PEGEM EĞİTİM ve ÖĞRETİM DERGİSİ

PEGEM JOURNAL OF EDUCATION and INSTRUCTION

Article Type:

Research Paper

Original Title of Article:

Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling

Turkish Title of Article:

Erken ayrılıklar: Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakma

Author(s):

Arzu BUYRUK GENÇ, Yağmur AMANVERMEZ, Şerife Gonca ZEREN, Seher Merve ERUS

For Cite in:

Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, S. G. & Erus, S. M. (2019). Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 9*(4), 1001-1030. http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.032

Makale Türü:

Özgün Makale

Orijinal Makale Başlığı:

Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling

Makalenin Türkçe Başlığı:

Erken ayrılıklar: Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakma

Yazar(lar):

Arzu BUYRUK GENÇ, Yağmur AMANVERMEZ, Şerife Gonca ZEREN, Seher Merve ERUS

Kaynak Gösterimi İçin:

Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, S. G. & Erus, S. M. (2019). Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 9*(4), 1001-1030. http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.032

PEGEMAKADEMİ

Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 9(4), 2019, 1001-1030
www.pegegog.net

Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling

Arzu BUYRUK GENÇ[*a], Yağmur AMANVERMEZ [b], Şerife Gonca ZEREN[***c], Seher Merve ERUS[****c]**

[a] Maçka Pakmaya Hüsamettin Ziler Secondary School, İstanbul/Turkey
[b] Vrije Universiteit Amsterdam/Netherlands
[c] Yıldız Technical University, Faculty of Education, İstanbul/Turkey

Article Info

DOI: 10.14527/pegegog.2019.032

Article History:
Received 08 January 2019
Revised 29 May 2019
Accepted 03 August 2019
Online 18 Sempember 2019

Keywords:
Dropout,
Premature termination,
Online counseling,
Face-to-face counseling.

Article Type:
Research paper

Abstract

In this study, dropout from counseling sessions were investigated in order to examine the underlying causes of dropout. Forty-five university students who applied for counseling but dropped out after the preliminary interview or after any of the sessions participated in the study. The data of the research were collected by Counseling Dropout Survey that was developed by researchers. In this study, frequency distribution and percentages were calculated. Content analysis was used in the analysis of quantitative data. At the end of the study, mostly indicated reasons of dropout were busy schedule in university or at work, decrease in motivation and their belief that the methods used in the counseling would not help their improvement. It has also been found that the clients who drop out particularly after the first or second session have a negative attitude towards counseling process in general.

Erken ayrılıklar: Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakma

Makale Bilgisi

DOI: 10.14527/pegegog.2019.032

Makale Geçmişi:
Geliş 08 Ocak 2019
Düzeltme 29 Mayıs 2019
Kabul 03 Ağustos 2019
Çevrimiçi 18 Eylül 2019

Anahtar Kelimeler:
Psikolojik danışmayı yarıda bırakma,
Erken sonlandırma,
Çevrimiçi psikolojik danışma,
Yüz yüze psikolojik danışma.

Makale Türü:
Özgün makale

Öz

Bu çalışmada, psikolojik danışma için başvuran danışanların, süreci yarıda bırakma nedenleri araştırılmıştır. Araştırmaya bir proje kapsamında verilen psikolojik danışma yardımını almak için başvuran ancak ön görüşme sonrasında ya da oturumların herhangi birinden sonra yardım almayı bırakan 45 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketi ile toplanmıştır. Veriler analiz edilirken frekans dağılımı ve yüzdelikler hesaplanmıştır. Nitel veriler için ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda danışanlar en çok derslerinin ve işlerinin yoğunlaşması, motivasyonlarının düşmesi ve kullanılan yöntemlerle iyileşme sağlanamayacağını düşünmeleri nedenleri ile psikolojik danışma yardımı almayı bıraktıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca özellikle birinci ya da ikinci oturumda yarıda bırakan danışanların genel olarak psikolojik danışma sürecine yönelik olumsuz bir tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

* **Author:** arzubuyrukgenc@gmail.com **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0002-4765-3274
** **Author:** yagmur.amanvermez@gmail.com **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0002-5555-193X
*** **Author:** gzeren@yildiz.edu.tr **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0002-4904-4085
**** **Author:** smerve@yildiz.edu.tr **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0001-5308-3872

Introduction

Stressful life conditions can lead to various problems in individuals' personal or social adjustment, in their educational life or career development. It is possible to receive professional mental health help in order to deal with psychological problems. Many studies showed that online or face-to-face counseling is an effective way to help individuals (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira 2008; Leibert & Archer, 2006; McKenna, 1998; Zeren, 2015). Psychological counseling starts from the first interaction between the counselor and the client (Gladding, 2013). In the preliminary interview, the counselor gives information about his/her professional competence, psychological counseling process, the rules and the rights of the client. In addition, in the preliminary interview, psychological counselor tries to get an overview of the client`s problem, asks questions in order to get to know the client, replies to the client`s questions about the process. In the following sessions, the process of helping the client is proceeded by identifying the problems, situations that reveal or trigger these problems, the client's strengths and sources of support, and seeking possible solutions (Hackney & Cormier, 2008).

The counseling is more effective if clients follow all the stages from beginning to the end. However, sometimes the client does not complete this process, does not want to continue to receive help at any stage of the process, or in other words, drops out of the counseling process occurs (Bados, Balaguer & Saldaña, 2007; Ballegooijen et al., 2014; Wierzbicki & Pekarik, 1993). In the literature, there is no common definition of the concept of dropout. Mennicke, Lent, and Burgoyne (1988) describe giving up receiving psychological help at a certain point as dropping out of the process before the appropriate termination time approved by the counselors. Vandereycken and Devidt (2010), on the other hand, describe dropping out as terminating the treatment either before the time agreed at the outset of treatment or before the termination process was discussed between the client and the therapist. In previous studies, Wierzbicki and Pekarik (1993) defined clients who do not complete a certain number of sessions, who never attend to scheduled appointments, or leave the process before reaching the goals of the counseling process as the clients who drop out of the counseling process. In this study "client who drop out" was defined as clients who have not completed the sessions or who had pre-interviewed but never started counseling sessions.

Psychological help process may not always continue as expected. Some clients drop out the psychological counseling. Dropout rates have been investigated in various studies. A meta-analysis including 125 studies by Wierzbicki and Pekarik (1993) showed that dropout rates of the clients varied between 30.00% and 60.00%, while the mean was 46.86%. Berghofer, Schmidl, Rudas, Steiner and Schmiz (2002) found that, one-third of the 323 patients (about 33.00%) in three mental health centers in Vienna dropped out of the process. In psychiatric treatment, the dropout rate was reported as 35% (Derisley & Reynolds, 2000), and in another study it was reported as 39.00% (Souto & Croslan, 2005). Bados, Balaguer and Saldaña (2007) also found that 89 (43.80%) of the 203 clients who received cognitive behavioral therapy dropped out. Ballegooijen et al. (2014) conducted a meta-analysis including 26 studies in order to compare adherence to treatment in online and face-to-face cognitive therapy, and found that dropout rate in online cognitive therapy was 42.10%, whereas it was 24.50% in face-to-face cognitive therapy.

