευμένων λύσεων, οι εκπαιδευτικοί, τα ιδρύματα και οι υπηρεσίες υποστήριξης πρέπει να έχουν πλήρη κατανόηση των σοβαρών επιπτώσεων αυτών των θεμάτων (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Όλα τα εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσουν οι φοιτητές εξ αποστάσεως όπως η μοναξιά, τα χαμηλά κίνητρα και προβλήματα διαχείρισης χρόνου μπορούν να οδηγήσουν σε χειρότερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα (Παπαδημητρίου, 2014). Η αυτοπεποίθηση και η αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας των φοιτητών μπορεί να υπονομευθεί από τις συνεχείς δυσκολίες και την αβεβαιότητα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Λόγω της ασύγχρονης φύσης της διαδικτυακής μάθησης και της έλλειψης γρήγορης ανατροφοδότησης, οι φοιτητές είναι πιθανό να αρχίσουν να αμφιβάλλουν για την κατανόηση και την ακαδημαϊκή τους ικανότητα (Παπαδημητρίου, 2014). Επομένως, όπως επιβεβαιώνεται και από μελέτες του Open University (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016), γίνεται κατανοητό ότι η υποστήριξη που λαμβάνουν οι φοιτητές από τους Καθηγητές Συμβούλους επηρεάζει σημαντικά την επιτυχημένη πορεία των φοιτητών. Στο πλαίσιο των εξ αποστάσεως σπουδών δεν είναι εύκολο για τους φοιτητές να αναπτύξουν στενούς δεσμούς με τους συμφοιτητές τους, λόγω της περιορισμένης επικοινωνίας μεταξύ τους, με αποτέλεσμα να μην τους δίνεται η ευκαιρία συζήτησης και ανταλλαγής απόψεων. Για τον λόγο αυτό, ο Καθηγητής Σύμβουλος πρέπει να φροντίζει να αξιοποιεί όλα τα μέσα που έχει στη διάθεσή του, προσαρμοσμένα στις ανάγκες του εκάστοτε φοιτητή, για να επικοινωνεί ουσιαστικά με τους φοιτητές, μειώνοντας έτσι το αίσθημα της μοναξιάς (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το γεγονός ότι οι φοιτητές αποζητούν την αμεσότητα και την προσωπική επαφή με τον Καθηγητή Σύμβουλο καθώς αυτός έχει την ικανότητα προσφέρει έμπνευση,

εμπύχωση και υποστήριξη στους φοιτητές, βοηθώντας τους να ξεπεράσουν τα εμπόδια που δημιουργούνται λόγω της απόστασης, ιδίως όταν οι σπουδές συνδυάζονται με αυξημένες οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις (Παπαδημητρίου, 2014).

4.3 Η επιρροή των Καθηγητών Συμβούλων στην ακαδημαϊκή επιτυχία και τη συνολική εμπειρία των φοιτητών

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι πολύ σημαντικοί για τον προσδιορισμό της συνολικής εμπειρίας και του επιπέδου ακαδημαϊκών επιδόσεων ενός φοιτητή εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Παπαδημητρίου, 2014). Λόγω των μοναδικών δυνατοτήτων και δυσκολιών που θέτει το εικονικό περιβάλλον μάθησης, οι Καθηγητές Σύμβουλοι πρέπει να ακολουθήσουν μια πολυδιάστατη προσέγγιση, συμπεριλαμβανομένης της ακαδημαϊκής συμβουλευτικής, της συναισθηματικής υποστήριξης και της καθοδήγησης ένας προς έναν (Βούγιας, 2020).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι λειτουργούν ως ακαδημαϊκοί μέντορες, προσφέροντας στους φοιτητές κρίσιμη βοήθεια και εξατομικευμένη καθοδήγηση (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για την υποστήριξη των φοιτητών, καθώς κατά την ακαδημαϊκή τους πορεία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με την αυτοπειθαρχία και τη διαχείριση του χρόνου. Εξασφαλίζουν ότι οι φοιτητές κάνουν καλά ενημερωμένες επιλογές που συνάδουν με τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες τους παρέχοντας βοήθεια για την επιλογή μαθημάτων, την ακαδημαϊκή προετοιμασία και τις διαδρομές σταδιοδρομίας (Βούγιας, 2020). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν εξατομικευμένη καθοδήγηση που εκτείνεται πέρα από την τάξη (Kara & Can, 2019). Συναντώνται ένας προς έναν με φοιτητές για να ακούσουν για τους στόχους, τις δυσκολίες και τις ανησυχίες τους. Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση βοηθά τους φοιτητές να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και καλλιεργεί μια ευχάριστη ατμόσφαιρα μάθησης. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου μαθησιακού περιβάλλοντος που βελτιώνει την ακαδημαϊκή επίδοση γνωρίζοντας τα μεμονωμένα δυνατά σημεία και μειονεκτήματα κάθε φοιτητή (Παπαδημητρίου, 2014).

Η ακαδημαϊκή πορεία των φοιτητών εξ αποστάσεως συνδέεται στενά με τη συναισθηματική τους ευεξία. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι μια μορφή συναισθηματικής υποστήριξης για τους φοιτητές, παρέχουν ένα αυτί που ακούει και ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για να βοηθήσουν τους φοιτητές που σπουδάζουν εικονικά αλλά δεν είναι σωματικά κοντά ο ένας στον άλλον να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα της μοναξιάς και της απομόνωσης (Kara & Can, 2019). Το άγχος μπορεί να αυξηθεί από τις δυσκολίες να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις στην προσωπική τους ζωή, την καριέρα και την ακαδημαϊκή τους πορεία. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν τους φοιτητές να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια ακούγοντάς τους ενεργά και δείχνοντας ενσυναίσθηση (Βούγιας, 2020). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βελτιώνουν τη γενική ευημερία των φοιτητών αναπτύσσοντας ένα κλίμα κατανόησης που καλλιεργεί μια ατμόσφαιρα ευνοϊκή για την ακαδημαϊκή επίδοση (Kara & Can, 2019).

Ο ρόλος του Καθηγητή Συμβούλου στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από τον ρόλο του καθηγητή στην παραδοσιακή εκπαίδευση (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για την παρακίνηση και την ενθάρρυνση των φοιτητών να επιδιώξουν τους ακαδημαϊκούς τους στόχους. Επιπλέον, αυξάνουν τη δέσμευση και τα κίνητρα των φοιτητών με διάφορους τρόπους (Παπαδημητρίου, 2014). Ένα δυναμικό και ενδιαφέρον περιβάλλον μάθησης δημιουργείται με τη χρήση στρατηγικών διδασκαλίας αιχμής, όπως εικονικά εργαστήρια και διαδικτυακές προσομοιώσεις. Ακόμη, η εφαρμογή προσεγγίσεων συνεργατικής μάθησης ενισχύει την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους φοιτητές και ενεργοποιούνται γνωστικές λειτουργίες που έχουν ως αποτέλεσμα τη μάθηση (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016). Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία, οι Καθηγητές Σύμβουλοι ενθαρρύνουν τους φοιτητές να ασχοληθούν ενεργά με το πρόγραμμα σπουδών και να αναπτύξουν ένα αίσθημα ενδιαφέροντος και πάθους. Η προληπτική ενίσχυση των κινήτρων είναι ένας βασικός παράγοντας τόσο για τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα όσο και για μια ικανοποιητική εμπειρία για τον φοιτητή (Kara & Can, 2019).

Στο πλαίσιο της διαδικτυακής μάθησης, η παροχή γρήγορης, χρήσιμης ανατροφοδότησης στους φοιτητές είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξή τους (Παπαδημητρίου &

Λιοναράκης, 2016). Εκτός από την παροχή πληροφοριών για τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και τις ευκαιρίες για ανάπτυξη, οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν ανατροφοδότηση, που αποτελεί σημαντικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας καθώς κατευθύνει τους φοιτητές στην ακαδημαϊκή τους πορεία και βοηθά στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους (Βούγιας, 2020). Επιπρόσθετα, οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν τους φοιτητές να αναπτυχθούν επισημαίνοντας τους τομείς δύναμης και αδυναμίας τους. Τους βοηθούν να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές τους δεξιότητες μέσω συχνών ανασκοπήσεων, συνομιλιών και αξιολογήσεων. Αυτή η επαναληπτική προσέγγιση ανατροφοδότησης ενθαρρύνει μια συνεχή νοοτροπία μάθησης εκτός από τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Δεδομένου ότι υπάρχουν λιγότερες προσωπικές συναντήσεις κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η καλλιέργεια ενός αισθήματος κοινότητας μπορεί να είναι δύσκολη (Kara & Can, 2019). Έτσι οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι απαραίτητοι για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού διαδικτυακού περιβάλλοντος μάθησης διότι δημιουργούν το αίσθημα του ανήκειν συνδέοντας τους φοιτητές μέσω διαδικτυακών συζητήσεων και εικονικών φόρουμ.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση απαιτεί ενσωμάτωση τεχνολογίας, επομένως οι Καθηγητές Σύμβουλοι πρέπει να είναι ειδικευμένοι στο να ξεπερνούν τεχνικά εμπόδια (Βούγιας, 2020). Αυτό είναι απαραίτητο για να βοηθήσουν τους φοιτητές να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακούς πόρους, εκπαιδευτικά εργαλεία και διαδικτυακές πλατφόρμες. Οι Καθηγητές Σύμβουλοι διασφαλίζουν ότι οι φοιτητές γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να βελτιώσουν την εκπαίδευσή τους (Kara & Can, 2019). Ουσιαστικά είναι αυτοί που παρέχουν στους φοιτητές τα εργαλεία που χρειάζονται για να επικεντρωθούν στους ακαδημαϊκούς τους στόχους χωρίς να αποσπώνται από ψηφιακά εμπόδια επιλύοντας τυχόν τεχνολογικά ζητήματα. (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016).

Επομένως, οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν στη δημιουργία προσαρμοσμένων οδών μάθησης λαμβάνοντας υπόψη τις διάφορες απαιτήσεις και τις εκπαιδευτικές προτιμήσεις των φοιτητών από απόσταση (Παπαδημητρίου, 2014). Τροποποιούν τα σχέδια μαθημάτων, τις εργασίες για το σπίτι και τα συστήματα υποστήριξης για να ταιριάζουν στις ιδιαίτερες προτιμήσεις και δεξιότητες κάθε φοιτητή. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι πιο επιτυχημένη όταν προσαρμόζεται με αυτόν τον τρόπο (Kara & Can, 2019). Οι Καθηγητές

Σύμβουλοι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το πόσο καλά τα πηγαίνουν οι φοιτητές ακαδημαϊκά και έχουν μια συνολική εμπειρία όσον αφορά την πανεπιστημιακή εκπαίδευση εξ αποστάσεως (Kara & Can, 2019). Ενισχύουν μια ολόκληρη εκπαιδευτική εμπειρία παρέχοντας ακαδημαϊκή κατεύθυνση, συναισθηματική υποστήριξη, κίνητρα και την ανάπτυξη ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Ουσιαστικά διαδραματίζουν έναν ρόλο που εκτείνεται πέρα από την απλή διδασκαλία. Είναι μέντορες, διευκολυντές ανάπτυξης και υποστηρικτές για την ευημερία των φοιτητών τους (Παπαδημητρίου, 2014). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι συνεχίζουν να διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διασφάλιση της επιτυχίας και της ευτυχίας των φοιτητών από απόσταση καθώς αλλάζει το περιβάλλον τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Για να προωθήσουν τα επιτεύγματα των φοιτητών και να τους βοηθήσουν να διαπραγματευτούν τις προκλήσεις της εικονικής εκπαίδευσης, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα πρέπει να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν οι Καθηγητές Σύμβουλοι και να τους παρέχουν τα εργαλεία και τους πόρους που χρειάζονται (Kara & Can, 2019).

5 Κεφάλαιο Ερευνητικό Μέρος

5.1 Μεθοδολογία έρευνας

Η ερευνητική μεθοδολογία που υιοθετήθηκε για την παρούσα εργασία είναι ποσοτικής φύσεως και χαρακτηρίζεται από τη συστηματική συλλογή και ανάλυση αριθμητικών δεδομένων. Η προσέγγιση αυτή επιλέχθηκε για να διερευνήσει και να μετρήσει αποτελεσματικά τη συμβολή της ψυχολογικής υποστήριξης που παρέχεται από τους Καθηγητές Συμβούλους σε φοιτητές που σπουδάζουν εξ αποστάσεως. Με τη χρήση ποσοτικών μεθόδων, η μελέτη στοχεύει να αντλήσει εμπειρικά στοιχεία και στατιστικές γνώσεις για την αντιμετώπιση των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων που τέθηκαν.

5.2 Ερευνητικός σχεδιασμός

Για την επιτυχή ολοκλήρωση κάθε έρευνας είναι πολύ σημαντικός ο σωστός σχεδιασμός. Συνεπώς, έπειτα από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και την βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές που σπουδάζουν και εκπονούν τη διπλωματική τους εξ αποστάσεως, καθώς και τη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης από τους Καθηγητές Συμβούλους, διατυπώθηκαν ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα και αποφασίστηκε η διεξαγωγή δημοσκοπικής έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα που εφαρμόστηκε για αυτή τη μελέτη είναι μία δημοσκοπική έρευνα, η οποία εστιάζει στη συλλογή δεδομένων σε ένα μόνο χρονικό σημείο για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών ενδιαφέροντος (Mills et al., 2017). Ο παραπάνω σχεδιασμός εμφανίζει το πλεονέκτημα της σχετικά γρήγορης παροχής δεδομένων και διευκολύνει την εξέταση των τρεχουσών αντιλήψεων και εμπειριών μεταξύ των φοιτητών της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη που λαμβάνουν από τους Καθηγητές Συμβούλους.

5.3 Εργαλείο συλλογής δεδομένων

Το κύριο εργαλείο για τη συλλογή δεδομένων σε αυτή τη μελέτη είναι ένα δομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο έχει αναπτυχθεί σχολαστικά για να ευθυγραμμιστεί με τους στόχους και τις υποθέσεις της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει στοιχεία πολλαπλής επιλογής και κλίμακας Likert, σχεδιασμένα στρατηγικά για να αντλήσουν

πληροφορίες σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, τις εμπειρίες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τις αντιλήψεις της ψυχολογικής υποστήριξης από τους Καθηγητές Συμβούλους και τις αντιληπτές επιπτώσεις αυτής της υποστήριξης στην ακαδημαϊκή απόδοση. Έτσι με την χρήση των Google Forms δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για τη συλλογή των απαιτούμενων δεδομένων. Η προσβασιμότητα και η ευκολία διάδοσης των συμμετεχόντων διασφαλίζεται από αυτή τη στρατηγική καθώς το ερωτηματολόγιο στάλθηκε στους φοιτητές απευθείας μέσω του Gmail και ορισμένων ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης.

5.4 Συμμετέχοντες

Το δείγμα της εργασίας μας αποτελείται από φοιτητές και απόφοιτους προπτυχιακών και μεταπτυχιακών προγραμμάτων της σχολής Ανθρωπιστικών Σπουδών και της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, που έχουν εκπονήσει τη διπλωματική τους εργασία ή βρίσκονται στο στάδιο συγγραφής της διπλωματικής τους εργασίας, και το οποίο έφτασε τους 120 ερωτηθέντες που ανήκουν σε διάφορες θεματικές (Εκπαίδευση και Τεχνολογίες σε συστήματα εξ αποστάσεως διδασκαλίας και μάθησης – Επιστήμες της Αγωγής, Διδακτική της Αγγλικής ως Ξένης/Διεθνούς Γλώσσας, Εφαρμοσμένη Αναπτυξιακή Ψυχολογία, Σπουδές φύλου: Μεθοδολογίες, θεωρίες, πολιτικές). Ο πληθυσμός επιλέχθηκε ώστε να διερευνηθούν οι ιδιαίτερες δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Οι ημερομηνίες συλλογής δεδομένων ήταν από τις 25 Δεκεμβρίου 2023 έως τις 14 Μαρτίου 2024. Εστιάζοντας σε αυτόν τον συγκεκριμένο πληθυσμό, θέλουμε να κατανοήσουμε σε βάθος την εκπαιδευτική τους εμπειρία, τις απαιτήσεις υποστήριξης και τη γενική ικανοποίηση από τη μορφή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ως προς την ψυχολογική υποστήριξη.