The reasons for clients' dropout from counseling or psychotherapy process are related to various variables. In some studies, it has been concluded that variables such as age, race, education level, socio-economic status might be associated with the dropout (Lampropoulos, Schneider & Spengler, 2009; Levy, Thopson-Leonardelli, Smith & Coleman, 2005; Wierzbicki & Pekarik, 1993; Xiao et al., 2017). Clients may drop out of psychological help because of low motivation, increased levels of general anxiety, dissatisfaction with the therapy or counselor, and the client's beliefs that he/she had an improvement (Bados, Balaguer & Saldaña, 2007; Lampropoulos, Schneider & Spengler, 2009; Xiao et. al., 2017). On another study carried out on active-duty soldiers, participants indicated that the most important reasons for leaving the counseling process were their busy schedule and their belief that they can solve their problems on their own (Jennings et. al., 2016).

There are several studies (Meriç & Oflaz, 2010; Ünal, Çakıl & Elyas, 2006) in Turkey about drop out from psychiatric treatment or medication treatment. Studies on dropping out of counseling or psychotherapy are limited in number. Gülüm, Soygüt and Saffran (2016) examined sessions in terms of dropout and revealed the effects of positive and negative psychotherapist behaviors, the ruptures during the sessions, and the decrease in the frequency of session content on dropping out of the process. In another study, it was understood that the age of the clients and their previous experience on psychiatric help experience were predictors of terminating counseling process prematurely (Özer & Altınok, 2015). The dropout rate of college students who applied to university counseling center was found as 36.00%. It was observed that the most frequently stated reason for dropping out of counseling process was "not wanting to get help anymore" while the least frequently expressed reason was “not wanting to come to the other session when a session is missed unintentionally" (Yıkılmaz, Şahin, Özer & Altınok, 2016).

This study was carried out with the university students who requested and applied for face-to-face or online counseling provided within a scientific research project, but then dropped out of the counseling sessions. Studies conducted in Turkey are generally about dropout from face – to –face counseling. No research has been found about drop-out of clients who have received online counseling. However, rapid developments in technology have affected the field of counseling as well as all aspects of life and have offered clients the option of getting online counseling services instead of traditional face-to-face counseling.

Online counseling is professional mental health help in which interaction between clients and psychological counselors is established in an online environment through computer-assisted communication technologies (Richards & Viganò, 2012). Online counseling appears to be advantageous for clients living in remote areas, who are physically disabled and unable to leave their home or who travel frequently and who express themselves more easily in an online environment instead of face to face (Alleman, 2002; Cook & Doyle, 2000, Joinson & Paine, 2007; Kilroe, 2010, Shaw & Shaw, 2006; Zeren, 2014; 2015). In addition, online counseling can be an advantage as online environments allow people to more easily express their feelings or thoughts (Alleman, 2002; Joinson & Paine, 2007; Shaw & Shaw, 2006; Zeren, 2014; 2015). However, in online counseling, problems such as the difficulty of detecting the client’s non-verbal messages, security problems, interruptions due to technological obstacles, or unexpected guests and privacy problems can be experienced (Haberstroh, Parr, Bradley, Morgan-Fleming & Gee 2008; Kilroe 2010; Tanrıkulu 2009; Zeren, 2014, 2015). Despite some disadvantages, there are also studies showing that online counseling is as effective as face-to-face counseling (Barak, Hen, Boniel-Nissim, & Shapira, 2008). McKenna (1998) states that factors like empathy, support, and readiness to disclose oneself to a mental health professional might also occur in online settings similar to face-to-face counseling. Zeren (2015) also stated that satisfaction of the clients with online counseling is very similar to one experienced in face-to-face counseling.

One of the other similarities between face-to-face and online counseling is dropout rates (Melville, Casey & Kavanagh, 2010). For this reason, determining the reasons for dropping out can facilitate the completion of face-to-face or online counseling process. It is also anticipated that comparing online and face-to-face counseling in terms of dropout will contribute to an understanding of the strengths and weaknesses of these counseling types. Although there is research on dropping out of counselling process in Turkey recently, there is no research on dropping out of online counseling. It has become very important to examine the phenomenon of quitting with the spread of online psychological counselors. It has become very important to examine the conception of dropout along with spread of online counseling.

The aim of this study is to reveal the dropout rate of clients, the number of premature sessions, the reasons of clients for applying for counseling and the reasons for dropping out of counseling process. Another objective of this research is to examine whether these variables are similar or different among the clients who are in online, face-face, or placebo groups.

Method

Research Design

In this study, quantitative and qualitative data were gathered together. The quantitative data of the study were obtained by survey/screening model and phenomenology method was used for the qualitative data.

Study Group

The study group was formed from clients who applied to receive counseling within the scope of the project and randomly assigned to face-to-face, online or placebo groups, but dropped out of counseling sessions. 45 participants, who were determined by convenience sampling method, were included in the study. Convenience sampling refers to determining a study group consisting of individuals with certain qualifications based on the researcher's previous theoretical knowledge and the specific purpose of the research (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2009; Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012, p.100). All of the participants were students at a public university in Istanbul and have not received any psychiatric treatment and did not use such medication. Table 1 represents the information of the participants.

Table 1.
Genders of Participants According to Groups.

Gender	Online (%)	Face-to-face (%)	Placebo (%)	Total (%)
Female	14 (31.11%)	4 (8.99%)	6 (13.33%)	24 (53.33%)
Male	12 (26.66%)	3 (6.66%)	6 (13.33%)	21 (46.77%)
Total	26 (57.77%)	7 (15.55%)	12 (26.66%)	45 (100.00%)

As seen in Table 1, 57.77% of the participants who dropped out of counseling were online, 15.55% were face-to-face and 26.66% were in the placebo control group. Twenty-four of the participants (53.33%) were female and 21 (46.77%) were male.

Data Collection Tool

In this study, Counseling Dropout Survey was developed by researchers in order to reveal the reasons for clients' dropping out of counseling sessions. For this purpose, literature on dropout of both online and face-to-face counseling was reviewed and survey questions were arranged according to the literature. In the questionnaire, there were 19 questions such as "In which session did the client drop of counseling?" and "What were the reasons for dropout of counseling?" Some of the questions were prepared in Likert type in a way to enable them to select "Reflects me very much", "Reflects me" and "Does not reflect me" options and the other of the questions were open-ended questions. In the Counseling Dropout Survey, there were additional items prepared solely for online and placebo groups and for participants only in the face-to-face group.

Data Collection

The data of this study were collected after psychological help given within a project. The university students were reached within the scope of the project and it was stated that they could receive free psychological help if they want to get this help.

The counseling process was based on Client Centered Theory. Sessions started in February 2016 and lasted until March 2017. In this study psychological counseling were provided by three female and three male psychological counselors. Supervision was provided to all psychological counselors. The supervisor was a professionally trained psychological counselor who had a PhD in Guidance and Counseling and worked as a lecturer in the field of Guidance and Counseling at a university in Istanbul. Psychological counselors were master`s students in Guidance and Psychological Counseling. In this study, each counselor conducted both online and face-to-face counseling. Sessions with online clients were

conducted using the Skype. Face-to-face sessions were conducted at the Psychological Counseling Unit of the university. During placebo sessions, presentations on various topics including history of psychology, perception were delivered like lectures. After data collection, participants in placebo group were offered counseling.

Counseling Dropout Survey which was developed by researchers and the information about the study were sent via e-mail and the data were collected via e-survey. For this purpose, 64 university students were reached, however, 45 participants provided a response to the survey.

Data Analysis

In the analysis of the quantitative data of the study, frequency distribution and percentages were calculated. Participants' reasons for applying for the counseling process were prepared in a way that they could mark the "Reflects me very much", "Reflects me" and "Does not reflect me" options on the questionnaire. The "Reflects me very much" and “Reflects me" options in the questionnaire were seen as the reasons for the participants to drop out of counseling. Therefore, these two options were considered together in the analysis of the data.