5.5 Αξιοπιστία και Εγκυρότητα έρευνας

Η διασφάλιση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας της έρευνας είναι πρωταρχικής σημασίας για τη διατήρηση της ακεραιότητας και της αξιοπιστίας των ευρημάτων της μελέτης. Πιο συγκεκριμένα, λαμβάνονται μέτρα για την ενίσχυση της αξιοπιστίας με τη δημιουργία στοιχείων του ερωτηματολογίου που είναι ξεκάθαρα, συνεπή και χωρίς πιθανές πηγές σύγχυσης. Επιπλέον, τεχνικές όπως η αξιοπιστία δοκιμής-επανεξέτασης

χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της σταθερότητας των αποκρίσεων με την πάροδο του χρόνου. Η εγκυρότητα των ευρημάτων της έρευνας διασφαλίζεται με την ευθυγράμμιση των στοιχείων του ερωτηματολογίου με τους ερευνητικούς στόχους και τη σχετική βιβλιογραφία για την ψυχολογική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ενώ η εγκυρότητα του περιεχομένου διασφαλίζεται με τη διασφάλιση ότι τα στοιχεία του ερωτηματολογίου αποτυπώνουν με ακρίβεια τις υπό διερεύνηση κατασκευές και γενικά αξιολογείται μέσω τεχνικών όπως η παραγοντική ανάλυση, η οποία εξετάζει εξονυχιστικά την υποκείμενη δομή και τις αλληλεπιδράσεις των στοιχείων του ερωτηματολογίου.

5.6 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Τα ποσοτικά δεδομένα που συλλέγονται από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο υπόκεινται σε ανάλυση χρησιμοποιώντας κατάλληλες στατιστικές τεχνικές. Οι περιγραφικές στατιστικές, συμπεριλαμβανομένων μετρήσεων όπως συχνότητες, ποσοστά, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις, υπολογίζονται για να συνοψίσουν τα χαρακτηριστικά του δείγματος και τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στα στοιχεία της έρευνας και παρέχουν μια ολοκληρωμένη επισκόπηση της διανομής δεδομένων και των κεντρικών τάσεων. Επίσης, χρησιμοποιούνται στατιστικές μέθοδοι για την εξέταση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών και τον έλεγχο υποθέσεων έρευνας. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται τεστ χ-τετράγωνο ή αναλύσεις παλινδρόμησης για τη διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών και την αποσαφήνιση των προγνωστικών παραγόντων της ακαδημαϊκής επίδοσης και της ευημερίας. Εν ολίγοις, η μέθοδος ανάλυσης δεδομένων επιδιώκει να εντοπίσει σημαντικά μοτίβα, τάσεις και συσχετίσεις εντός του συνόλου δεδομένων, παρέχοντας έτσι πολύτιμες γνώσεις για το ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης από Καθηγητές Συμβούλους στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και τις επιπτώσεις της στα αποτελέσματα των φοιτητών με τη χρήση του στατιστικού υπολογιστικού περιβάλλοντος SPSS.

6 Κεφάλαιο Ανάλυση Αποτελεσμάτων

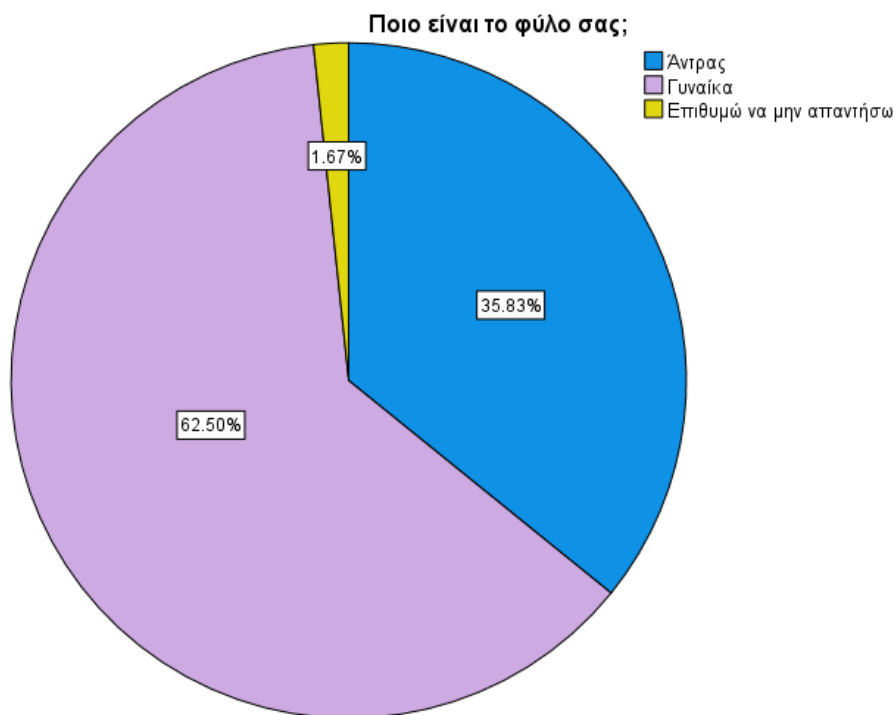
Περιγραφική Στατιστική

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Κατά την ανάλυση της κατανομής των φύλων στον Πίνακα 1, είναι προφανές ότι το δείγμα παρουσιάζει μια αξιοσημείωτη ανισορροπία μεταξύ των φύλων. Μεταξύ των 120 συμμετεχόντων που πήραν μέρος στην έρευνα, η σημαντική πλειοψηφία του 62,5% αναγνώρισε ότι ήταν γυναίκες, ενώ μόνο το 35,8% αναγνωρίστηκε ως άνδρας. Επιπλέον, ένα μικρό κλάσμα, που αποτελεί το 1,7% του δείγματος, επέλεξε να μην αποκαλύψει το φύλο του ή να δώσει απάντηση.

Πίνακας 1 Φύλο

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Valid	Αντρας	43	35.8	35.8	35.8
	Γυναίκα	75	62.5	62.5	98.3
	Επιθυμώ να μην απαντήσω	2	1.7	1.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

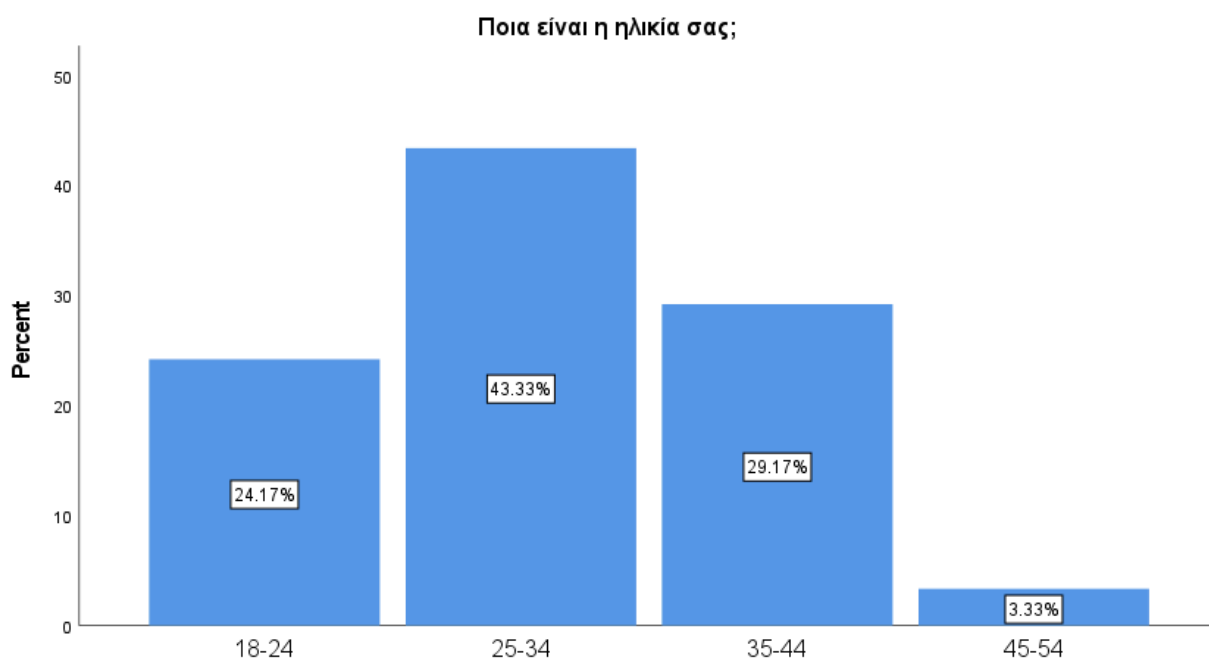


Γράφημα 1 Φύλο

Εξετάζοντας τον Πίνακα 2, ο οποίος περιγράφει λεπτομερώς την ηλικιακή κατανομή των ερωτηθέντων, μπορούν να γίνουν αρκετές βασικές παρατηρήσεις. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, που αποτελεί το 43,3% του δείγματος, εμπίπτει στην ηλικιακή ομάδα 25-34. Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό, που αντιπροσωπεύει το 29,2% των ερωτηθέντων, είναι ηλικίας 35-44 ετών. Σημειωτέον, το 24,2% των συμμετεχόντων είναι στην ηλικιακή ομάδα 18-24 ετών. Ωστόσο, υπάρχει σημαντική πτώση στην εκπροσώπηση για την ηλικιακή ομάδα 45-54, με μόνο το 3,3% των ερωτηθέντων να εμπίπτουν σε αυτήν την κατηγορία. Η κατανομή αντικατοπτρίζει μια αξιοσημείωτη συγκέντρωση ερωτηθέντων στις νεότερες ηλικιακές ομάδες, ιδιαίτερα σε αυτούς μεταξύ 25-34 ετών.

Πίνακας 2 Ηλικία

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Valid	18-24	29	24.2	24.2	24.2
	25-34	52	43.3	43.3	67.5
	35-44	35	29.2	29.2	96.7
	45-54	4	3.3	3.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	



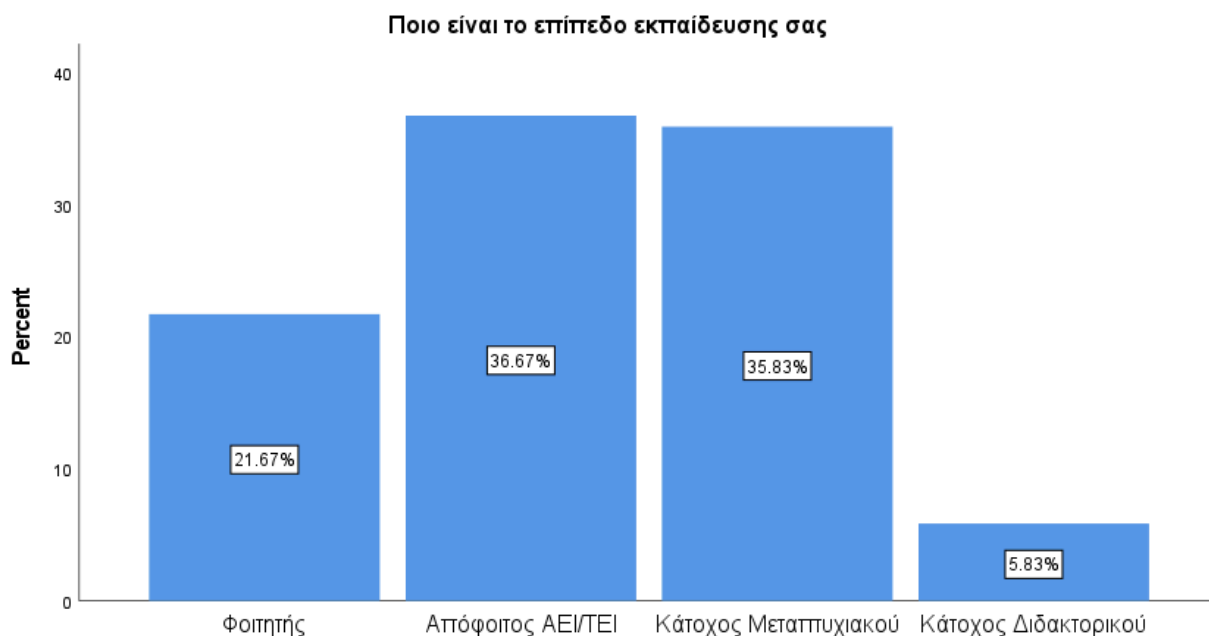
Γράφημα 2 Ηλικία

Η ανάλυση της κατανομής του επιπέδου εκπαίδευσης, όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 3, αποκαλύπτει αρκετές αξιοσημείωτες τάσεις εντός του ερωτηθέντος πληθυσμού. Σημαντική μερίδα, που αποτελεί το 36,7% των ερωτηθέντων, είναι κάτοχος πτυχίου ΑΕΙ ή ΤΕΙ, γεγονός που υποδηλώνει σημαντική παρουσία ατόμων με προσόντα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιπλέον, ένα συγκρίσιμο ποσοστό, που αντιστοιχεί στο 35,8% των συμμετεχόντων, είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, γεγονός που υποδηλώνει ένα σημαντικό επίπεδο ακαδημαϊκών επιδόσεων στο δείγμα. Επιπλέον, το 21,7% των ερωτηθέντων προσδιορίζεται ως φοιτητές, υποδηλώνοντας ένα αξιοσημείωτο ποσοστό ατόμων που συνεχίζουν επί του

παρόντος περαιτέρω εκπαίδευση. Επιπλέον, ένα μικρό αλλά αξιοσημείωτο ποσοστό συμμετεχόντων, που αποτελεί το 5,8%, είναι κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος, υποδηλώνοντας την παρουσία ατόμων με υψηλή μόρφωση στον πληθυσμό της έρευνας.