In the analysis of the qualitative data of the study, content analysis method was used in the analysis of open-ended questions. Sentences and word phrases were selected as the data analysis unit. The data was sorted and archived before starting the coding process. Clients were coded as O1, O2 if they are in online groups; as F1, F2 if they are in face-to-face groups and as P1, P2 if they are in the placebo group.

Validity and Reliability

In this study, some strategies were used in order to increase the validity and reliability. Firstly, counseling sessions and collecting data were conducted by different personnel. The researchers did not provide counseling or supervision, they conducted the research only.

The second approach to increase validity was receiving feedback from four different researchers in the field of counseling during developing the Counseling Dropout Survey. As a result of these experts' feedback, two items were arranged grammatically and three more questions were added to the survey. Another measure was that the content analysis was conducted separately by two different researchers and then the researchers were working on common codes.

Findings

Percentage of Clients Dropping out of Counseling

124 university students applying for psychological help within the project were assigned randomly to online, face-to-face or placebo groups and psychological counselors. Of these students, 60 completed the psychological counseling process, while 64 dropped out of the counseling (33 were female and 31 were male). Table 2 describes the number of clients who completed and dropped out of the counseling help.

Table 2.
Clients Who Completed and Dropped Out of Psychological Counseling Help.

Clients	Online	Face-to-face	Placebo	Total
Clients who were assigned to psychological counselors	47	39	38	124
Clients who completed the sessions	21	24	15	60
Clients who dropped out	26	15	23	64

As can be seen in Table 2, 64 of the 124 students who applied for counseling dropped out of the sessions, despite being assigned to a psychological counselor. According to this, the rate of dropout is 51.61%. The number of clients assigned to online counseling is 47, of which 26 (55.31%) dropped out of counseling sessions. Fifteen (38.46%) of the 39 clients who received face-to-face counseling and 23 (60.52%) of the 38 clients in placebo control group dropped out.

Number of Sessions in Which Participants Dropped out of the Counseling

Table 3 lists in which session clients dropped out of counseling.

Table 3.
Sessions Participants Dropped Out of Counseling.

Sessions	Online*	Face-to-face**	Placebo ***	Total****
Post pre-meeting	22	4	6	32 (71.11%)
Post 1st session	2	1	3	6 (13.33%)
Post 2nd session	1	-	2	3 (6.66%)
Post 3rd session	-	1	1	2 (4.44%)
Post 4th session	-	-	-	-
5th session and after	1	1	-	2 (4.44%)
Total	26	7	12	45(100.00%)

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

As shown in Table 3, 32 (71.11%) of the 45 participants who dropped out of counseling process had a pre-meeting with their psychological counselors, but never attended counseling sessions. Six participants (13.33%) dropped out of the counseling process after the first session, 3 (6.66%) after the second session, 2 (4.44%) after the third session and 2 (4.44%) after the fifth session.

Reasons for Participants to Apply for Counseling

The reasons for getting counseling are listed in Table 4. As participants have marked more than one option, only frequencies were calculated for this finding.

Table 4.
Reasons for Participants' Application to the Counseling Process.

Reasons for application	Online*	Face-to-face**	Placebo***	Total****
Problems with personality traits	22	4	10	36
Problems with career development	9	1	4	14
Problems with friend relationships	7	2	4	13
Problems with academic success	8	-	4	12
Problems with family issues	4	1	3	8
Problems with romantic relationships	3	1	2	6
Problems with sexual issues	2	-	1	3

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

As seen in Table 4, the reasons for applying for counseling are quite similar in online, face-to-face and placebo groups. The first reason for receiving counseling is the problems related to clients' personality traits. This is followed by problems related to career development, friendship relations and academic success.

Reasons for Participants' Dropping out of Counseling

The reasons for the participants to drop out of the counseling process are given below in Table 5. It can be seen that the most important causes of the participants' dropping out of counseling are work loads of participants' (53.33%); lack of motivation (46.66%); their thoughts that an improvement cannot be achieved with the methods used (42.22%) and their problems will not be solved during the counseling process (37.77%) and finally their unwillingness to talk about the problems they have experienced (35.55%).

In this study, there were some items to examine opinions about receiving online counseling. So these items were only asked to the participants in online counseling and placebo group. The answers to this item are presented in Table 6. As seen in Table 6, one of the reasons for online counseling dropout was that the clients did not find the online environment sincere. While this rate is 34.61% in the online group, it is 58.33% in the placebo group. The most frequently expressed reason by online group after

the aforementioned one is stated as lack of a private space (34.61% in the online group and 16.66% in the placebo group). Another reason indicated by both placebo and online groups is difficulties experienced while using Skype and the problems in accessing the internet (26.92% in the online participants, 8.30% in the placebo participants). In addition, participants reported having problems accessing the Internet (15.38% in the online participants, 16.66% placebo participants).

Table 5.
Reasons for Participants' Dropping out of Counseling.

Questionnaire Items	Online*	Face-to face**	Placebo***	Total****
I had to study or work more.	13 (50.00%)	6 (85.71%)	5 (41.66%)	24 (53.33%)
I lacked motivation.	15 (57.69%)	3 (42.85%)	3 (25.00%)	21 (46.66%)
I did not think there would be any improvement with these methods	13 (50.00%)	3 (42.85%)	3 (25.00%)	19 (42.22%)
I thought my problem cannot be solved during the counseling process.	11 (42.30%)	2 (28.57%)	4 (33.33%)	17 (37.77%)
I did not want to talk about my problem.	10 (38.46%)	4 (57.14%)	2 (16.66%)	16 (35.55%)
I no longer need counseling.	8 (30.76%)	5 (71.42%)	1 (8.33%)	14 (31.11%)
I was not satisfied with the counseling process.	10 (38.46%)	2 (28.57%)	-	12 (26.66%)
I did not think the psychologist would understand me.	7 (26.92%)	1 (14.28%)	2 (16.66%)	10 (22.22%)
I did not feel close to the psychologist.	5 (19.23%)	3 (42.85%)	1 (8.33%)	9 (20.00%)
I thought that the counseling process was too long to complete.	4 (15.38%)	2 (28.57%)	2 (16.66%)	8 (17.77%)
I could not express myself to the psychological counselor	4 (15.38%)	3 (42.85%)	-	7 (15.50%)
I thought my privacy could not be maintained during the counseling process.	6 (23.07%)	-	1 (8.33%)	7 (15.55%)
I decided to go to another mental health professional to get help.	3 (11.53%)	2 (28.57%)	1 (8.33%)	6 (13.33%)
I could not see any support from people around me for continuing psychological help.	5 (19.23%)	-	-	5 (11.11%)
I thought the counseling service would be ineffective because it was free.	4 (15.38%)	-	1 (8.33%)	5 (11.11%)
I could not feel comfortable because of the gender of the psychological counselor.	2 (7.69%)	1 (14.28%)	-	3 (6.66%)
I was worried that the people near me would learn that I received counseling.	2 (7.69%)	-	-	2 (4.44%)
I thought the psychological counselor would judge me.	1 (3.84%)	-	1 (8.33%)	2 (4.44%)
I could not feel comfortable because of the physical appearance of the psychological counselor	-	1 (14.28%)	-	1 (2.22%)

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

None of the participants marked the item "I have experienced transportation problem in face-to-face counseling" which was directed to face-to-face participants (N=7) in the Counseling Dropout Survey. Only two participants marked the item "I did not like the environment in face-to-face counseling session." as a reason for dropping out of counseling.

Table 6.
Reasons for Dropping Out of the Online Environment.

Questionnaire Items	Online*	Placebo**
I did not find the online environment sincere.	9 (34.61%)	7 (58.33%)
I could not find a private space to be alone.	9 (34.61%)	2 (16.66%)
I had problems accessing the internet.	4 (15.38%)	2 (16.66%)
I had difficulty using Skype.	7 (26.92%)	1 (8.33%)

*N=26, **N=12

Participants' Views on the Counseling Process

Participants were asked two open-ended questions: "What would make you continue counseling sessions?" and "What are your thoughts / impressions about the counseling process?" Participants' answers to the first question are grouped under three main themes: the issues related to the counseling process, the issues related to the personal reasons and the issues related to the counselor. The findings are presented in Table 7.

Table 7.
Opinions on Dropping out of Counseling.

Themes and sub-themes	Online	Face-to-face	Placebo
Issues Related to Counseling Process			
If counseling were face-to-face instead of being online	O1, O2, O5, O7, O13, O19, O20, O24	-	P1, P11, P12
If the sessions were not videotaped	O3	F7	-
If there were an environment where I could be alone	O8, O20	-	
If I did not have a problem with my internet access	-	-	P3
Personal Reasons			
If I had the time to perform the sessions..	O8, O9, O11	F1, F2	-
If I felt my problem intensely		F4, F5	P6
If I believed I could overcome my problems by talking	O16	-	-
Issues related to the psychological counselor			
If I could have a sufficient connection with my counselor	O10, O15	-	-
If my counselor was a woman	O18	-	-
If I had tursted to my counselor	-	F7	-

In Table 7, it can be seen that the participants were more focused on the issues related to the counseling process compared to the issues related to the personal reasons and the counselor. According to findings, eight participants from the online counseling group and three participants from the placebo group stated that they would continue counseling process if face-to-face counseling was available instead of online. Some sample expressions are as follows: "It would be better if I had face-to-face counseling (O1)", "I would go on if I had a face-to-face counseling (Q21)", and "I prefer to talk face-to-face *(P1)".*

One participant from the online group and one from the face-to-face group reported that they could have continued sessions if the sessions were not videotaped. Participants expressed this situation as "*I would have continued if the sessions were not recorded*" (F3), *I would continue if there was a comfortable environment without a camera"* (F7). In addition, regarding issues related to the counseling process, one participant from the placebo group mentioned the existence of technological obstacles by saying *"I could continue if my internet access had not been a problem (P3)".* Two participants from the online group emphasized the need for a private space with following sentence: *"I would continue if I had*

an environment where I could be alone (O20)". Also, a participant from the placebo group stated that *there were technological barriers by saying "I could have continued without a problem in Internet access (P3).*

A total of five participants, three from the online group and two from the face-to-face group, indicated that they could continue as long as they could find time to attend the sessions. Some of the example statements are: *"I could not go on because I had trouble with time and space, but I still have not overcome these troubles. Why not, when I overcome these troubles (O8) "," I was a bit busy during that time. (F1) ".*

Three participants, two from face-to-face counseling and one from the placebo group, indicated that they dropped out of the process because they did not feel the problems as intensely as they did when they first wanted to receive counseling. Such that one of the clients stated this as *"I will start my counseling process if I feel myself at the bottom again" (P6).* One participant from the online counseling also believed that he could not solve the problems he had experienced by simply talking during the counseling process: *"After a while it makes me tired to talk for just filling my hour. I would continue if I believed that I could overcome my problems in this way (O16) ".*

According to the findings, two participants from the online counseling indicated that they would continue if they had felt connected with the counselor. Participants commented on this issue as, "*If there were a more effective counseling, that is, for me it was ambiguous, what and how it was like. I had no idea about what was going to happen, what we were going to do, what we were going to talk about.. I could not come even though I wanted to come, I could not start even though I wanted to start (O10)"* and "*If my counselor were more interested ... (O15) ".* Likewise, one participant from the online group stated that she could continue if her psychological counselor were a woman. One participant from the face-to-face group indicated that he would continue counseling if "*there were a comfortable environment without a camera and an assuring counselor" (F7)*".

Another open-ended question asked to the participants is "What were your thoughts / impressions about the counseling process when you think about the sessions you attend?" We grouped answers under three themes. The responses were analyzed by considering after which session the participants dropped out of the process and the findings are given in Table 8.

When Table 8 is examined, it is understood that four participants- two from online, one from face-to-face and one from placebo group - have a positive view of the counseling process. For example, O8 expressed his impression as "*It was a positive experience for me; it helped me examine some of the problems more deeply. I did not feel like it would be effective at the beginning, but I understood it was an unwarranted thought as it has progressed. So I can say that the counseling process has positive outcomes for me* ".

Tablo 8.
Participants' Impressions of the Counseling Process.

Themes	Online	Face-to-face	Placebo
I have a positive impression.	O7, O8	F6	P3
I think it has not made a contribution to me.	-	F5, F7	P1, P10
It made me nervous to be online.	-	-	P12

There were four participants, two from face-to-face and two from the placebo group, who thought that the counseling process did not make a contribution to them. One of the participants, P1, used the phrase "*I think it has not contributed to me"* while explaining the idea. Another client, F5, expressed his belief as "*I think only telling something to someone does not change anything in one's own thoughts.*" One participant also noted that online counseling made him anxious.

As seen in Table 8, three clients who thought that this process did not make any contribution to their well-being, one dropped out of the process after the first session, one after the second session and one after the third session. The client who felt anxious in online environment dropped out of the process after the first session. However, one of the two clients who had a favorable impression of the process dropped out of the process in the third session and the fifth session respectively.

Discussion, Conclusion and Implications

In this research, it was found that almost more than half of the clients (51.66%) dropped out of counseling sessions and that this ratio was 55.31% in the online group, 38.46% in the face-to-face group and 60.52% in the placebo group. 71.11% of the clients dropped out of the counseling session after the pre-interview. The percentage of clients who dropped out after the first session is 13.33%. The rate of dropping out of the counseling process is higher after the pre-interview and the first sessions, and as the number of sessions increases, the dropout rate decreases. According to findings, the clients who drop out of counseling process especially after the preliminary interview and after the first sessions generally have a negative attitude towards the counseling process and online environment. The two clients who dropped out of the third and fifth sessions stated that they have a positive attitude towards counseling process.

According to findings, in online, face-to-face and placebo groups, the reasons for applying for counseling are quite similar. The first reason for participants' request to receive counseling is because of the problems related to their personality traits. This is followed by problems related to career development, friendship relations and academic success. The most important reasons of drop out are busy schedule of the students, lack of motivation, their thoughts that problems cannot be solved in a counseling process and their unwillingness to talk about the problem. The reasons for dropout of the online therapy are the inability to find the online environment intimate, the need for a private space and technological barriers. According to another result of this research, the reasons for dropping out of counseling are grouped in three main themes: issues related to the counseling process, personal issues and issues related to the counselor. Results were discussed for each finding below.

At the end of this research, it was understood that almost half of the clients (51.61%) dropped out of the counseling process. This ratio is similar to the dropout rate found in several studies. For example, Wierzbicki and Pekarik (1993) stated that the percentage of dropout rates of the clients varied between 30.00% and 60.00%, with an average of 46.86%. According to the findings of this research, the drop-out rates were 55.31% in online clients; 38.46% in face-to-face clients and 60.52% in placebo control group. It is noteworthy that the lowest rate is in the face-to-face counseling group. Ballegooijen et al., (2014) stated that dropout rate was 42.10% in an online group that received cognitive therapy while it was 24.50% in face-to-face group.