Πίνακας 3 Επίπεδο Εκπαίδευσης

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Val id	Φοιτητής	26	21.7	21.7	21.7
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	44	36.7	36.7	58.3
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού	43	35.8	35.8	94.2
	Κάτοχος Διδακτορικού	7	5.8	5.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

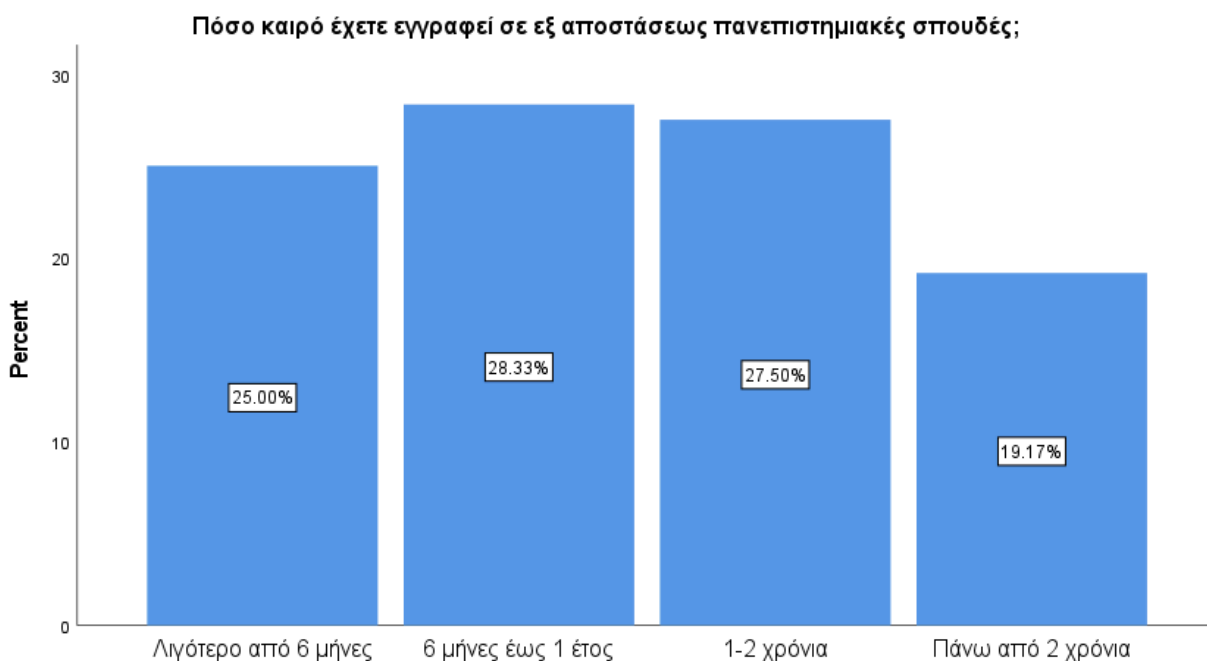


Γράφημα 3 Επίπεδο Εκπαίδευσης

Η ανάλυση της διάρκειας των εξ αποστάσεως πανεπιστημιακών σπουδών μεταξύ των ερωτηθέντων, όπως περιγράφεται στον Πίνακα 4, αποκαλύπτει διακριτά πρότυπα στην κατανομή των εκπαιδευτικών επιδιώξεων των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, ένα σημαντικό ποσοστό, που αποτελεί το 28,3% των ερωτηθέντων, ανέφερε ότι συμμετείχε σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές για διάρκεια που κυμαίνεται από 6 μήνες έως 1 έτος. Αυτό υποδηλώνει μια σημαντική παρουσία ατόμων που είναι αφοσιωμένα σε μακροπρόθεσμες εκπαιδευτικές προσπάθειες μέσω πλατφορμών εξ αποστάσεως μάθησης. Επιπλέον, ένα συγκρίσιμο ποσοστό, που αντιστοιχεί στο 27,5% των συμμετεχόντων, ανέφερε ότι πραγματοποίησε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές για περίοδο 1 έως 2 ετών, τονίζοντας περαιτέρω τη διαρκή συμμετοχή των ερωτηθέντων σε εξ αποστάσεως εκπαιδευτικά προγράμματα. Επιπλέον, το 25,0% των ερωτηθέντων ανέφερε συμμετοχή σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές για λιγότερο από 6 μήνες, αντικατοπτρίζοντας ένα αξιοσημείωτο ποσοστό ατόμων στα πρώτα στάδια των εκπαιδευτικών τους επιδιώξεων μέσω τρόπων εκπαίδευσης εξ αποστάσεως. Είναι ενδιαφέρον ότι ένα μικρότερο αλλά ακόμα σημαντικό ποσοστό, που αποτελεί το 19,2% των ερωτηθέντων, ανέφερε ότι συμμετείχε σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές για περισσότερα από 2 χρόνια, υποδηλώνοντας μια ομάδα συμμετεχόντων βαθιά εδραιωμένη σε παρατεταμένες εκπαιδευτικές προσπάθειες που διευκολύνονται από πλατφόρμες εξ αποστάσεως μάθησης.

Πίνακας 4 Εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Λιγότερο από 6 μήνες	30	25.0	25.0	25.0
	6 μήνες έως 1 έτος	34	28.3	28.3	53.3
	1-2 χρόνια	33	27.5	27.5	80.8
	Πάνω από 2 χρόνια	23	19.2	19.2	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

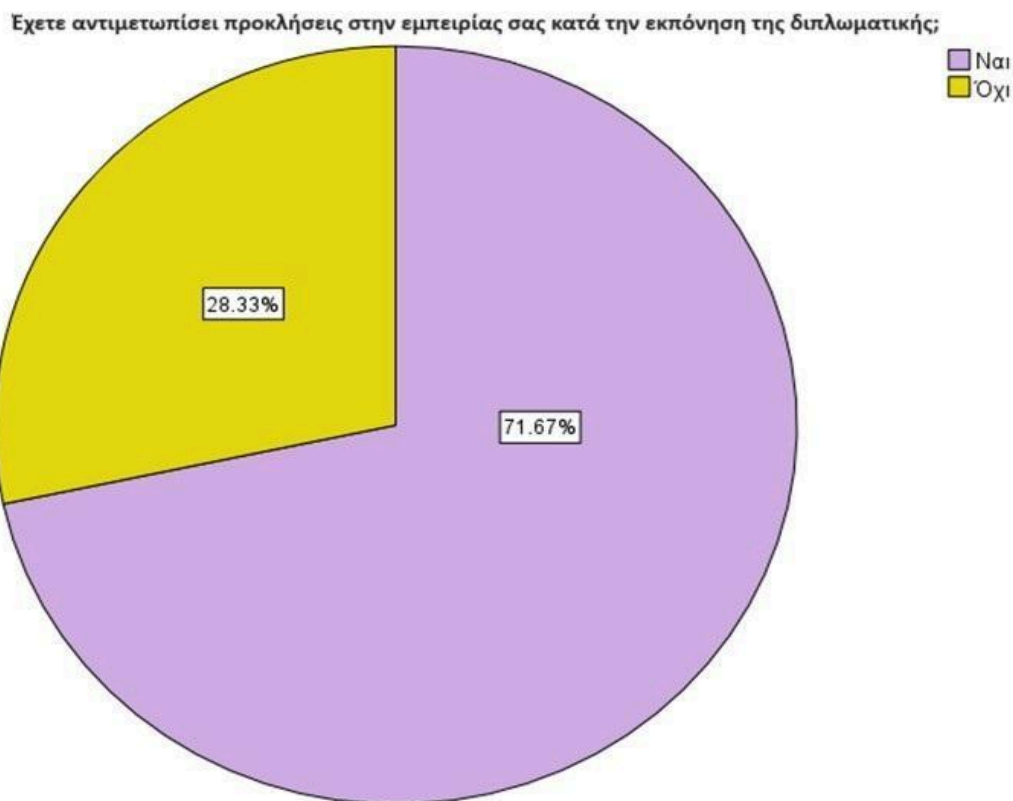


Γράφημα 4 Εξ αποστάσεως Πανεπιστημιακές Σπουδές

Η ανάλυση των προκλήσεων που συναντώνται στην εμπειρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 5, φανερώνει τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ερωτηθέντες στα εξ αποστάσεως εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Μια σημαντική πλειοψηφία, που αποτελεί το 71.,7% των συμμετεχόντων, ανέφερε ότι αντιμετώπισε προκλήσεις κατά τη διάρκεια εκπόνησης διπλωματικής στην εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αυτό το υψηλό ποσοστό υποδηλώνει ότι ένα σημαντικό μέρος των ατόμων που εκπονούν τη διπλωματική τους στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση αντιμετωπίζουν δυσκολίες που μπορεί να εμποδίσουν τη μαθησιακή τους πρόοδο ή τη συνολική εκπαιδευτική τους εμπειρία. Αντίθετα, το 28,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι δεν αντιμετώπισαν προκλήσεις κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους.

Πίνακας 5 Προκλήσεις στην εμπειρία σας κατά την εκπόνηση διπλωματικής

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ναι	86	71.7	71.7	71.7
	Όχι	34	28.3	28.3	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	



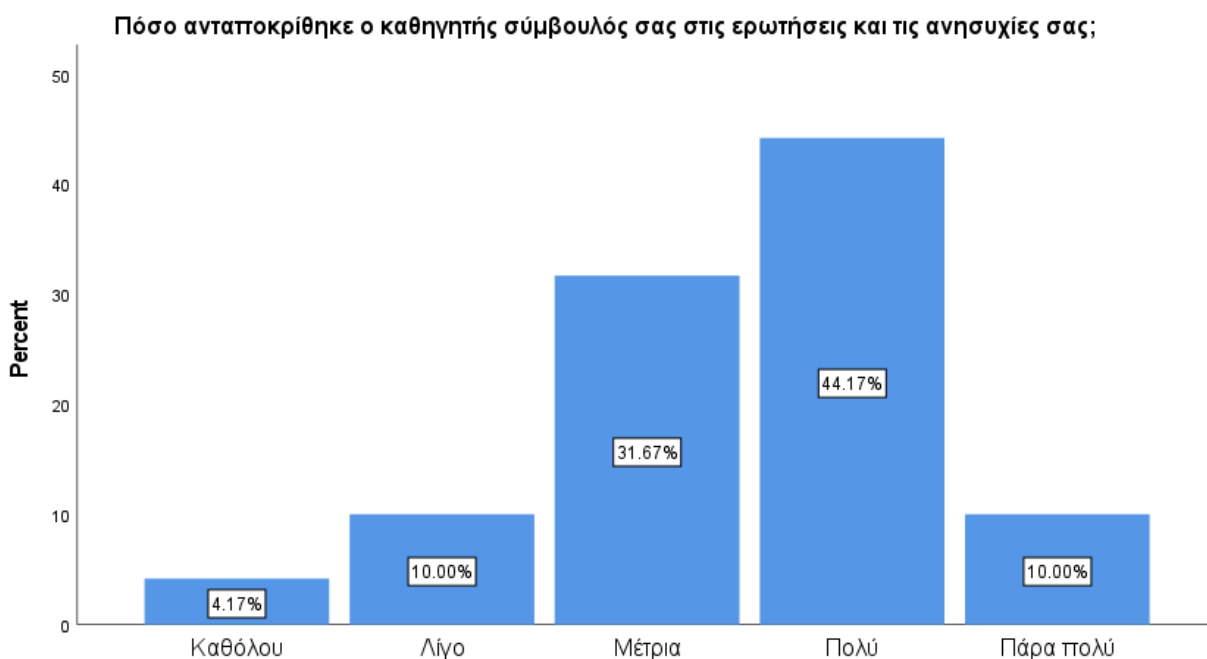
Γράφημα 5 Προκλήσεις κατά την εκπόνηση διπλωματικής

Η ανάλυση των απαντήσεων των Καθηγητών Συμβούλων σε ερωτήσεις και ανησυχίες, όπως περιγράφεται στον Πίνακα 6, παρουσιάζει το επίπεδο υποστήριξης και δέσμευσης που παρέχουν οι ακαδημαϊκοί μέντορες στην αντιμετώπιση των αναγκών των φοιτητών στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Συγκεκριμένα, ένα σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων, που αποτελεί το 44,2%, ανέφερε ότι έλαβε μια «πολύ» ανταποκρινόμενη και υποστηρικτική στάση από τους Καθηγητές Συμβούλους τους. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών αντιλαμβάνεται ότι οι ακαδημαϊκοί μέντορές τους είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και προορατικοί στην αντιμετώπιση ερωτημάτων και στην επίλυση ανησυχιών, υποδηλώνοντας μια θετική και εποικοδομητική σχέση καθηγητή-μαθητή. Επιπλέον, το 31,7% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι βίωσε ένα «μέτριο» επίπεδο ανταπόκρισης από τους Καθηγητές Συμβούλους τους, υποδηλώνοντας ένα ικανοποιητικό αλλά ίσως λιγότερο έντονο επίπεδο υποστήριξης σε σύγκριση με την κατηγορία «πολύ» που ανταποκρίνεται. Αντίθετα, μικρότερα ποσοστά των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι έλαβαν είτε

«λίγη» (10,0%) ή «καθόλου» (4,2%) ανταπόκριση από τους Καθηγητές Συμβούλους τους, υποδεικνύοντας διαφορετικούς βαθμούς δυσaráσκειας ή αντιλαμβανόμενης έλλειψης δέσμευσης από τους ακαδημαϊκούς μέντορες. Επιπλέον, το 10,0% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι έλαβαν «πάρα πολλή» απάντηση ή συμμετοχή από τους Καθηγητές Συμβούλους τους, υποδηλώνοντας μια πιθανή ανισορροπία ή συντριπτική φύση της παρεχόμενης υποστήριξης.

Πίνακας 6 Ανταπόκριση του Καθηγητή Συμβούλου στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Καθόλου	5	4.2	4.2	4.2
	Λίγο	12	10.0	10.0	14.2
	Μέτρια	38	31.7	31.7	45.8
	Πολύ	53	44.2	44.2	90.0
	Πάρα πολύ	12	10.0	10.0	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

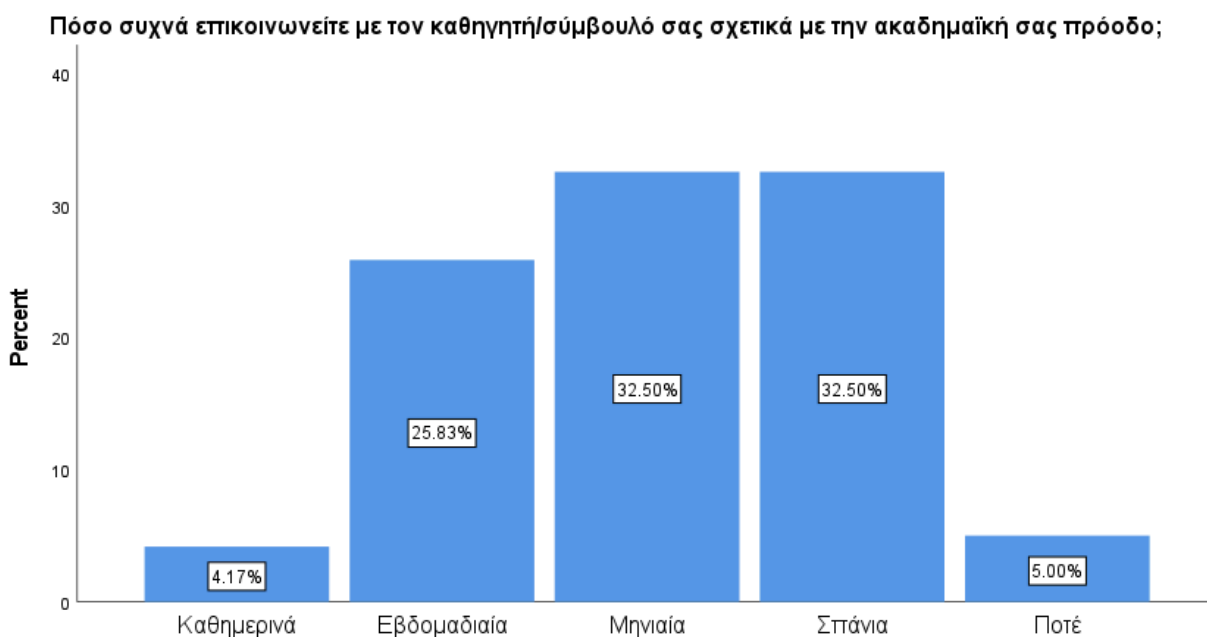


Γράφημα 6 Ανταπόκριση Καθηγητή Συμβούλου σε ερωτήσεις και ανησυχίες

Η ανάλυση της συχνότητας επικοινωνίας μεταξύ των φοιτητών και του Καθηγητή Συμβούλου τους σχετικά με την ακαδημαϊκή πρόοδο, όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 7, υπογραμμίζει τους ποικίλους βαθμούς αλληλεπίδρασης στη σχέση ακαδημαϊκής καθοδήγησης. Ένα σημαντικό μέρος των ερωτηθέντων, που αντιπροσωπεύει το 32,5%, ανέφερε ότι εμπλέκεται σε μηνιαία επικοινωνία με τον Καθηγητή Σύμβουλό τους σχετικά με την ακαδημαϊκή τους πρόοδο. Αυτό προτείνει μια δομημένη και περιοδική προσέγγιση για τη λήψη καθοδήγησης και ανατροφοδότησης, επιτρέποντας στους φοιτητές να παρακολουθούν την εξέλιξή τους με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, το 25,8% των συμμετεχόντων ανέφερε εβδομαδιαία επικοινωνία, υποδηλώνοντας μια πιο συχνή και τακτική ανταλλαγή πληροφοριών με στόχο την παρακολούθηση και την αντιμετώπιση ακαδημαϊκών προκλήσεων και επιτευγμάτων. Αντίθετα, το 32,5% των ερωτηθέντων ανέφερε ότι επικοινωνούσε με τον Καθηγητή Σύμβουλό του σπάνια, υποδηλώνοντας λιγότερο συχνές αλλά και πάλι περιστασιακές αλληλεπιδράσεις σχετικά με ακαδημαϊκά θέματα. Επιπλέον, μικρότερα ποσοστά συμμετεχόντων ανέφεραν είτε καθημερινά (4,2%) είτε ποτέ (5,0%) ότι επικοινωνούσαν με τον Καθηγητή Σύμβουλό τους σχετικά με την ακαδημαϊκή τους πρόοδο, υποδηλώνοντας ακραίες συχνότητες αλληλεπίδρασης στη σχέση καθοδήγησης.