Withdrawal from face-to-face counseling may be a more difficult situation for clients as opposed to dropping out of online counseling. Clients receiving face-to-face counseling may be more motivated to continue the process. Because, while clients are getting face-to-face counseling, they come to the university counseling center every week at scheduled times and they evaluate their counselor as a person who regularly spends time, effort and energy, and care about them. Therefore dropping out of a face-to-face counseling might be more difficult compared to online.

In this survey, most of the clients (71.11%) dropped out of the process after the pre-interview without participating in the first session. 13.33% of the clients dropped out after the first session, 6.66% after the second session, 4.44% after the third session and 4.44% after the fifth session. Bados, Balaguer and Saldaña (2007) reported that after the first session, 28.00% of the clients dropped out of the counseling sessions. Again, Lerner and Levinson (2012) found that 30.00% of the dropouts took place within the first two sessions. Fernandez, Salem, Swift and Ramtahal (2015) also noted that as the number of sessions increase the dropout rate decreases. Considering that the therapeutic relationship is established in the first sessions and develops over time, the clients may have given up receiving help

after the preliminary interview and after the first sessions due to lack of establishment of the therapeutic relationship. Ross and Werbart (2013) emphasized that preparation prior to therapy was related to the dropout rates. For clients who continue to receive counseling, the establishment and strengthening of a therapeutic relationship in the forthcoming sessions may have caused them not to drop out of the counseling process. Indeed, Paulick et al. (2017) found that non-verbal communication between a therapist and a client (movement coordination between a client and a therapist) shows a positive relationship with therapeutic success and with clients who drop out, nonverbal synchronization between a therapist and a client is low. A meta-analysis study revealed that there is a relationship between dropout and therapeutic relationship claiming that clients who have poor therapeutic relationships drop out more (Sharf, Primavera & Diener, 2010).

The reasons for getting counseling were found to be quite similar in online, face-to-face, and placebo groups. The most important reason for this may be allocation of the participants to one of the groups (online-face-to-face-placebo) by researchers after they apply for counseling. When the reasons for seeking psychological help were taken into consideration, it was seen that the participants were most likely to seek help for problems related to their personality traits. This was followed by problems related to career development, friendship relationships and academic success. Similar to this finding, Zeren (2015) showed that the problems face-to-face and online clients have are quite similar; the most common reasons for all of the clients were personal problems, problems regarding career development, academic problems, problems about romantic relationships, and problems with the family.

In the literature, the reasons for applying to professional mental health help indicated by students were similar although few differences exist. In most studies, the most common problems of university students were problems related to academic, familial, relational, emotional, economic, and career development (Atik & Yalçın, 2010; Bilgin, 2000; Erkan, Çetinkaya, Terzi & Özbay, 2011; Gizir, 2005; Topkaya & Meydan, 2013).

University period coincides with the end of adolescence. This period of life is an important time involving certain tasks for individuals such as attaining a status in professional life, establishing emotional closeness, fulfilling social roles and duties by assuming social responsibilities, and taking part in social groups according to their own values and preferences. In this study, it might be said that university students generally seek help in order to complete these developmental tasks of the university period successfully. Because of this, university students have various reasons for seeking help.

According to findings, the most important reasons for dropping out of counseling are listed as workload in the university (53.33%), lack of motivation (46.66%); the beliefs that improvement cannot be achieved through counseling methods (42.22%), and that the problems would not be solved during the counseling process (37.77%); and unwillingness to talk about the problem (35.55%). There is a great similarity in the sequence of reasons for dropping out in online, face-to-face, and placebo groups.

Participants marked the workload in university as a reason for dropping out. This reason was among the top three reasons for dropping out in all three groups (face-to-face, online, placebo). Jennings et al. (2016) showed intensity of work load as the most important reason for dropping out. This result is also consistent with one of the most expressed reasons “psychological counseling assistance takes time" for not receiving help from mental health specialists (Brown, 1978). Counseling is generally a weekly process in which the client should dedicate time. When Turkish university students have problems, most of them view their friends and family members rather than a mental health professional as a source of help (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya & Terzi; 2012), and when they encounter difficulties, they share them with their friends and families (Türküm, Kızıltaş & Sarıyer, 2004). It can be considered that university students do not continue the process because they realize that they need to devote a considerable amount of time to the counseling process within their busy schedule while they can reach sources such as parents and friends without much effort.

As the most frequently expressed second reason, participants indicated that they dropped out of the process because they had lack of motivation. Differences among groups revealed that among the first three reasons, low motivation was indicated in both online and the placebo groups as a reason for dropping out. Similar to these findings, Bados, Balaguer and Saldaña (2007) and Ball, Carrol, Canning-Ball and Rounsaville (2006) showed that low motivation is the most important reason in their research on clients' dropping out of counseling process.

According to the findings of this study, participants in online and placebo groups dropped out of the process due to their thoughts that healing cannot be achieved with counseling and that the problem cannot be solved during the counseling process. Other reasons are finding the online environment insincere, and the difficulty in finding a confidential space where they could be alone. Bloom (1998) stated that difficulties may arise in the development of a therapeutic relationship in a non-face-to-face setting. In this study, there may also be difficulties in the establishment of a therapeutic relationship between the participants and the psychological counselors in the online environment. Clients who were unable to feel the therapeutic relationship may not have found the environment comfortable enough to talk about their problems. For this reason, they may have thought that there would not be an improvement in themselves and that their problems could not be solved during the counseling sessions. Unlike other groups, clients who receive face-to-face counseling stated that they dropped out because they no longer needed counseling help and they did not want to talk about their problems anymore. Egan (2005) likewise stated that dropping out of the psychological help process is not always a problem and added that clients really solve their problems and that's why they leave. In this study, some of the clients who dropped out may not need counseling support any longer.

Participants in this study were asked, "What would keep you getting counseling help?" and participants answered as "I would go on if I had no trouble in access to the Internet" and "I would go on if I had an environment where I could be alone". Another answer to this question was "I would continue if there weren't a camera recorder". Videotaping might be perceived as a threat to safety and privacy by the clients. Some disadvantaged situations that may arise in online counseling, such as difficulty in catching non-verbal messages, risk of possible security problems, technological obstacles, interruption of sessions while getting counseling at home can sometimes be disadvantageous (Haberstroh, Parr, Bardley, Morgan-Fleming & Gee, 2008; Kilroe, 2010; Richards & Vigano, 2012; Tanrıkulu, 2009). In this study, clients may have dropped out of the counseling process due to the disadvantages of online environments.

According to the findings of this research, some of the online clients stated that they could have continued face-to-face counseling instead of online. There are various findings in literature about the satisfaction levels of clients in online and face-to-face counseling. For example, Leibert, Archer, Munson, and York (2006) concluded that while online clients are satisfied with the relationship with the psychological counselor at a significant level, traditional face-to-face clients are more satisfied compared to the clients who receive help online. Zeren (2015) concluded that online clients' satisfaction with the process is as high as face-to-face clients. Again some research studies (Bastemur & Bastemur, 2015; Tanrıkulu, 2009) revealed positive attitudes towards online counseling. In this study, prejudices about online counseling, in other words negative attitudes, may have intervened. Indeed, Rochlen, Beretvas, and Zack (2004) and Chang and Chang (2004) found that students had a more negative attitude towards getting online counseling compared to face-to-face.