Πίνακας 7 συχνότητα επικοινωνίας με τον Καθηγητή Σύμβουλό σας σχετικά με την ακαδημαϊκή σας πρόοδο

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Καθημερινά	5	4.2	4.2	4.2
	Εβδομαδιαία	31	25.8	25.8	30.0
	Μηνιαία	39	32.5	32.5	62.5
	Σπάνια	39	32.5	32.5	95.0
	Ποτέ	6	5.0	5.0	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	



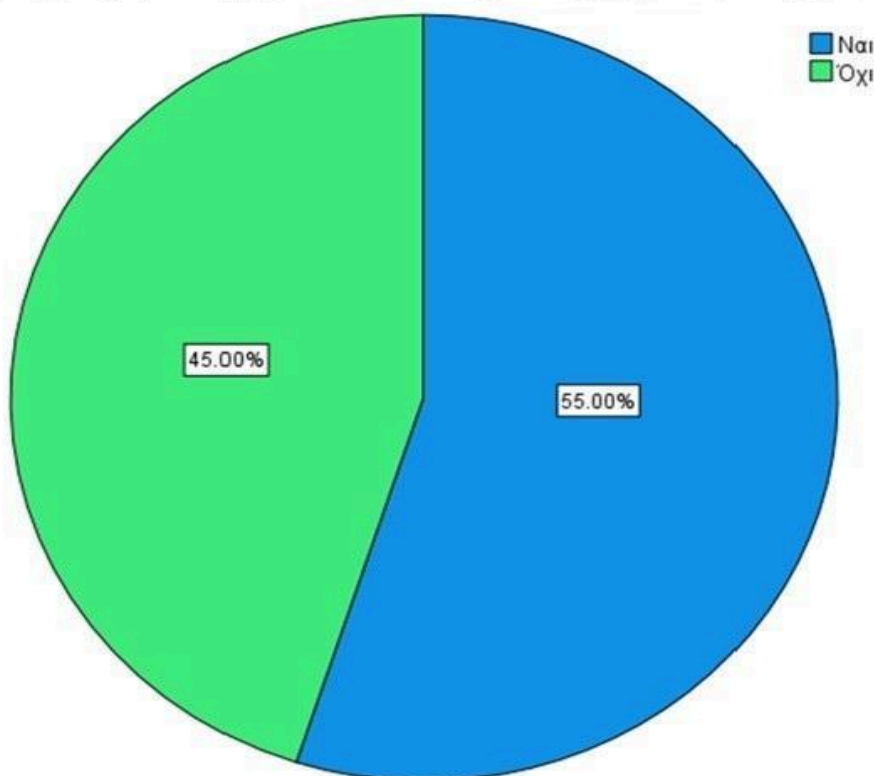
Γράφημα 7 Συχνότητα επικοινωνίας με Καθηγητή Σύμβουλο

Η ανάλυση της παροχής ψυχολογικής υποστήριξης από Καθηγητές Συμβούλους κατά τη διάρκεια εκπόνησης διπλωματικής, όπως υποδεικνύεται στον Πίνακα 8, αποκαλύπτει πληροφορίες για το επίπεδο συναισθηματικής βοήθειας που παρέχεται στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων, που αποτελεί το 55,0%, ανέφεραν ότι έλαβαν ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλό τους. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι ένα σημαντικό μέρος των φοιτητών αντιλαμβάνεται τους ακαδημαϊκούς μέντορές τους ως πηγές συναισθηματικής καθοδήγησης και υποστήριξης, συμβάλλοντας στην ευημερία και τη συνολική ακαδημαϊκή εμπειρία τους. Αντίθετα, το 45,0% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι δεν έλαβαν ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλό τους κατά την εκπόνηση της διπλωματικής τους.

Πίνακας 8 Ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλό σας κατά την εκπόνηση διπλωματικής

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ναι	66	55.0	55.0	55.0
	Όχι	54	45.0	45.0	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Έχετε λάβει ψυχολογική υποστήριξη από τον Κ.Σ. κατά την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας;



Γράφημα 8 Ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλο

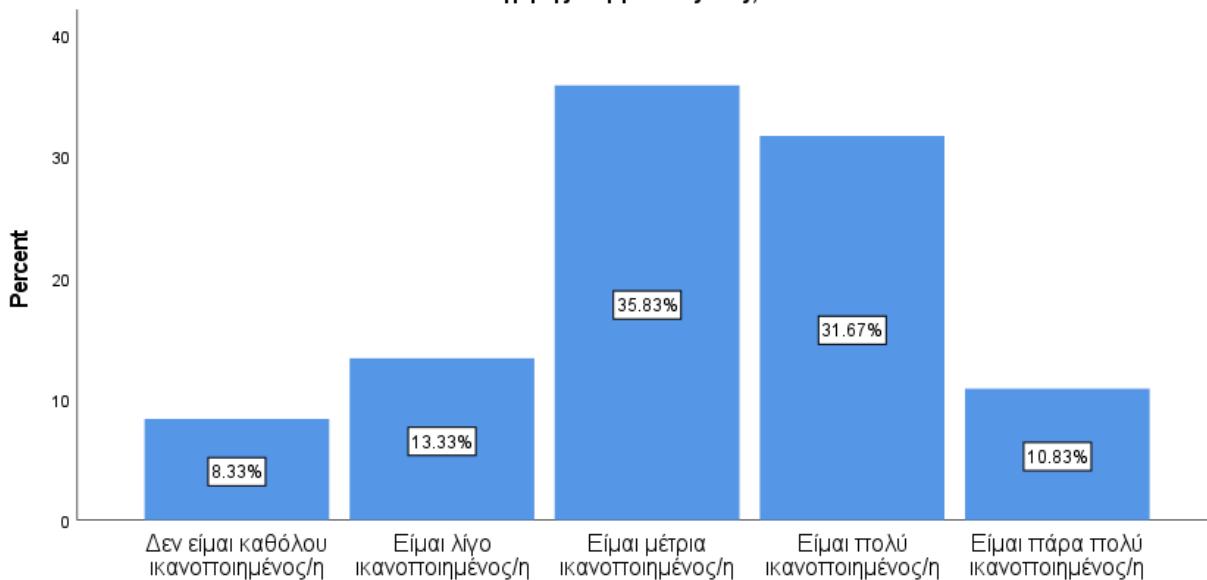
Η ανάλυση των επιπέδων ικανοποίησης από την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχουν οι Καθηγητές Σύμβουλοι κατά την εκπόνηση διπλωματικής, όπως φαίνεται στον Πίνακα 9, αποκαλύπτει διαφορετικές αντιλήψεις μεταξύ των ερωτηθέντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της υποστήριξης που έλαβαν. Ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων, που αντιπροσωπεύει το 35,8%, ανέφερε ότι ήταν μέτρια ικανοποιημένος από την παρεχόμενη ψυχολογική υποστήριξη. Αυτό υποδηλώνει ότι ένας σημαντικός αριθμός

ατόμων αντιλαμβάνεται την υποστήριξη που λαμβάνουν από τους Καθηγητές Συμβούλους ως επαρκή αλλά όχι απαραίτητα εξαιρετική. Επιπρόσθετα, το 30,5% των ερωτηθέντων δήλωσε πολύ ικανοποιημένος, ενώ το 10,8% δήλωσε εξαιρετικά ικανοποιημένος, υποδηλώνοντας ότι ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων έχει θετικές απόψεις σχετικά με την παρεχόμενη ψυχολογική υποστήριξη. Αντίθετα, μικρότερα ποσοστά των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι ήταν κάπως ικανοποιημένοι (13,3%) ή καθόλου ικανοποιημένοι (8,3%) με την υποστήριξη που έλαβαν, υπογραμμίζοντας διαφορετικούς βαθμούς δυσανεξίας ή αμφιθυμίας ως προς την αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής υποστήριξης από τους Καθηγητές Συμβούλους.

Πίνακας 9 Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχει ο Καθηγητής Σύμβουλος

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Δεν είμαι καθόλου ικανοποιημένος/η	10	8.3	8.3	8.3
	Είμαι λίγο ικανοποιημένος/η	16	13.3	13.3	21.7
	Είμαι μέτρια ικανοποιημένος/η	43	35.8	35.8	57.5
	Είμαι πολύ ικανοποιημένος/η	38	31.7	31.7	89.2
	Είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος/η	13	10.8	10.8	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχει ο καθηγητής/σύμβουλός σας;



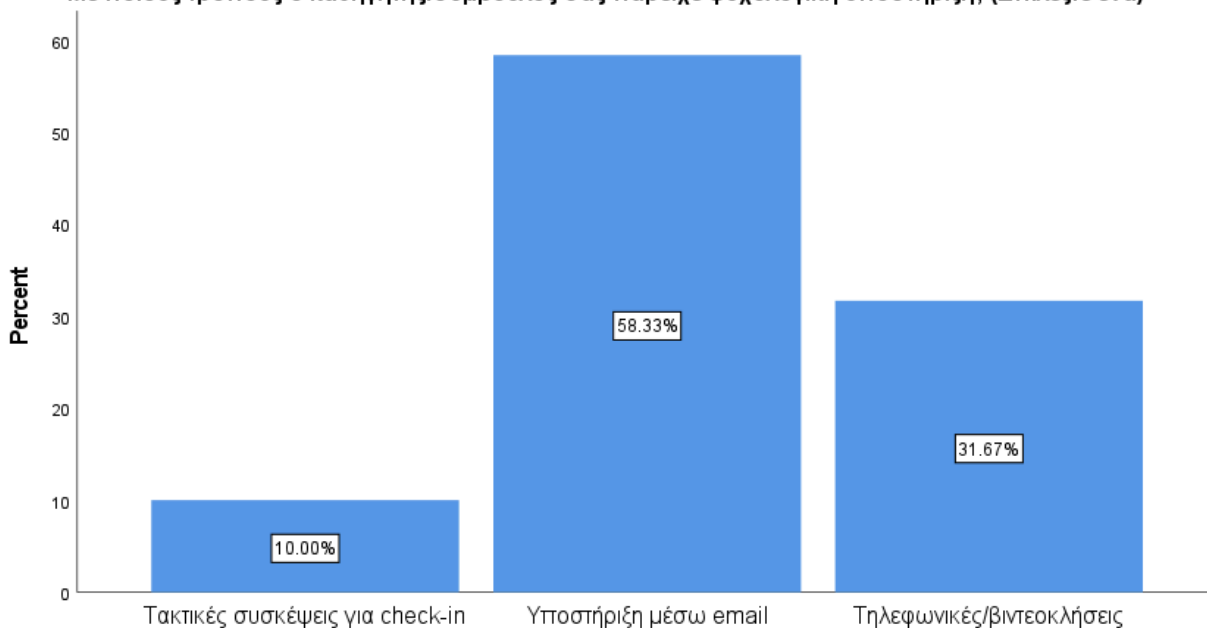
Γράφημα 9 Ικανοποίηση από την παρεχόμενη ψυχολογική υποστήριξη

Η ανάλυση των τρόπων με τους οποίους οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρείχαν ψυχολογική υποστήριξη, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 10, διευκρινίζει τα διάφορα κανάλια επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται για την παροχή βοήθειας και καθοδήγησης στους φοιτητές. Η πιο διαδεδομένη μέθοδος που αναφέρθηκε από τους ερωτηθέντες είναι η υποστήριξη μέσω email, με το 58,3% των συμμετεχόντων να αναφέρει τη χρήση της για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης. Αυτό το εύρημα υπογραμμίζει τη σημασία της ηλεκτρονικής επικοινωνίας ως πρωταρχικού μέσου μέσω του οποίου οι Καθηγητές Σύμβουλοι συνεργάζονται με τους φοιτητές για να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές τους ανάγκες εξ' αποστάσεως. Επιπλέον, οι τηλεφωνικές/βιντεοκλήσεις αναφέρθηκαν από το 31,7% των ερωτηθέντων, υποδεικνύοντας τη χρήση πλατφορμών επικοινωνίας σε πραγματικό χρόνο για πιο άμεση και εξατομικευμένη υποστήριξη. Επιπλέον, το 10,0% των συμμετεχόντων αναφέρθηκαν τακτικές συναντήσεις check-in, υπογραμμίζοντας τη σημασία των προγραμματισμένων αλληλεπιδράσεων για την παρακολούθηση της ευημερίας των φοιτητών και την παροχή συνεχούς υποστήριξης και καθοδήγησης.

Πίνακας 10 Τρόποι με τους οποίους ο Καθηγητής Σύμβουλος σας παρείχε ψυχολογική υποστήριξη

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Τακτικές συσκέψεις για check-in	12	10.0	10.0	10.0
	Υποστήριξη μέσω email	70	58.3	58.3	68.3
	Τηλεφωνικές/βιντεοκλήσεις	38	31.7	31.7	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Με ποιους τρόπους ο καθηγητής/σύμβουλος σας παρείχε ψυχολογική υποστήριξη; (Επιλέξτε ένα)



Γράφημα 10 Τρόποι παροχής ψυχολογικής υποστήριξης από τον Καθηγητή Σύμβουλο

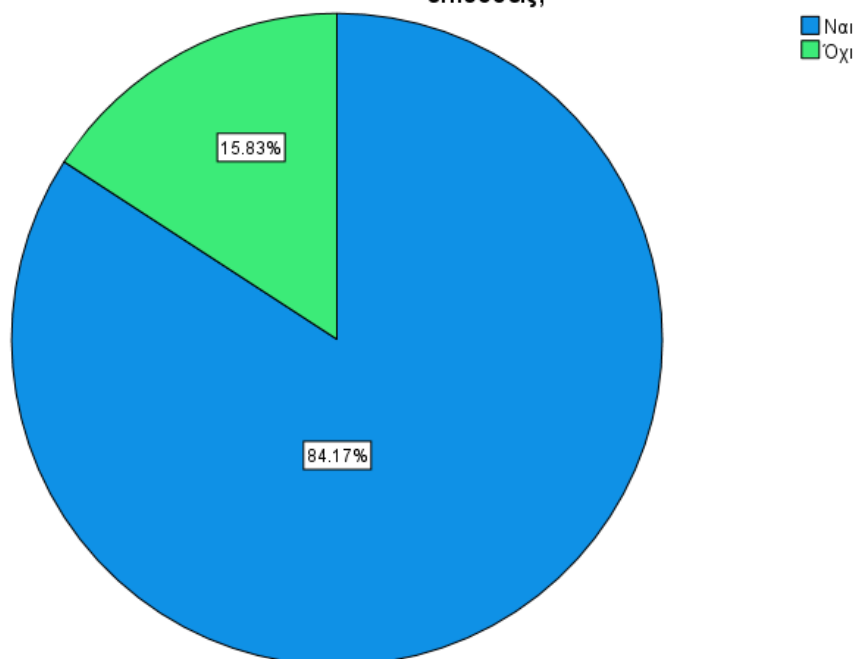
Η ανάλυση των πεποιθήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον αντίκτυπο της ψυχολογικής υποστήριξης από τους Καθηγητές Συμβούλους τους στην ακαδημαϊκή τους επίδοση, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 11, καταδεικνύει μια ισχυρή θετική αντίληψη στην πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Ένα σημαντικό ποσοστό, που αποτελείται από το 84,2% των ερωτηθέντων, ανέφερε ότι πιστεύει ότι η ψυχολογική υποστήριξη που έλαβαν

από τους Καθηγητές Συμβούλους τους επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών αποδίδει την ακαδημαϊκή επιτυχία ή τη βελτίωσή του στη συναισθηματική καθοδήγηση και υποστήριξη που παρέχουν οι Καθηγητές Σύμβουλοί τους, υπογραμμίζοντας τη σημασία της καθοδήγησης και της συναισθηματικής ευημερίας στην ακαδημαϊκή επίδοση. Αντίθετα, ένα μικρότερο αλλά αξιοσημείωτο ποσοστό, που αντιπροσωπεύει το 15,8% των συμμετεχόντων, ανέφερε ότι δεν πιστεύει ότι η ψυχολογική υποστήριξη από τους Καθηγητές Συμβούλους τους επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

Πίνακας 11 Πιστεύετε ότι η ψυχολογική υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλό σας επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές σας επιδόσεις

		Συχνότητα	Ποσοστ ό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ναι	101	84.2	84.2	84.2
	Όχι	19	15.8	15.8	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Πιστεύετε ότι η ψυχολογική υποστήριξη από τον καθηγητή σύμβουλό σας επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές σας επιδόσεις;



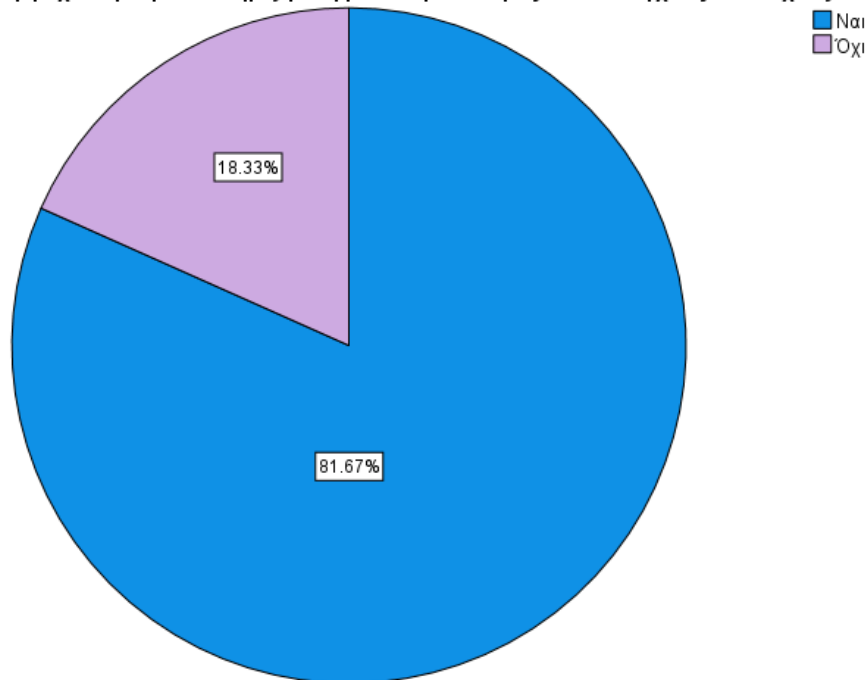
Γράφημα 11 Επίδραση της ψυχολογικής υποστήριξης από τον Καθηγητή Σύμβουλο στις ακαδημαϊκές επιπτώσεις

Η ανάλυση των αντιλήψεων των ερωτηθέντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής υποστήριξης στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τις μελέτες τους, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 12, αποκαλύπτει σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Ένα σημαντικό ποσοστό, που περιλαμβάνει το 81,7% των ερωτηθέντων, ανέφερε ότι η ψυχολογική υποστήριξη έχει πράγματι βοηθήσει στην ανακούφιση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τις σπουδές τους. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών αντιλαμβάνεται την καθοδήγηση και τη βοήθεια που παρέχεται από τους Καθηγητές Συμβούλους τους ως καθοριστικής σημασίας για τη διαχείριση των ψυχολογικών προκλήσεων που συνήθως αντιμετωπίζονται στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Αντίθετα, ένα μειοψηφικό ποσοστό, που αντιπροσωπεύει το 18,3% των συμμετεχόντων, ανέφερε ότι η ψυχολογική υποστήριξη δεν βοήθησε στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τις σπουδές τους.

Πίνακας 12 Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ναι	98	81.7	81.7	81.7
	Όχι	22	18.3	18.3	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας;



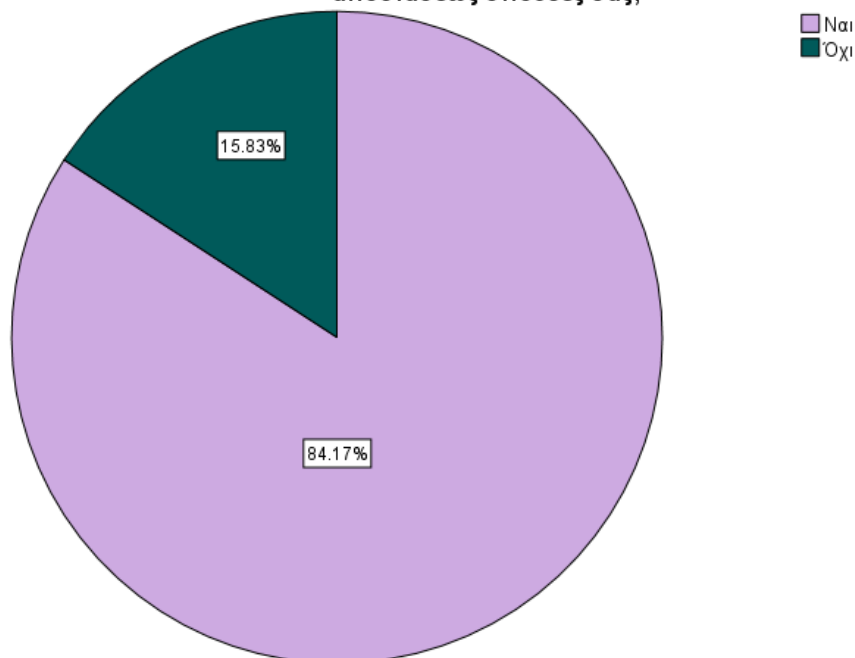
Γράφημα 12 Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας

Η ανάλυση των απόψεων των ερωτηθέντων σχετικά με το εάν η υποστήριξη που παρείχε ο Καθηγητής Σύμβουλός τους τους παρακίνησε να παραμείνουν αφοσιωμένοι στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 13, αντανακλά μια κυρίως θετική επίδραση στη δέσμευση των φοιτητών. Μια σημαντική πλειοψηφία, που αποτελείται από το 84,2% των συμμετεχόντων, ανέφερε ότι η υποστήριξη που έλαβαν από τον Καθηγητή Σύμβουλό τους πράγματι τους παρακίνησε να παραμείνουν αφοσιωμένοι στις προσπάθειές τους για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι η καθοδήγηση, η ενθάρρυνση και η βοήθεια που παρέχονται από ακαδημαϊκούς μέντορες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της αφοσίωσης και της επιμονής των φοιτητών στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αντίθετα, ένα μειοψηφικό ποσοστό, που αντιπροσωπεύει το 15,8% των ερωτηθέντων, ανέφερε ότι η υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλό τους δεν συνέβαλε στη δέσμευσή τους για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Πίνακας 13 Η υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλο σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές σας

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ναι	101	84.2	84.2	84.2
	Όχι	19	15.8	15.8	100.0
	Σύνολο	120	100.0	100.0	

Η υποστήριξη από τον καθηγητή/σύμβουλό σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές σας;



Γράφημα 13 Η υποστήριξη από τον Καθηγητή Σύμβουλο σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές

Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Η διασταύρωση παρουσιάζει την κατανομή των ερωτηθέντων με βάση τόσο τις ηλικιακές τους ομάδες όσο και τη διάρκεια της εγγραφής τους σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι δοκιμές chi-square αξιολογούν τη συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο κατηγορικών μεταβλητών. Από τη διασταύρωση, είναι προφανές ότι οι ερωτηθέντες σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ποικίλλουν ως προς τη διάρκεια εγγραφής τους σε

προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Για παράδειγμα, μεταξύ των ατόμων ηλικίας 18-24 ετών, υπάρχουν περισσότεροι ερωτηθέντες που είναι εγγεγραμμένοι για 6 μήνες έως 1 έτος σε σύγκριση με άλλες ηλικιακές ομάδες. Από την άλλη πλευρά, οι ερωτηθέντες ηλικίας 35-44 και 45-54 ετών εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό εγγεγραμμένων για περισσότερα από 2 χρόνια.

Τα τεστ chi-square υποδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ηλικιακής ομάδας και της διάρκειας εγγραφής σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η τιμή Pearson Chi-Square 19,972 με 9 βαθμούς ελευθερίας και τιμή p 0,011, μαζί με την τιμή Likelihood Ratio 20,477 με τιμή p 0,015, υποδηλώνουν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών. Επιπλέον, η δοκιμή Linear-by-Linear Association επιβεβαιώνει περαιτέρω αυτή τη συσχέτιση, με τιμή p 0,001. Συμμετρικά μέτρα, όπως το Pearson's R και ο συσχετισμός Spearman, υποδεικνύουν τη δύναμη και την κατεύθυνση της συσχέτισης μεταξύ των τακτικών μεταβλητών (ηλικιακή ομάδα και διάρκεια εγγραφής). Και οι δύο μετρήσεις δείχνουν θετική συσχέτιση, υποδεικνύοντας ότι καθώς αυξάνεται η ηλικία, τείνει να υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα εγγραφής στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση για μεγαλύτερη διάρκεια.

Πίνακας 14 Crosstab

		Πόσο καιρό έχετε εγγραφεί σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές;				Total
		Λιγότερο από 6 μήνες	6 μήνες έως 1 έτος	1-2 χρόνια	Πάνω από 2 χρόνια	
Ποια είναι η ηλικία σας;	18-24	10	13	7	0	30
	25-34	9	16	8	1	34
	35-44	9	16	8	0	33
	45-54	1	7	12	3	23
Total		33	29	52	35	4

Πίνακας 15 Chi – Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	19.972 ^a	9	.018
Likelihood Ratio	20.477	9	.015
Linear-by-Linear Association	10.316	1	.001
N of Valid Cases	120		
a. 4 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .77.			

Πίνακας 16 Symmetric Measures

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.285	.081	3.341	.001 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.265	.084	3.085	.003 ^c
N of Valid Cases		120			
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

Ο διασταυρούμενος πίνακας εμφανίζει την κατανομή των ερωτηθέντων με βάση τόσο το επίπεδο εκπαίδευσης όσο και τη διάρκεια της εγγραφής τους σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Έχουν διεξαχθεί δοκιμές Χ-τετράγωνο για την αξιολόγηση της συσχέτισης μεταξύ αυτών των δύο κατηγορικών μεταβλητών.

Από τη διασταύρωση, παρατηρείται ότι οι ερωτηθέντες με διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης ποικίλλουν ως προς τη διάρκεια εγγραφής τους σε προγράμματα εξ αποστάσεως

εκπαίδευσης. Για παράδειγμα, ένα μεγαλύτερο ποσοστό ερωτηθέντων με μεταπτυχιακό ή υψηλότερο είναι εγγεγραμμένοι για περισσότερα από 2 χρόνια σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.

Τα τεστ chi-square δείχνουν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης και της διάρκειας εγγραφής σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η τιμή Pearson Chi-Square 30,586 με 15 βαθμούς ελευθερίας και τιμή p 0,010, μαζί με την τιμή Likelihood Ratio 32,547 με τιμή p 0,005, υποδηλώνουν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών. Επιπλέον, η δοκιμή Linear-by-Linear Association επιβεβαιώνει περαιτέρω αυτή τη συσχέτιση, με τιμή p 0,001.

Συμμετρικά μέτρα, όπως το Pearson's R και ο συσχετισμός Spearman, υποδεικνύουν τη δύναμη και την κατεύθυνση της συσχέτισης μεταξύ των τακτικών μεταβλητών (επίπεδο εκπαίδευσης και διάρκεια εγγραφής). Και τα δύο μέτρα δείχνουν θετική συσχέτιση, υποδεικνύοντας ότι καθώς αυξάνεται το επίπεδο εκπαίδευσης, τείνει να υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα εγγραφής στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση για μεγαλύτερη διάρκεια.

Πίνακας 17 Crosstab

		Πόσο καιρό έχετε εγγραφεί σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές;				Total
		Λιγότερο από 6 μήνες	6 μήνες έως 1 έτος	1-2 χρόνια	Πάνω από 2 χρόνια	
	Φοιτητής	8	8	9	1	26
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	16	15	8	5	44
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού	6	8	13	16	43
	Κάτοχος Διδακτορικού	0	3	3	1	7
Total		33	37	34	24	120

Πίνακας 18 Chi – Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.586 ^a	15	.010
Likelihood Ratio	32.547	15	.005
Linear-by-Linear Association	10.762	1	.001
N of Valid Cases	128		
a. 13 cells (54.2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .38.			

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.291	.073	3.416	<.001 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.318	.077	3.770	<.001 ^c
N of Valid Cases		128			
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

Ο διασταυρούμενος πίνακας εμφανίζει την κατανομή των ερωτηθέντων με βάση το εάν αντιμετώπισαν προκλήσεις στην εμπειρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και στο επίπεδο εκπαίδευσής τους. Έχουν διεξαχθεί δοκιμές Chi-square για να εξεταστεί η συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο κατηγορικών μεταβλητών.

Από τη διασταύρωση, είναι προφανές ότι οι ερωτηθέντες με διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης έχουν διαφορετικές εμπειρίες σχετικά με την αντιμετώπιση προκλήσεων στην εξ αποστάσεως μάθηση. Για παράδειγμα, ένα υψηλότερο ποσοστό ερωτηθέντων με μεταπτυχιακό ή υψηλότερο ανέφερε ότι αντιμετωπίζει προκλήσεις σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.

Τα τεστ chi-square υποδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης και της αντιμετώπισης προκλήσεων στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η τιμή Pearson Chi-Square 8,312 με 3 βαθμούς ελευθερίας και τιμή p 0,04, μαζί με την τιμή Likelihood Ratio 8,724 με τιμή p 0,033, υποδηλώνουν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών. Ωστόσο, η δοκιμή Linear-by-Linear Association δεν δείχνει σημαντική γραμμική συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών, με τιμή p 0,323. Συμμετρικά μέτρα, όπως το Pearson's R και ο συσχετισμός Spearman, υποδεικνύουν τη δύναμη και την κατεύθυνση της συσχέτισης μεταξύ των τακτικών μεταβλητών (επίπεδο εκπαίδευσης και αντιμετώπιση προκλήσεων στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση). Και οι δύο μετρήσεις δείχνουν ασθενείς αρνητικές συσχετίσεις, υποδηλώνοντας μια ελαφρά τάση για τους ερωτηθέντες με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης να αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν λιγότερες προκλήσεις στην εμπειρία τους στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Πίνακας 19 Crosstab

		Έχετε αντιμετωπίσει προκλήσεις στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση;		Total
		Ναι	Όχι	
	Φοιτητής	23	3	26
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	26	18	44
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού	33	10	43
	Κάτοχος Διδακτορικού	4	3	7
Total		89	86	34

Πίνακας 20 Chi – Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.312 ^a	3	.040
Likelihood Ratio	8.724	3	.033
Linear-by-Linear Association	.976	1	.323
N of Valid Cases	120		
a. 6 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.98.			

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	-.048	.095	-.545	.587 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.019	.089	-.213	.832 ^c
N of Valid Cases		120			
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

Η διασταύρωση παρουσιάζει την κατανομή των ερωτηθέντων με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης και την αντίληψή τους για την ανταπόκριση του Καθηγητή Συμβούλου στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες τους. Έχουν διεξαχθεί δοκιμές Chi-square για να διερευνηθεί η συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο κατηγορικών μεταβλητών.