Another open-ended question asked to the clients was "When you think about the sessions you have attended, what are your thoughts / impressions about the counseling process?". The answers revealed that the clients who dropped out especially in the first sessions generally have a negative attitude towards counseling process and online environment. The two clients who dropped out of the counseling process in the third and fifth sessions expressed that they had a positive attitude towards counseling process. The fact that therapeutic relationships have never been established or have not yet been established causes negative attitudes of the clients towards the counseling process. A number of studies have shown that therapeutic alliance and dropout rates are related. For example, Barrett et al. (2008)

found a negative relationship between therapeutic alliance and dropout rates. In a meta-analysis study, Roos and Werbart (2013) showed that the quality of therapeutic alliance and satisfaction of the client determines dropout rates. In addition, Brorson, Arnevik, Rand-Hendriksen and Duckert (2013) stated that low therapeutic alliance is one of the important predictors of dropping out.

Implications for Further Studies

In this study, it was concluded that the clients dropout of the counseling after the preliminary interview and the first sessions. As soon as counselors first encounter with their clients, they are advised to take precautions to keep clients motivated. To be able to do this, counselors might use structuring during the process to check progress and expectations of the clients. Counselors can try to prevent the clients from dropping out of the process by making special efforts to create and maintain therapeutic co-operation. Therefore, before starting the counseling sessions, counselor can give information about the possible technological barriers, solutions for possible technological problems, advantages and disadvantages of online counseling. If clients have information about these issues, they may be aware of the expected obstacles. Special arrangements may also be arranged, such as recommending hardware and software to facilitate the use of technology, and providing a tablet with Internet access in case of a need.

This research was conducted with university students who were offered counseling assistance free of charge. In the future, the rate of dropout from the counseling process can be examined with clients in different age groups and with clients in centers that require a service fee.

Finally, in this research, counseling was based on the Client Centered Theory. There may be different results if various counseling approaches were implemented. For this reason, it is very important to examine the case of dropout from counseling in different psychological interventions in future studies.

Limitations

The questionnaire Counseling Dropout Survey which was used as data collection tool in this research, was prepared in such a way that the participants could select "It is very suitable for me", "It is a little suitable for me" and "It is not suitable for me at all" options. Yet, the options "very suitable for me" and "a little suitable for me" were seen as the reasons for dropping out of counseling. Therefore, the fact that these two options are considered together in the analysis of the data can be regarded as a limitation.

In this study, clients were given counseling assistance solely on the basis of Client Centered Theory. Therefore, the limitations arising from the theory may affect dropping out of the counseling. In addition, this study was conducted with 45 participants. It may be advisable to undertake further studies with more participants in the future.

Ethical Approval and Informing the Participants

This research was approved by the Ethics Committee, which is affiliated to the state university where the study was conducted. Participants were informed about the survey through an Informed Consent Form.

Acknowledge

This study was supported by TUBITAK (Project Number: 115K429). The earlier version of this paper was presented at the ERPA International Congresses on Education, Budapest, HUNGARY (May 18 to 21, 2017).

.

Türkçe Sürüm

Giriş

Güçlüklerle dolu yaşam koşulları, bireylerin kişisel ya da sosyal uyumlarında, eğitim hayatlarında veya kariyer gelişimlerinde çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Bu sorunlarla baş edebilmek için psikolojik danışma yardımı almak mümkündür. Pek çok araştırma, çevrimiçi ya da yüz yüze psikolojik danışmanın bireylere yardım etmede etkili yollar olduğunu göstermektedir (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira 2008; Leibert & Archer, 2006; McKenna, 1998; Zeren, 2015). Psikolojik danışma süreci, danışanla ilk iletişimin kurulmasından itibaren başlamaktadır (Gladding, 2013). Ön görüşmede psikolojik danışman danışana, kendi mesleki yeterliliği, psikolojik danışma süreci, kurallar ve danışanın hakları ile ilgili bilgiler vermekte, danışanın hangi sorun için yardım almak istediğini genel hatları ile araştırmakta, danışanı tanımaya yönelik bazı sorular sorabilmekte, danışanın sürece yönelik sorularını cevaplamaktadır. Ardından yapılan oturumlarda danışanı tanımak ve sorunlarını belirlemek, bu sorunları ortaya çıkaran ya da destekleyen durumları belirlemek, danışanın güçlü yönlerini ve destek kaynaklarını belirlemek, çözüm önerileri oluşturmak gibi aşamalarla yardım süreci ilerlemektedir (Hackney & Cormier, 2008).

Psikolojik danışma yardımının başarıya ulaşma olasılığı, başlangıç aşamasından sonlandırma aşamasına kadar bütün basamakları ile yaşanması durumunda daha yüksektir. Ancak, bazen danışanların bu süreci tamamlamadığı, sürecin herhangi bir aşamasında yardım almaya daha fazla devam etmek istemediği, başka bir ifadeyle danışma sürecini yarıda bıraktığı görülebilmektedir (Bados, Balaguer & Saldaña, 2007; Ballegooijen et al., 2014; Wierzbicki & Pekarik, 1993). Psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma kavramının alanyazında ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Mennicke, Lent ve Burgoyne (1988) psikolojik yardımı yarıda bırakmayı, danışmanların uygun gördükleri sonlandırma zamanından önce, danışanların süreci yarıda bırakması olarak tanımlamaktadır. Vandereycken ve Devidt (2010) ise yarıda bırakmayı, tedavi başlangıcında yapılan anlaşmada belirtilen süreden daha önce ya da danışan ile terapist arasında sonlandırma süreci tartışılmadan önce tedavinin sonlandırılması olarak açıklamaktadır. Wierzbicki ve Pekarik (1993) belirli bir oturum sayısını tamamlamayan, planlanan randevuya hiç gelmeyen veya psikolojik danışmada hedeflere ulaşılmadan süreci bitirenlerin, psikolojik danışma sürecini yarıda bırakan danışanlar olarak değerlendirildiğini belirtmektedir. Bu araştırmada da ön görüşme yapan ancak randevuya hiç gelmeyen ya da süreci tamamlamadan ayrılan tüm danışanlar "yarıda bırakan danışan" olarak ele alınmıştır.

Başlayan her psikolojik yardım süreci, beklendiği gibi devam etmeyebilir. Danışanların bir kısmı, psikolojik yardım sürecini yarıda bırakmaktadır. Bu oranın ne kadar olduğu, çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bir meta-analiz çalışmasında, 125 araştırma incelenmiş ve danışanların yarıda bırakma oranlarının %30.00 ila %60.00 arasında değiştiği, ortalama %46.86 oranında danışanın süreci yarıda bıraktığı sonucuna ulaşılmıştır (Wierzbicki & Pekarik, 1993). Viyana'daki üç farklı ruh sağlığı merkezinde yürütülen bir araştırma ise toplam 323 danışandan üçte birinin (yaklaşık %33.00) süreci yarıda bıraktığını ortaya koymuştur (Berghofer, Schmidl, Rudas, Steiner & Schmiz, 2002). Psikiyatrik tedaviyi yarıda bırakma oranını Derisley ve Reynolds (2000) %35.00 ve Souto ve Croslan (2005) da %39.00 olarak belirlemiştir. Bados, Balaguer ve Saldaña (2007) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile yardım alan 203 danışanın, 89'unun (%43.80) terapiyi yarıda bıraktığını bildirmiştir. Ballegooijen vd. (2014) çevrimiçi ve yüz yüze bilişsel terapide tedaviye uyumu karşılaştırmak amacıyla, 26 araştırma üzerinden yaptıkları meta-analiz çalışmasında, yüz yüze bilişsel terapide tedaviyi yarıda bırakma oranını %24.50, çevrimiçi bilişsel terapide ise %42.10 olarak bulmuştur.