Από τη διασταύρωση, είναι ευδιάκριτο ότι οι ερωτηθέντες με διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για την ανταπόκριση του Καθηγητή Συμβούλου τους. Για παράδειγμα, ένα υψηλότερο ποσοστό ερωτηθέντων με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης, ιδιαίτερα εκείνοι με μεταπτυχιακό ή διδακτορικό, ανέφεραν ότι ο Καθηγητής Σύμβουλός τους ήταν «μέτρια» ή «πολύ» ανταποκρινόμενος σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.

Τα τεστ chi-square υποδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης και της αντίληψης της ανταπόκρισης του Καθηγητή Συμβούλου. Η τιμή Pearson Chi-Square 23,960 με 12 βαθμούς ελευθερίας και τιμή p 0,021, μαζί με την τιμή Likelihood Ratio 25,612 με τιμή p 0,012, υποδηλώνουν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών. Η δοκιμή Linear-by-Linear Association δείχνει επίσης σημαντική γραμμική συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών, με τιμή p 0,006. Συμμετρικά μέτρα, όπως το Pearson's R και ο συσχετισμός Spearman, υποδεικνύουν τη δύναμη και την κατεύθυνση της συσχέτισης μεταξύ των τακτικών μεταβλητών (επίπεδο εκπαίδευσης και αντίληψη της ανταπόκρισης του συμβούλου σχολής). Και οι δύο μετρήσεις δείχνουν ασθενείς θετικές συσχετίσεις, υποδηλώνοντας μια ελαφρά τάση για τους ερωτηθέντες με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης να αντιλαμβάνονται τον Καθηγητή Σύμβουλό τους ως πιο ανταποκρινόμενο στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες τους.

Πίνακας 21 Crosstab

		Πόσο ανταποκρίθηκε ο καθηγητής σύμβουλός σας στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες σας;					Total
		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	
	Φοιτητής	1	7	12	6	0	26
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	3	3	11	20	7	44
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού	1	1	12	25	4	43
	Κάτοχος Διδακτορικού	0	1	3	2	1	7
Total		6	5	12	38	53	120

Πίνακας 22 Chi – Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	23.960 ^a	12	.021
Likelihood Ratio	25.612	12	.012
Linear-by-Linear Association	7.625	1	.006
N of Valid Cases	120		
a. 22 cells (73.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .09.			

Πίνακας 23

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.253	.081	2.842	.005 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.263	.085	2.957	.004 ^c
N of Valid Cases		128	120		
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

Τα επίπεδα ικανοποίησης ποικίλλουν ανάλογα με τη διάρκεια της εγγραφής. Οι φοιτητές που εγγράφονται για 1-2 χρόνια εκφράζουν τα υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, με ένα σημαντικό ποσοστό να δηλώνει μέτρια έως πολύ ικανοποιημένο. Αντίθετα, όσοι εγγράφηκαν για λιγότερο από 6 μήνες παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, με ένα αξιοσημείωτο ποσοστό να δείχνει ότι δεν είναι καθόλου ικανοποιημένοι. Τα τεστ chi-square δείχνουν μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων ικανοποίησης και της διάρκειας

εγγραφής στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, υποδηλώνοντας ότι η διάρκεια της εγγραφής επηρεάζει τις αντιλήψεις για την ψυχολογική υποστήριξη.

Πίνακας 24 Crosstabs

		Πόσο καιρό έχετε εγγραφεί σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές;				Total
		Λιγότερο από 6 μήνες	6 μήνες έως 1 έτος	1-2 χρόνια	Πάνω από 2 χρόνια	
Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχει ο καθηγητής/σύμβουλος σας;	Δεν είμαι καθόλου ικανοποιημένος/η	5	0	2	3	10
	Είμαι λίγο ικανοποιημένος/η	3	8	3	2	16
	Είμαι μέτρια ικανοποιημένος/η	12	12	13	6	43
	Είμαι πολύ ικανοποιημένος/η	4	11	14	9	38
	Είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος/η	6	3	1	3	13
Total		30	34	33	23	120

Πίνακας 25 Chi – Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	19.954 ^a	12	.068
Likelihood Ratio	22.872	12	.029
Linear-by-Linear Association	.464	1	.496
N of Valid Cases	120		
a. 12 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.92.			

Πίνακας 26 Symmetric Measures

Symmetric Measures					
		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.062	.103	.680	.498 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.081	.099	.882	.379 ^c
N of Valid Cases		128	120		
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

7 Κεφάλαιο Συμπεράσματα

7.1 Ευρήματα έρευνας

Με την απaráμιλλη προσβασιμότητα και ευελιξία της, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει γίνει μια κυρίαρχη δύναμη στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, προσελκύοντας φοιτητές από όλο τον κόσμο. Ωστόσο, η βοήθεια των Καθηγητών Συμβούλων είναι εξίσου σημαντική για την επιτυχία των φοιτητών από απόσταση με τις τεχνικές εξελίξεις και τα εκπαιδευτικά εργαλεία που είναι πλέον διαθέσιμα (Eloff et al., 2020).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι έχουν ζωτικό και ποικίλο ρόλο στη διαδικτυακή μάθηση καθώς λειτουργούν ως μέντορες για τους φοιτητές στην τάξη, βοηθώντας τους στην πορεία και διασφαλίζοντας ότι οι ακαδημαϊκοί και επαγγελματικοί τους στόχοι συνάδουν (Costley, 2014). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βοηθούν τους φοιτητές να ξεπεράσουν εμπόδια, όπως η διαχείριση χρόνου, η επιλογή μαθημάτων και η προετοιμασία σταδιοδρομίας μέσω εξατομικευμένων ακαδημαϊκών συμβουλών που παρέχουν στους φοιτητές. Επιπλέον, βελτιώνουν την όλη μαθησιακή εμπειρία ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των φοιτητών μέσω της χρήσης διαδραστικών στρατηγικών μάθησης και ενσωμάτωσης τεχνολογίας (Vougiatis, 2020; Hart-Baldrige, 2020).

Οι φοιτητές που εγγράφονται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με ιδιαίτερες επικοινωνιακές δυσκολίες, όπως άγχος, μοναξιά και απομόνωση. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ φοιτητών και Καθηγητών Συμβούλων, αλλά η ασύγχρονη διαδικτυακή μάθηση μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια ως προς αυτό (Basar et al., 2021). Επιπλέον, τα τεχνολογικά προβλήματα και η εξάρτηση από την τεχνολογία για τη διδασκαλία μπορεί να κάνουν τους φοιτητές από απόσταση να αισθάνονται ακόμη πιο πιεσμένοι ψυχολογικά. Προκειμένου να δημιουργηθεί μια συνδεδεμένη και υποστηρικτική κοινότητα μάθησης, οι Καθηγητές Σύμβουλοι πρέπει να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια επικοινωνίας και να παρέχουν άμεση βοήθεια και συμβουλές (Samra et al., 2023; Papadimitriou, 2014). Έτσι, οι Καθηγητές Σύμβουλοι είναι επιφορτισμένοι να παρέχουν ακρόαση και συμπονετική βοήθεια, καθιστώντας τους βασικούς παρόχους συναισθηματικής υποστήριξης για φοιτητές που είναι εγγεγραμμένοι σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η γενική ευημερία και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των φοιτητών ενισχύονται με την προληπτική συμμετοχή και την

εξατομικευμένη βοήθεια (Costley, 2014). Επιπλέον, ενθαρρύνοντας το αίσθημα της κοινότητας και του ανήκειν μεταξύ των φοιτητών, οι Καθηγητές Σύμβουλοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη δημιουργία ενός ευχάριστου μαθησιακού περιβάλλοντος (Kara & Can, 2019; Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2016).

Οι Καθηγητές Σύμβουλοι έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη συνολική εμπειρία και την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών εξ αποστάσεως αφού είναι αυτοί που παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές, κριτική και βοήθεια για να βοηθήσουν τους φοιτητές να διαπραγματευτούν αποτελεσματικά τις προκλήσεις της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Eloff et al., 2020). Οι Καθηγητές Σύμβουλοι βελτιώνουν τα ποσοστά ικανοποίησης και διατήρησης των φοιτητών ενθαρρύνοντας τα κίνητρα και τη συμμετοχή. Αποτελούν βασικά συστατικά του οικοσυστήματος της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης λόγω της λειτουργίας τους, η οποία υπερβαίνει την ακαδημαϊκή διδασκαλία και περιλαμβάνει καθοδήγηση, διευκόλυνση ανάπτυξης και συνηγορία για την ευημερία των φοιτητών (Kara & Can, 2019; Vougiaris, 2020). Είναι απαραίτητοι για τη διευκόλυνση της διαδικτυακής μάθησης και την προώθηση των επιτευγμάτων των φοιτητών αφού είναι αυτοί που βοηθούν τη συνολική ανάπτυξη των φοιτητών από απόσταση, προσφέροντας ακαδημαϊκή συμβουλευτική, συναισθηματική υποστήριξη και οικοδόμηση κοινότητας. Παρά τα ψυχολογικά εμπόδια και τις δυσκολίες επικοινωνίας που συνεπάγεται η διαδικτυακή μάθηση, οι Καθηγητές Σύμβουλοι χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους για να παρέχουν στους φοιτητές εξατομικευμένες συμβουλές και υποστήριξη (Costley, 2014). Στο μέλλον, τα ακαδημαϊκά ιδρύματα πρέπει να αναγνωρίσουν τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν οι Καθηγητές Σύμβουλοι και να βεβαιωθούν ότι διαθέτουν τα εργαλεία και τη βοήθεια που χρειάζονται για την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Τα ιδρύματα μπορούν να παρέχουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης όπου οι φοιτητές εξ αποστάσεως μπορούν να ανθίσουν τόσο ψυχολογικά όσο και διανοητικά, δίνοντας υψηλή προτεραιότητα στη βοήθεια Καθηγητών Συμβούλων (Basar et al., 2021).

Έτσι, τα συμπεράσματα της μελέτης παρέχουν μια διεξοδική κατανόηση των πολλών πτυχών των εμπειριών εξ αποστάσεως μάθησης για άτομα με μια σειρά από εκπαιδευτικά υπόβαθρα (Costley, 2014). Μετά από ενδελεχή εξέταση των αποτελεσμάτων της έρευνας, εμφανίστηκαν ορισμένες αξιοσημείωτες τάσεις και συσχετισμοί, παρέχοντας σημαντικές γνώσεις σε σημαντικούς τομείς όπως η κατανομή του φύλου, τα δημογραφικά στοιχεία

ηλικίας, τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα, οι δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν και οι απόψεις σχετικά με τη βοήθεια των Καθηγητών Συμβούλων (Eloff et al., 2020).

Ένα από τα κύρια συμπεράσματα της μελέτης είναι ότι οι ερωτηθέντες που είχαν εγγραφεί στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση είχαν μια αρκετά ίση εκπροσώπηση και των δύο φύλων. Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έδειξε ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματος αποτελούνταν από άνδρες και γυναίκες συμμετέχοντες, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης προσελκύουν ποικιλία συμμετεχόντων ανεξαρτήτως φύλου (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Η έρευνα θέτει υπό αμφισβήτηση τις μακροχρόνιες διαφορές μεταξύ των φύλων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και εγείρει την πιθανότητα να είναι δυνατή μεγαλύτερη ισότητα των φύλων στην εκπαιδευτική πρόσβαση μέσω της διαδικτυακής μάθησης (Eloff et al., 2020).

Η ανάλυση των ηλικιών των ερωτηθέντων αποκάλυψε μια υπεροχή ατόμων στις νεότερες ηλικιακές ομάδες, ειδικά εκείνων στην ηλικιακή ομάδα 25-34. Ωστόσο, ένας αξιοσημείωτος αριθμός συμμετεχόντων ήταν από την ηλικιακή κατηγορία 35-44, γεγονός που υποδηλώνει ότι ένα ευρύ φάσμα ηλικιακών ομάδων βρίσκουν ενδιαφέρον για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αυτό το αποτέλεσμα τονίζει την αξία της εξ αποστάσεως μάθησης ως μια προσαρμόσιμη εκπαιδευτική επιλογή που ανταποκρίνεται στις διάφορες απαιτήσεις και προτιμήσεις των φοιτητών σε διάφορες φάσεις της ζωής και σταδιοδρομίας (Costley, 2014).

Η εξέταση του μορφωτικού υποβάθρου αποκάλυψε αξιοσημείωτη παρουσία ατόμων με προσόντα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ένα σημαντικό ποσοστό αυτών των ανθρώπων ήταν κάτοχοι τίτλων σπουδών, σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό επίπεδο καθώς και διδακτορικών, ΑΕΙ/ΤΕΙ. Αυτό υποδηλώνει ότι όσοι επιθυμούν να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους και τις επαγγελματικές τους ευκαιρίες πέρα από τα τυπικά προπτυχιακά επίπεδα έλκονται από προγράμματα εξ αποστάσεως μάθησης (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η εξ αποστάσεως μάθηση μπορεί να είναι ένα εφικτό μέσο για τους ανθρώπους να αναζητήσουν τριτοβάθμια εκπαίδευση και εξέλιξη σταδιοδρομίας ενώ διαχειρίζονται τις προσωπικές και επαγγελματικές τους υποχρεώσεις (Eloff et al., 2020). Οι ερωτηθέντες είπαν ότι έπρεπε να αντιμετωπίσουν μια σειρά από εμπόδια κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, όπως προβλήματα διαχείρισης χρόνου, τεχνολογικές δυσκολίες και έλλειψη δέσμευσης με συνομηλίκους και εκπαιδευτές. Αυτές οι δυσκολίες εφιστούν την προσοχή στο πόσο περίπλοκο είναι το περιβάλλον εξ αποστάσεως μάθησης και

δείχνουν πως απαιτούνται εξειδικευμένα συστήματα υποστήριξης για να ανταποκριθούν στις διάφορες απαιτήσεις και ανησυχίες των φοιτητών. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν πόσο σημαντικό είναι να παρέχονται ολοκληρωμένες υπηρεσίες υποστήριξης, όπως δυνατότητες ακαδημαϊκής και κοινωνικής δέσμευσης, εργαλεία διαχείρισης χρόνου και τεχνική βοήθεια, προκειμένου να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα και η ικανοποίηση των πρωτοβουλιών εξ αποστάσεως μάθησης (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

Με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα μας, ως προς το πρώτο ερευνητικό ερώτημα η έρευνα φανερώνει ότι, κατά την εκπόνηση διπλωματικής στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, οι Καθηγητές Σύμβουλοι εμφανίζουν ποικίλους βαθμούς ανταπόκρισης στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες των φοιτητών. Το 42,2% των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσε ότι οι Καθηγητές Σύμβουλοί τους ήταν «πολύ» ανταποκρινόμενοι, επιδεικνύοντας υψηλό επίπεδο εστίασης και συμμετοχής. Ο βαθμός ανταπόκρισης συνεπάγεται ότι ένας μεγάλος αριθμός Καθηγητών Συμβούλων ανταποκρίνεται με επιτυχία στις ανάγκες των φοιτητών και δημιουργεί ένα θετικό περιβάλλον μάθησης. Επιπλέον, ένας «μέτριος» βαθμός ανταπόκρισης παρατηρήθηκε από το 31,3% των ερωτηθέντων, υποδηλώνοντας ότι, ενώ οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν κάποια βοήθεια, μπορεί να υπάρχουν παρατυπίες στη συχνότητα ή την ένταση των επαφών τους. Από την άλλη πλευρά, το 4,7% των φοιτητών ανέφερε «καμία απολύτως» απάντηση και το 9,4% των φοιτητών ανέφερε «λίγη» ανταπόκριση, υποδηλώνοντας σημαντική έλλειψη συμβουλευτικής βοήθειας για μια μειοψηφία φοιτητών. Έτσι η ποικιλία αυτή υπογραμμίζει την ανάγκη για πιο τακτική αλληλεπίδραση των Καθηγητών Συμβούλων προκειμένου να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές που εγγράφονται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ανεξάρτητα από τις μοναδικές τους συνθήκες, λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια.

Για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα που αφορά τους τρόπους με τους οποίους προσφέρουν οι Καθηγητές Σύμβουλοι ψυχολογική υποστήριξη σε φοιτητές εξ αποστάσεως κατά την εκπόνηση διπλωματικής και πώς αντιλαμβάνονται οι φοιτητές αυτές τις προσεγγίσεις, οι Καθηγητές Σύμβουλοι παρέχουν βοήθεια μέσω διαφόρων πλατφορμών, ειδικά σχεδιασμένων για να καλύψουν τις ευρείες απαιτήσεις των φοιτητών τους. Η βοήθεια μέσω email είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη επιλογή, με το 57,8% των ερωτηθέντων να τη χρησιμοποιεί καθώς η προσέγγιση αυτή παρέχει ένα εύχρηστο και εύκολα διαθέσιμο μέσο για τους μαθητές να εκφράσουν τα προβλήματά τους και να λάβουν άμεση καθοδήγηση.

Επιπλέον, το 32,0% των φοιτητών βίωσε τα πλεονεκτήματα των τηλεδιασκέψεων, γεγονός που διευκόλυνε την εξατομικευμένη και άμεση σύνδεση που ήταν ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση περίπλοκων ψυχολογικών απαιτήσεων. Οι τακτικές συνεδρίες check-in, όπως δήλωσε το 10,2% των ερωτηθέντων, παρέχουν μια συστηματική και τακτική μέθοδο βοήθειας, προωθώντας τις συνεχείς συνδέσεις και τη συνεχή παρακολούθηση της ευημερίας των φοιτητών. Η συνολική γνώμη αυτών των συστημάτων υποστήριξης είναι ως επί το πλείστον καλή, με την πλειοψηφία (55,5%) να σημειώνει τη λήψη ψυχολογικής βοήθειας από τους Καθηγητές Συμβούλους τους. Ωστόσο, υπάρχει μια σειρά από επίπεδα ικανοποίησης μεταξύ των φοιτητών. Συγκεκριμένα, το 36,7% εξέφρασε μέτρια ευχαρίστηση, το 30,5% ανέφερε υψηλή ικανοποίηση και το 12,5% δήλωσε πολύ υψηλό βαθμό ικανοποίησης. Οι ποικίλοι βαθμοί ικανοποίησης υποδηλώνουν ότι, ενώ η προσφερόμενη βοήθεια είναι χρήσιμη, υπάρχει δυνατότητα βελτίωσης της παροχής ή της αντίληψης αυτών των υπηρεσιών.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε τις επιπτώσεις της ψυχολογικής υποστήριξης στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τα επίπεδα άγχους και τα κίνητρα των σπουδαστών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η ψυχολογική βοήθεια έχει σημαντικά καλή επίδραση στην ακαδημαϊκή απόδοση, τα επίπεδα άγχους και τα κίνητρα των φοιτητών. Το 85,2% των ερωτηθέντων θεώρησε ότι η ψυχολογική βοήθεια που έλαβαν από τους Καθηγητές Συμβούλους τους είχε ευεργετική επίδραση στην ακαδημαϊκή τους επίδοση και αυτό συνεπάγεται ότι η παροχή αυτής της βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθηθούν οι μαθητές να χειριστούν σωστά τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις, με αποτέλεσμα βελτιωμένα ακαδημαϊκά επιτεύγματα. Επιπλέον, μια σημαντική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (82,0%) είπε ότι η λήψη ψυχολογικής υποστήριξης μετριάζει αποτελεσματικά την ένταση και το άγχος τους σε σχέση με τις σπουδές τους και αυτό υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο της συναισθηματικής υποστήριξης στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των ψυχολογικών δυσκολιών που συνδέονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Ακόμη, το 84,4% των συμμετεχόντων είπε ότι η βοήθεια που παρείχε ο Καθηγητής Σύμβουλός τους χρησίμευσε ως ισχυρό κίνητρο για να παραμείνουν αφοσιωμένοι στα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με αυτό να αποδεικνύει ότι η παροχή ψυχολογικής βοήθειας όχι μόνο μειώνει το άγχος, αλλά βελτιώνει επίσης και τη συμμετοχή των φοιτητών, προάγοντας έτσι τη συνολική τους επιτυχία και την επιμονή στις ακαδημαϊκές τους επιδιώξεις. Επομένως,

τα αποτελέσματα αυτά υπογραμμίζουν την κρίσιμη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης για τη διευκόλυνση μιας ευνοϊκής και αποτελεσματικής εμπειρίας εξ αποστάσεως μάθησης.

Παρά τις δυσκολίες που συναντήθηκαν, οι περισσότεροι ερωτηθέντες είχαν θετική εντύπωση για την ψυχολογική βοήθεια που παρείχαν οι Καθηγητές Σύμβουλοί τους κατά την εκπόνηση διπλωματικής. Πολλοί είπαν ότι η βοήθεια που έλαβαν τους ενθάρρυνε να συνεχίσουν τις προσπάθειές τους για εξ αποστάσεως εκπαίδευση και τους έκανε να αισθάνονται λιγότερο άγχος για τους ακαδημαϊκούς τους (Costley, 2014). Η προαναφερθείσα ανακάλυψη υπογραμμίζει την αξιοσημείωτη λειτουργία των Καθηγητών Συμβούλων στην προσφορά ολοκληρωμένης βοήθειας σε φοιτητές από απόσταση και στην καλλιέργεια ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος που προάγει τα επιτεύγματα και την ευημερία τους. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν πόσο σημαντικό είναι για τους φοιτητές και τους Καθηγητές Συμβούλους να έχουν σταθερές σχέσεις καθοδήγησης και κανάλια επικοινωνίας προκειμένου να υποστηρίξουν την ακαδημαϊκή και προσωπική ανάπτυξη των φοιτητών στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Ένας αριθμός παραγόντων που σχετίζονται με την εμπειρία των ερωτηθέντων με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση βρέθηκε ότι συσχετίζονται σημαντικά με το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο (Granziera et al., 2022). Τα άτομα με υψηλότερη εκπαίδευση έτειναν να εγγράφονται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ανέφεραν λιγότερες δυσκολίες και πίστευαν ότι οι Καθηγητές Σύμβουλοί τους ήταν πιο δεκτικοί στα ερωτήματα και τις ανησυχίες τους. Αυτοί οι συσχετισμοί υποδηλώνουν ότι το εκπαιδευτικό υπόβαθρο είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν και αντιλαμβάνονται την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, με περισσότερη εκπαίδευση που ενδεχομένως εξοπλίζει τους ανθρώπους με τις γνώσεις και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχή διαπραγμάτευση των δυσκολιών της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της μελέτης παρέχουν διορατικές πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική των εμπειριών εξ αποστάσεως μάθησης για άτομα με διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των εξειδικευμένων μηχανισμών υποστήριξης για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της προσβασιμότητας των προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, επισημαίνοντας σημαντικά πρότυπα και συσχετίσεις. Βοηθούν επίσης στην καλύτερη κατανόηση των

ευκαιριών και των προκλήσεων που έρχονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Costley, 2014).

7.2 Περιορισμοί της Μελέτης

Παρά τις πολύτιμες γνώσεις που παρέχει αυτή η μελέτη, πρέπει να αναγνωριστούν αρκετοί περιορισμοί. Πρώτον, η εξάρτηση από τα δεδομένα της έρευνας που αναφέρονται από τον ίδιο τον εαυτό εισάγει την πιθανότητα μεροληψίας και ανακρίβειας απόκρισης (Granziera et al., 2022). Οι ερωτηθέντες μπορεί να έχουν δώσει υποκειμενικές ή ελλιπείς πληροφορίες, οδηγώντας σε πιθανές προκαταλήψεις στα ευρήματα. Δεύτερον, το μέγεθος του δείγματος και η σύνθεση μπορεί να περιορίσουν τη γενίκευση των ευρημάτων. Ενώ έγιναν προσπάθειες για την πρόσληψη διαφορετικού φάσματος συμμετεχόντων, το δείγμα μπορεί να μην αντιπροσωπεύει πλήρως τον ευρύτερο πληθυσμό των φοιτητών εξ αποστάσεως, ιδιαίτερα εκείνων από υποεκπροσωπούμενες ή περιθωριοποιημένες ομάδες. Τρίτον, η συγχρονική φύση της μελέτης περιορίζει την ικανότητα εξαγωγής αιτιωδών συμπερασμάτων ή αξιολόγησης αλλαγών με την πάροδο του χρόνου. Διαχρονικές μελέτες που παρακολουθούν τις εμπειρίες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ατόμων για εκτεταμένη περίοδο θα παρείχαν βαθύτερες γνώσεις σχετικά με τη δυναμική και τα αποτελέσματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Granziera et al., 2022). Επιπλέον, η μελέτη επικεντρώθηκε κυρίως στην ποσοτική ανάλυση, παραβλέποντας ποιοτικές προοπτικές και διαφοροποιημένες εμπειρίες που θα μπορούσαν να παρέχουν πλουσιότερες γνώσεις για την πολυπλοκότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Επιπλέον, η μελέτη δεν διερεύνησε πιθανούς συναφείς παράγοντες όπως η θεσμική υποστήριξη, ο σχεδιασμός μαθημάτων και το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν σημαντικά τις εμπειρίες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης των ατόμων (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

7.3 Μελλοντική έρευνα

Η μελλοντική έρευνα στον τομέα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης κρίνεται σημαντική για την περαιτέρω κατανόηση των αποχρώσεων αυτού του εξελισσόμενου εκπαιδευτικού τοπίου (Costley, 2014). Με βάση τα ευρήματα αυτής της μελέτης, αναδεικνύονται πολλές οδοί για μελλοντική έρευνα, καθεμία από τις οποίες προσφέρει ευκαιρίες για να εμβαθύνουμε την

κατανόησή μας και να βελτιώσουμε την αποτελεσματικότητα των πρωτοβουλιών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας διαφορετικών παιδαγωγικών προσεγγίσεων στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης αντιπροσωπεύει έναν κρίσιμο τομέα για μελλοντική έρευνα. Οι συγκριτικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα των τρόπων μάθησης σύγχρονης έναντι ασύγχρονης, προσαρμοστικών τεχνολογιών μάθησης και εκπαιδευτικών στρατηγικών με επίκεντρο τον μαθητή για την προώθηση της δέσμευσης, της διατήρησης και της ακαδημαϊκής επιτυχίας μεταξύ των φοιτητών εξ αποστάσεως (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010). Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να εξελίσσεται, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει τον αντίκτυπο των αναδυόμενων τεχνολογιών, όπως η τεχνητή νοημοσύνη, η εικονική πραγματικότητα και η επαυξημένη πραγματικότητα, στις εμπειρίες και τα αποτελέσματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι μελέτες θα μπορούσαν να αξιολογήσουν τις δυνατότητες αυτών των τεχνολογιών να ενισχύσουν τη διαδραστικότητα, τη συνεργασία και τις καθηλωτικές μαθησιακές εμπειρίες σε διαδικτυακά και μικτά περιβάλλοντα μάθησης.

Η ισότητα και η ένταξη παραμένουν πειστικές ανησυχίες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Granziera et al., 2022). Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επικεντρωθεί στον εντοπισμό φραγμών πρόσβασης και συμμετοχής μεταξύ των υποεκπροσωπούμενων ομάδων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων από περιβάλλον χαμηλού εισοδήματος, αγροτικών κοινοτήτων και περιθωριοποιημένων πληθυσμών. Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προώθηση της ισότητας και στην αντιμετώπιση του ψηφιακού χάσματος θα μπορούσαν να αξιολογηθούν για την ενημέρωση της πολιτικής και της πρακτικής. Οι ολοκληρωμένες υπηρεσίες υποστήριξης φοιτητών είναι απαραίτητες για τη διευκόλυνση της επιτυχίας των φοιτητών σε προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Basar et al., 2021). Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα διάφορων μηχανισμών υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών συμβουλών, της διδασκαλίας, της συμβουλευτικής και των υπηρεσιών αναπηρίας, στην κάλυψη των διαφορετικών αναγκών των φοιτητών εξ αποστάσεως. Οι μελέτες θα μπορούσαν επίσης να διερευνήσουν καινοτόμες προσεγγίσεις για την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής υποστήριξης σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

Η διασφάλιση της ποιότητας των προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των ακαδημαϊκών προτύπων και την ικανοποίηση των φοιτητών (Basar et al., 2021). Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη ισχυρών πλαισίων διασφάλισης ποιότητας και εργαλείων αξιολόγησης προσαρμοσμένων στα μοναδικά χαρακτηριστικά της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι μελέτες θα μπορούσαν επίσης να διερευνήσουν τον αντίκτυπο της διαπίστευσης, της αξιολόγησης του προγράμματος και των πρωτοβουλιών βελτίωσης της ποιότητας στην αποτελεσματικότητα του προγράμματος και στα αποτελέσματα των φοιτητών (Basar et al., 2021).

Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει τον αντίκτυπο των πρωτοβουλιών ανάπτυξης σχολών, των προγραμμάτων κατάρτισης και των ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης στην ετοιμότητα των σχολών, τις διδακτικές πρακτικές και τη συμμετοχή των φοιτητών στη διαδικτυακή διδασκαλία και μάθηση (Basar et al., 2021). Οι μελέτες θα μπορούσαν επίσης να διερευνήσουν τις προοπτικές της σχολής σχετικά με τις προκλήσεις και τις βέλτιστες πρακτικές στον σχεδιασμό, τη διευκόλυνση και την αξιολόγηση διαδικτυακών μαθημάτων (Granziera et al., 2022). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη εμβέλεια παγκοσμίως, με φοιτητές και εκπαιδευτικούς να συμμετέχουν από όλο τον κόσμο. Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τις διαπολιτισμικές διαφορές στις εμπειρίες, τις προτιμήσεις και τα αποτελέσματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι συγκριτικές μελέτες θα μπορούσαν να διερευνήσουν παραλλαγές στις διδακτικές πρακτικές, στις υπηρεσίες υποστήριξης φοιτητών και στα πλαίσια πολιτικής σε διαφορετικά εθνικά και πολιτιστικά πλαίσια (Basar et al., 2021). Οι αποφάσεις πολιτικής σε θεσμικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο έχουν σημαντικές επιπτώσεις στο σχεδιασμό, την παροχή και τη ρύθμιση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να αναλύσει τα πλαίσια πολιτικής, τους μηχανισμούς χρηματοδότησης και τα ρυθμιστικά πλαίσια που διέπουν τις πρωτοβουλίες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι μελέτες θα μπορούσαν να αξιολογήσουν τον αντίκτυπο των πολιτικών παρεμβάσεων στην πρόσβαση, την οικονομική προσιτότητα και την ποιότητα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και να παρέχουν συστάσεις βασισμένες σε στοιχεία για την ανάπτυξη και τη μεταρρύθμιση πολιτικής (Ηλιάδου & Αναστασιάδης, 2010).

Συμπερασματικά, οι μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση θα πρέπει να υιοθετήσουν μια διεπιστημονική προσέγγιση, βασισμένη σε

γνώσεις από την εκπαίδευση, την τεχνολογία, την ψυχολογία, την κοινωνιολογία και άλλους σχετικούς τομείς (Basar et al., 2021). Αντιμετωπίζοντας τις προσδιορισμένες ερευνητικές προτεραιότητες και αγκαλιάζοντας τις αναδυόμενες ερευνητικές κατευθύνσεις, οι μελετητές μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της γνώσης και της πρακτικής στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και τελικά να ενισχύσουν τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες και τα αποτελέσματα για τους φοιτητές σε όλο τον κόσμο (Granziera et al., 2022).