Danışanların psikolojik danışma ve psikoterapi sürecini yarıda bırakmalarının nedenleri çok çeşitli değişkenlerle bağlantılı olabilir. Bazı çalışmalarda, yaş, ırk, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik koşullar gibi değişkenlerin psikolojik yardım almayı yarıda bırakmayı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Lampropoulos, Schneider & Spengler, 2009; Levy, Thopson-Leonardelli, Smith & Coleman, 2005; Wierzbicki & Pekarik,

1993; Xiao at al., 2017). Düşük motivasyon, genel kaygı düzeyindeki artış, terapiden ya da psikolojik danışmandan memnuniyetsizlik ve danışanın artık iyileştiğini hissetmesi gibi nedenlerle de danışanlar psikolojik yardım almayı yarıda bırakabilmektedirler (Bados, Balaguer & Saldaña, 2007; Lampropoulos, Schneider & Spengler, 2009; Xiao et al., 2017). Aktif olarak görevde bulunan askerler üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise katılımcılar psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmalarının en önemli nedenlerini, işlerinin yoğun olması ve problemlerini kendi başlarına çözebileceklerini düşünmeleri olarak belirtmişlerdir (Jennings et al., 2016).

Türkiye'de psikolojik yardım sürecini yarıda bırakma ile ilgili araştırmaların bir kısmının (Meriç & Oflaz, 2010; Ünal, Çakıl & Elyas, 2006) psikiyatrik tedaviyi ya da ilaç tedavisini yarıda bırakma ile ilgili olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmayı ya da terapiyi yarıda bırakma konusunda yapılan araştırmalar ise sayıca daha sınırlıdır. Gülüm, Soygüt ve Safran (2016), yarıda bırakmadan önceki oturumlarda, olumlu ve olumsuz psikoterapist davranışlarının, oturumlarda yaşanan kopmaların ve oturum içeriğinin sıklığında azalmanın, süreci yarıda bırakmaya yönelik etkilerini ortaya koymuştur. Bir başka araştırmada ise danışanların yaşının ve daha önce psikiyatrik yardım alıp almamalarının psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmanın yordayıcıları olduğu anlaşılmıştır (Özer & Altınok, 2015). Bir üniversitede psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvuran öğrencilerin süreci yarıda bırakma oranı %36.00 olarak saptanmış ve en sık ifade edilen yarıda bırakma nedeninin "artık yardım almak istememek", en az ifade edilen yarıda bırakma nedeninin ise "bir oturumu istemeden kaçırdığında diğer oturuma gelmek istememek" şeklinde olduğu gözlenmiştir (Yıkılmaz, Şahin, Özer & Altınok, 2016).

Bu çalışma, bir bilimsel proje kapsamında verilen yüz yüze ve çevrimiçi (online) psikolojik danışma yardımını talep eden ve başvuruda bulunan, ancak daha sonra süreci tamamlamadan ayrılan danışanlarla yürütülmüştür. Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmalar genellikle yüz yüze psikolojik yardım sürecini yarıda bırakma ile ilgilidir. Alanyazında çevrimiçi psikolojik danışmayı yarım bırakma ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Halbuki teknolojideki hızlı gelişmeler, yaşamın her alanını olduğu gibi psikolojik danışma alanını da etkilemiş ve danışanlara psikolojik danışma hizmetini, gelenekselleşmiş yüz yüze psikolojik danışma yerine, çevrimiçi olarak alabilme seçeneğini sunmuştur.

Çevrimiçi psikolojik danışma, psikolojik danışman ve danışanlar arasındaki ilişkinin bilgisayar destekli iletişim teknolojilerinin yer aldığı çevrimiçi ortamda oluşturulması ve iyileştirici müdahalelerin yine bu ortamda kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Richards & Viganò, 2012). Çevrimiçi psikolojik danışma, psikolojik yardım sağlayan kuruluşlara uzak bölgelerde yaşayan, fiziksel engeli nedeni ile evden ayrılamayan ve sık sık seyahat eden danışanlar ile yüz yüze yerine çevrimiçi ortamda kendisini daha kolay ifade edenler için avantajlı görünmektedir (Alleman, 2002; Cook & Doyle, 2000; Joinson & Paine, 2007; Kilroe, 2010; Shaw & Shaw, 2006; Zeren, 2014; 2015). Ancak çevrimiçi psikolojik danışmada danışanın sözsüz mesajlarını yakalama zorluğu, güvenlik problemleri, teknolojik engeller nedeniyle yaşanan kesintiler ve evden danışma yaparken beklenmedik ziyaretçiler gibi nedenlerle oturumun bölünmesi gibi sorunlar (Haberstroh, Parr, Bradley, Morgan-Fleming & Gee, 2008; Kilroe 2010; Tanrıkulu 2009; Zeren, 2014; 2015) yaşanabilmektedir. Bazı dezavantajlı yönlerine rağmen çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze psikolojik danışma kadar etkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira (2008) çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili yaptıkları meta-analiz çalışmasında, çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze psikolojik danışma kadar etkili olduğu sonucuna varmıştır. McKenna (1998) empati, destek ve kendini açmaya hazır oluş gibi öğelerin yüz yüze yapılan danışmalara benzer olarak, çevrimiçi ortamda da oluşabileceğini ifade etmektedir. Zeren (2015) de çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alan danışanların sürece yönelik memnuniyetlerinin yüz yüze danışanlarla oldukça benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanın benzer noktalarından bir diğeri ise danışanların psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmaları ile ilgilidir. Danışanların psikolojik danışma sürecini yarıda bırakması, yüz yüze psikolojik danışmada olduğu gibi, çevrimiçi psikolojik danışmada da sık karşılaşılan bir durumdur (Melville, Casey & Kavanagh, 2010). Bu nedenle gerek yüz yüze, gerekse çevrimiçi psikolojik danışma yardımı almayı yarıda bırakma nedenlerinin belirlenmesinin, psikolojik danışma sürecini tamamlayarak, sürecin başarıya ulaşmasının önündeki engellerin kaldırılmasını kolaylaştıracağı

düşünülmektedir. Ayrıca çevrimiçi ile yüz yüze psikolojik danışma yöntemlerinin yarıda bırakma açısından karşılaştırılmasının, bu iki yardım türünün güçlü ve zayıf yönlerinin anlaşılmasına katkı sunacağı öngörülmektedir. Türkiye'de son yıllarda danışanların psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmalarıyla ilgili araştırmaların yapıldığı görülmekle birlikte çevrimiçi psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Artan İnternet kullanımı ile birlikte çevrimiçi psikolojik danışmaya olan talebin giderek arttığı düşünüldüğünde, çevrimiçi psikolojik danışmada yarıda bırakma olgusunun incelenmesi oldukça önemli görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı psikolojik danışma yardımı almak için başvuran ancak yardım almayı yarıda bırakan danışanların, psikolojik danışma yardımı almaya devam edenlere göre oranını, yarıda bırakılan oturum sayılarını, danışanların psikolojik danışmaya başvuru nedenlerini ve danışanların psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma nedenlerini ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma kapsamında nicel ve nitel veriler bir arada toplanmıştır. Çalışmanın nicel kısmı tarama modeline uygundur ve nitel kısım da olgubilim desenindedir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, proje kapsamında verilen psikolojik danışma yardımını almak üzere başvuran ve rastgele atama ile yüz yüze, çevrimiçi ya da plasebo gruplarında yer alan, ancak psikolojik danışma oturumlarını yarıda bırakan danışanlardan oluşmaktadır. Çalışmaya amaçlı örnekleme ile belirlenen 45 kişi katılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmacının daha önceki kuramsal bilgilerine ve araştırmanın özel amacına dayanarak belirli niteliklere sahip kişilerden oluşan bir çalışma grubu belirlemesidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2009; Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012, p. 100). Katılımcıların tamamı İstanbul'da bir devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerdir ve herhangi bir psikiyatrik tedavi görmemekte ve bu tür bir ilaç kullanmamaktadır. Katılımcılara ait diğer bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.
Gruplara Göre Katılımcıların Cinsiyetleri.