8 Βιβλιογραφία

Ακολουθούν οι βιβλιογραφικές αναφορές (πηγές) της Εργασίας.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Βούγιας, Β. (2020, November 18). Σύμβουλος Καθηγητής-Ψυχολόγοι ΕΠΑΛ: Οργάνωση και Λειτουργία-Καθήκοντα και Αρμοδιότητες | ΦΕΚ. Especial.gr. <https://www.especial.gr/sumvoulos-kathigitis-psuxologoi-epal-organosi-kai-leitourgia-kathikonta-kai-armodiotes-fek/>

Ηλιάδου, Χ., & Αναστασιάδης, Π. (2010). Επικοινωνία Καθηγητή –Συμβούλου και φοιτητών στις Σπουδές από απόσταση: Απόψεις φοιτητών στο πλαίσιο της Θ.Ε.ΕΚΠ65 του Ε.Α.Π. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 6(1,2), 29. <https://doi.org/10.12681/jode.9751>

Κανελλόπουλος, Α., & Κουτσούμπα, Μ. Ι. (2019). Η Έρευνα για την Τηλεδιάσκεψη στην εξΑΕ. Μία Βιβλιογραφική Ανασκόπηση. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 15(2), 54-77. <https://doi.org/10.12681/jode.21619>

Κωνσταντοπούλου, Φ., Αντωνίου, Π., Αποστολάκης, Ε., & Λιοναράκης, Α. (2016). Η υποστήριξη, μέσω της επικοινωνίας, των σπουδαστών στην ΑεξΑΕ από τον Καθηγητή-Σύμβουλο. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 7(3Α). <https://doi.org/10.12681/icodl.607>

Λούλου, Κ., & Σπανακά, Α. (2023). Η διαδικασία εκπόνησης Διπλωματικών Εργασιών στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο: Μελέτη περίπτωσης Κλειστής Ομάδας του Facebook. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 19(1), 55-83.

Μανούσου, Ε. (2017). Οι δεξιότητες των φοιτητών που εκπονούν μεταπτυχιακή-ερευνητική εργασία. *Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε από: [“Οι δεξιότητες των φοιτητών που εκπονούν μεταπτυχιακή-ερευνητική εργασία” – Μελέτη της Ευαγγελίας Μανούσου - Ανοικτή Βιβλιοθήκη \(openbook.gr\)](https://openbook.gr/)

Μέγγου, Μ. Ε., & Καλογιαννάκης, Μ. (2018). Η συμβολή του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην επικοινωνία και συνεργασία φοιτητών και Καθηγητή Συμβούλου στην Ανοικτή και εξ Αποστάσεως

Εκπαίδευση. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 14(1), 22-38. <https://doi.org/10.12681/jode.15472>

Mills, G. E., Gay R. L., & Airasian, P. (2017). *Εκπαιδευτική Έρευνα: Ποσοτικές και Ποιοτικές Μέθοδοι - Εφαρμογές*. Εκδόσεις Προπομπός.

Μωυσή, Ν. (2020). *Εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Μια νέα πραγματικότητα στην εκπαιδευτική διαδικασία* [Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Πειραιώς]. http://dx.doi.org/10.26267/unipi_dione/450

Παπαδημητρίου, Σ. (2014). *Ο ρόλος του καθηγητή - συμβούλου και η ανάπτυξη μηχανισμού υποστήριξης του σε περιβάλλον συνεργατικής μάθησης στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση*. [Διδακτορική Διατριβή, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο]. <http://hdl.handle.net/10442/hedi/38040>

Παπαδημητρίου, Σ., & Λιοναράκης, Α. (2016). Ο Ρόλος του Καθηγητή - Συμβούλου και η ανάπτυξη μηχανισμού υποστήριξης του στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 5(2Α). <https://doi.org/10.12681/icodl.437>

Παυλάκης, Ι., & Γεωργιάδη, Ε. (2011). Ο ρόλος του επιβλέποντα καθηγητή στην εκπόνηση και ολοκλήρωση της Διπλωματικής Εργασίας ως προς την συμβουλευτική, επικοινωνία και ενθάρρυνση των φοιτητών της ΘΕ ΕΚΠ65 στο ΕΑΠ. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 7(2), 36-53. <https://doi.org/10.12681/jode.9776>

Ρεντίφης, Γ. Κ. (2017). Οι δυσκολίες συγγραφής γραπτών εργασιών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 9(6B), 116-120. <https://doi.org/10.12681/icodl.1134>

Ξένη Βιβλιογραφία

Anderson, B., & Simpson, M. (2012). History and heritage in distance education. *Journal of Open, 16*(2). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1080085.pdf>

Baik, C., Larcombe, W., Brooker, A., Wyn, J., Allen, L., Brett, M., Field, R., & James, R. (2017). *Enhancing Student Mental Wellbeing: A Handbook for Academic Educators*. https://melbourne-cshe.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0006/2408604/MCSHE-Student-Wellbeing-Handbook-FINAL.pdf

Basar, Z. M., Mansor, A. N., Jamaludin, K. A., & Alias, B. S. (2021). The Effectiveness and Challenges of Online Learning for Secondary School Students – A Case Study. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 119–129. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14514>

Bond, M., Marín, V. I., Dolch, C., Bedenlier, S., & Zawacki-Richter, O. (2018). Digital transformation in German higher education: student and teacher perceptions and usage of digital media. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0130-1>

Chu, Y.-H., & Li, Y.-C. (2022). The Impact of Online Learning on Physical and Mental Health in University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2966. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966>

Cidral, W. A., Oliveira, T., Di Felice, M., & Aparicio, M. (2018). E-learning success determinants: Brazilian empirical study. *Computers & Education*, 122, 273–290. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.001>

Costley, K. (2014). *The positive effects of technology on teaching and student learning* (pp. 1–11). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED554557.pdf>

Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>

Dhilla, S. (2017). *Higher Education Politics & Economics The Role of Online Faculty in Supporting Successful Online Learning Enterprises: A Literature Review Part of the Scholarship of Teaching and Learning Commons*. <https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1021&context=aphe>

Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/2331186x.2023.2190697>

Eloff, Neil, & Kanengoni. (2020). *Students' wellbeing in tertiary environments: Insights into the (unrecognised) role of lecturers Word count: 6670 (sans References) Journal: Teaching in Higher Education* 2. https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/83167/Eloff_Students_2022.pdf?sequence=1

Fernández-Rodríguez, C., Soto-López, T., & Cuesta, M. (2019). *Concepción Fernández*. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.78>

Fojtik, R. (2018). Problems of Distance Education. *International Journal of Information and Communication Technologies in Education*, 7(1), 14–23. <https://doi.org/10.2478/ijicte-2018-0002>

Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Barbagli, F., Avalle, C., & Granieri, A. (2022). Psychological Interventions for Higher Education Students in Europe: A Systematic Literature Review. *Youth*, 2(3), 236–257. <https://doi.org/10.3390/youth2030017>

Gamage, G. P., & Herath, H. M. Chulani. J. (2021). Mental health of undergraduate distance learners: a cross-sectional study. *Asian Association of Open Universities Journal*, 16(3), 271–286. <https://doi.org/10.1108/aaouj-08-2021-0097>

Granziera, H., Liem, G. A. D., Chong, W. H., Martin, A. J., Collie, R. J., Bishop, M., & Tynan, L. (2022). The role of teachers' instrumental and emotional support in students' academic buoyancy, engagement, and academic skills: A study of high school and elementary school students in different national contexts. *Learning and Instruction*, 80, 101619. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101619>

Hart-Baldrige, E. (2020). *Faculty Advisor Perspectives of Academic Advising*. <https://doi.org/10.12930/NACADA-18-25>

Hawthorne, M., Zhang, A., & Cooper, A. (2020). *Advising undergraduate students: An exploration of how academic advising impacts student success*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1347870.pdf>

Illés, T. (2022). Integrating Service-Learning and Consulting in Distance Education. *Hungarian Educational Research Journal*, 12(1), 121–123. <https://doi.org/10.1556/063.2021.00080>

Kara, M., & Can, G. (2019). Master's Students' Perceptions and Expectations of Good Tutors and Advisors in Distance Education Master's Students' Perceptions and Expectations of Good Tutors and Advisors in Distance Education Kara and Can. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 20(2). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1214380.pdf>

Kazana, A., Armakolas, S., Kazantzis, S., & Krotký, J. (2022). The Teacher's Cognitive Role in the Efficiency of Distance Education: A Case Study. *Social Education Research*, 299–306. <https://doi.org/10.37256/ser.3220221641>

Kentnor, H. (2015). Distance Education and the Evolution of Online Learning in the Distance Education and the Evolution of Online Learning in the United States United States. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 17. <https://core.ac.uk/download/pdf/217240489.pdf>

Kizilcec, R. F., Pérez-Sanagustín, M., & Maldonado, J. J. (2017). Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses. *Computers & Education*, 104, 18–33. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.001>

Lei, H., Cui, Y., & Chiu, M. M. (2018). The Relationship between Teacher Support and Students' Academic Emotions: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02288>

Lister, K., Seale, J., & Douce, C. (2021). Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and E-Learning*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>

Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2013). The Effectiveness of Online and Blended Learning: A Meta-Analysis of the Empirical Literature. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, 115(3), 1–47. <https://doi.org/10.1177/016146811311500307>

Musingafi, M., Mapuranga, B., Chiwanza, K., & Zebron, S. (2015). *Challenges for Open and Distance learning (ODL) Students: Experiences from Students of the Zimbabwe Open University*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1079750.pdf>

Navarez, J., Gabriella, J., & Navarez, S. (2022). *Students' Psychological Well-Being and Psychological Distress in an Online Learning Environment*. <https://www.dlsu.edu.ph/wp-content/uploads/pdf/conferences/arts-congress-proceedings/2022/ltn-04.pdf>

Nuryana, Z., Xu, W., Kurniawan, L., Sutanti, N., Makruf, S. A., & Nurcahyati, I. (2023). Student stress and mental health during online learning: Potential for post-COVID-19 school curriculum development. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 14, 100184. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2023.100184>

Ohene, J. B., & Essuman, S. O. (2014). Challenges Faced by Distance Education Students of the University of Education, Winneba: Implications for Strategic Planning. *Journal of Education and Training*, 1(2), 156. https://www.academia.edu/14529244/Challenges_Faced_by_Distance_Education_Students_of_the_University_of_Education_Winneba_Implications_for_Strategic_Planning

Pavlos Papalamprakopoulos. (2020). Teaching in distance education. The role of the Teacher (full text in Greek). *Academia EBooks*, 218–233. <https://doi.org/10.26220/aca.3450>

Querstret, D. (2019). Collaborating with Students to Support Student Mental Health and Well-being. *Springer EBooks*, 191–207. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20824-0_12

Rickman, W., & Wiedmaier, C. (2011). A History of Distance Education. *Advances in Educational Technologies and Instructional Design Book Series*. <https://doi.org/10.4018/978-1-60960-111-9.ch001>

Samra, R., Alex Bacadini França, Mathijs Lucassen, & Waterhouse, P. (2023). A network approach to understanding distance learners' experience of stress and mental distress whilst studying. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00397-3>

Selivanov, V., & Savchenko, O. (2021). *History, Modern Trends, and Prospects of Distance Education Development*. <https://ceur-ws.org/Vol-2834/Paper33.pdf>

Shea, P., & Bidjerano, T. (2010). Learning presence: Towards a theory of self-efficacy, self-regulation, and the development of a communities of inquiry in online and blended learning

environments. *Computers & Education*, 55(4), 1721–1731.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.07.017>

Shtaleva, N. R., Derkho, M. A., Pribytova, O. S., & Shamina, S. V. (2021). Distant learning: challenges and risks of 2020. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 699(1), 012026. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/699/1/012026>

Troxel, W. G. (2018). Faculty Advising: Roles, Rewards, and Requisites. *New Directions for Higher Education*, 2018(184), 83–96. <https://doi.org/10.1002/he.20305>

Wang, Y. (2023). The research on the impact of distance learning on students' mental health. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11693-w>

Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

Yengin, İ., Karahoca, D., Karahoca, A., & Yücel, A. (2010). Roles of teachers in e-learning: How to engage students & how to get free e-learning and the future. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 5775–5787. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.942>

Zeleeva, V., Bykova, S., & Varbanova, S. (2016). Psychological and Pedagogical Support for Students' Adaptation to Learning Activity in High Science School. *International Journal of Environmental & Science Education*, 11(3), 151–161. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.299a>

9 Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο»

Η συμβολή της ψυχολογικής υποστήριξης του ΚΣ προς τους φοιτητές στην εκπόνηση διπλωματικής σε εξ αποστάσεως Πανεπιστημιακές Σπουδές

Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος ακαδημαϊκής έρευνας στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του Προγράμματος. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει την συμβολή της ψυχολογικής υποστήριξης του Σύμβουλου Καθηγητή προς τους φοιτητές στην εκπόνηση διπλωματικής σε εξ' αποστάσεων Πανεπιστημιακές Σπουδές. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και η διαδικασία θα διαρκέσει περίπου 10 λεπτά. Σας ευχαριστώ πολύ για την πολύτιμη βοήθειά σας στην ολοκλήρωση της έρευνας αυτής, αλλά και για τον χρόνο που θα διαθέσετε.

user103099@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

Δεν κοινοποιήθηκε

Επόμενο Εκκαθάριση φόρμας

Α. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Ποιο είναι το φύλο σας;

☐ Άντρας

☐ Γυναίκα

☐ Επιθυμώ να μην απαντήσω

Ποια είναι η ηλικία σας;

☐ 18-24

☐ 25-34

☐ 35-44

☐ 45-54

☐ 55 και πάνω

Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής σας

☐ Φοιτητής

☐ Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ

☐ Κάτοχος Μεταπτυχιακού

☐ Κάτοχος Διδακτορικού

[Πίσω](#) [Επόμενο](#) [Εκκαθάριση φόρμας](#)

Β. Εμπειρία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Πόσο καιρό έχετε εγγραφεί σε εξ αποστάσεως πανεπιστημιακές σπουδές;

☐ Λιγότερο από 6 μήνες

☐ 6 μήνες έως 1 έτος

☐ 1-2 χρόνια

☐ Πάνω από 2 χρόνια

Έχετε αντιμετωπίσει προκλήσεις στην εμπειρία σας στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση;

☐ Ναι

☐ Όχι

[Πίσω](#) [Επόμενο](#) [Εκκαθάριση φόρμας](#)

Γ. Ψυχολογική υποστήριξη από Καθηγητές/Σύμβουλους

Πόσο ανταποκρίθηκε ο καθηγητής σύμβουλός σας στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες σας;

- ☐ Καθόλου
☐ Λίγο
☐ Μέτρια
☐ Πολύ
☐ Πάρα πολύ

Πόσο συχνά επικοινωνείτε με τον καθηγητή/σύμβουλό σας σχετικά με την ακαδημαϊκή σας πρόοδο;

- ☐ Καθημερινά
☐ Εβδομαδιαία
☐ Μηνιαία
☐ Σπάνια
☐ Ποτέ

Έχετε λάβει ψυχολογική υποστήριξη από τον καθηγητή σύμβουλό σας κατά τις εξ αποστάσεως σπουδές σας;

- ☐ Ναι
☐ Όχι

Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ψυχολογική υποστήριξη που παρέχει ο καθηγητής/σύμβουλός σας;

1 2 3 4 5
Δεν είμαι καθόλου ικανοποιημένος/η ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Εξαιρετικά ικανοποιημένος/η

Με ποιους τρόπους ο καθηγητής/σύμβουλός σας παρέχει ψυχολογική υποστήριξη; (Επιλέξτε ένα)

- ☐ Τακτικές συσκέψεις για check-in
☐ Υποστήριξη μέσω email
☐ Τηλεφωνικές/βιντεοκλήσεις
☐ Άλλο: _____

Δ. Επιπτώσεις της Ψυχολογικής Υποστήριξης

Πιστεύετε ότι η ψυχολογική υποστήριξη από τον καθηγητή σύμβουλό σας επηρέασε θετικά τις ακαδημαϊκές σας επιδόσεις;

☐ Ναι

☐ Όχι

Βοήθησε η ψυχολογική υποστήριξη στη μείωση του στρες και του άγχους που σχετίζεται με τις σπουδές σας;

☐ Ναι

☐ Όχι

Η υποστήριξη από τον καθηγητή/σύμβουλό σας παρακίνησε να παραμείνετε αφοσιωμένοι στις εξ αποστάσεως σπουδές σας;

☐ Ναι

☐ Όχι

[Πίσω](#)[Υποβολή](#)[Εκκαθάριση φόρμας](#)

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.