Cinsiyet	Çevrimiçi	Yüz Yüze	Plasebo	Toplam
Kadın	14 (%31.11)	4 (%8.99)	6 (%13.33)	24 (%53.33)
Erkek	12 (%26.66)	3 (%6.66)	6 (%13.33)	21 (%46.37)
Toplam	26 (%57.77)	7 (%15.55)	12 (%26.66)	45 (%100.00)

Tablo 1'de görüldüğü gibi, psikolojik danışmayı yarıda bırakan ve bu çalışmaya katılanların %57.77'si çevrimiçi, %15.55'i yüz yüze ve %26.66'sı de plasebo grubundandır. Katılımcıların 24'ü (%53.33) kadın ve 21'i (%46.77) erkektir.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada danışanların psikolojik danışma oturumlarını yarıda bırakma nedenlerini ortaya koyabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketi kullanılmıştır. Bu amaçla hem çevrimiçi hem de yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakmayla ilgili alanyazın taranmış ve bu doğrultuda anket soruları oluşturulmuştur. Ankette, danışanın kaçıncı oturumda psikolojik danışmayı bıraktığı ve psikolojik danışmayı bırakma sebeplerinin neler olduğu gibi 19 soru yer almıştır. Maddelerin bir kısmı "Bana Çok Uygun", "Bana Biraz Uygun" ve "Bana Hiç Uygun Değil" gibi Likert türünde hazırlanan seçenekleri işaretleyebilecekleri biçimde ve bir kısmı da açık uçlu olacak şekilde hazırlanmıştır. Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketinde, sadece çevrimiçi ve plasebo grupları veya sadece yüz yüze grup için ayrı ayrı yöneltilen sorular yer almıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın verileri, bir proje dahilinde verilen psikolojik yardımın ardından toplanmıştır. Proje kapsamında üniversite öğrencilerine ulaşılmış ve ücretsiz psikolojik danışma yardımı verileceği, bu yardımı almak isterlerse başvuru yapabilecekleri ifade edilmiştir. Danışandan Hız Alan Kurama dayalı olarak yürütülen psikolojik danışma süreci, Şubat 2016'da başlamış ve Mart 2017'ye kadar sürmüştür. Projede psikolojik yardım veren profesyoneller, üç kadın ve üç erkek olmak üzere, toplam altı psikolojik danışman ile bir süpervizördür. Süpervizör İstanbul'da bir devlet üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında öğretim üyesi olarak çalışan, bireyle psikolojik danışma uygulamaları ve süpervizyon konusunda deneyimli bir profesyoneldir. Psikolojik danışmanlar ise Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında lisans eğitimlerini tamamlamış ve yüksek lisans eğitimlerine devam eden kişilerdir. Bu çalışmada her psikolojik danışman yüz yüze, çevrimiçi ve plasebo gruplarındaki danışanlara bireysel psikolojik danışma yardımı vermiştir. Çevrimiçi ve plasebo danışanlarla, Skype programı kullanılarak; yüz yüze danışanlarla da üniversitenin Psikolojik Danışma Uygulama Biriminde oturumlar yürütülmüştür. Plasebo oturumlarında danışanlara çeşitli konularda hazırlanan sunumlar, bir ders gibi anlatılmıştır. Bu grup bekleme listesine alınmış ve proje verileri toplandıktan sonra bu kişilere psikolojik danışma yardımı sağlanmıştır.

Psikolojik danışmayı yarıda bırakan danışanlara araştırmacılar tarafından hazırlanan Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketi ve bu çalışma ilgili açıklamalar, e-posta yoluyla gönderilmiş, veriler İnternet aracılığı ile toplanmıştır. Bu amaçla 64 üniversite öğrencisine ulaşılmış ancak bunlardan soru formunu gönüllü olarak yanıtlayan 45 kişi ile araştırma tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmanın nicel verilerinin analizinde frekans dağılımı ve yüzdelikler hesaplanmıştır. Katılımcıların psikolojik danışma sürecine başvurma nedenleri, ankette "Bana Çok Uygun", "Bana Biraz Uygun" ve "Bana Hiç Uygun Değil" seçeneklerini işaretleyebilecekleri biçimde hazırlanmıştır. Soru formunda yer alan "Bana Çok Uygun" ve "Bana Biraz Uygun" seçenekleri, katılımcıların psikolojik danışmayı yarıda bırakmalarının sebepleri olarak görülmüştür. Dolayısıyla verilerin analizinde bu iki seçenek bir arada ele alınmıştır.

Nitel verilerin analizinde ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Veri analiz birimi olarak cümleler ve sözcük öbekleri seçilmiştir. Veriler kodlanmaya başlanmadan önce, tasnif edilmiş ve arşivlenmiştir. Çalışmaya katılan danışanlar, çevrimiçi gruptalarsa Ç1, Ç2, ... gibi; yüz yüze gruptalarsa Y1, Y2... gibi ve plasebo grubundalarsa da P1, P2... gibi kodlanmışlardır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmada geçerlik ve güvenirliği arttırmak amacıyla bazı önlemler alınmıştır. Bunlardan ilki, proje kapsamında psikolojik danışma hizmeti veren psikolojik danışmanlar ile araştırmacıların farklı kişilerden oluşmasıdır. Araştırmacılar psikolojik danışma yardımı ya da süpervizyon vermemiş, yalnızca araştırmayı yürütmüşlerdir.

İkinci yaklaşım ise Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketi oluşturulurken psikolojik danışma alanında uzman dört farklı araştırmacının görüşünün alınmasıdır. Bu uzmanların geribildirimleri sonucunda ankette yer alan iki soru, anlaşılır bir biçimde yeniden ifade edilmiştir ve anket sorularına üç soru daha eklenmiştir. Bir diğer önlemse, içerik analizinin iki farklı araştırmacı tarafından ayrı ayrı yapılması ve daha sonra araştırmacıların ortak kodlar üzerinde çalışması yönünde olmuştur.

Bulgular

Danışanların Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Oranları

Proje kapsamında psikolojik yardım almak için başvuru yapan 124 üniversite öğrencisi, rastgele çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarına ve psikolojik danışmanlara atanmıştır. Bu öğrencilerin 60'ı psikolojik danışma sürecini tamamlarken 64'ü psikolojik danışmayı yarıda bırakmıştır. Psikolojik

danışmayı yarıda bırakan 64 danışanın 33'ü kadın ve 31'i erkektir. Tablo 2'de danışanların psikolojik danışmayı tamamlama ve yarıda bırakma oranları verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, psikolojik danışma yardımı almak için başvuruda bulunan 124 kişinin 64'ü, bir psikolojik danışmana atanmasına rağmen oturumları yarıda bırakmıştır. Buna göre psikolojik danışmayı yarıda bırakma oranı %51.61'dir. Çevrimiçi psikolojik danışmaya atanan danışan sayısı 47'dir ve bunların 26'sı (%55.31) psikolojik danışma oturumlarını yarıda bırakmıştır. Yüz yüze psikolojik danışma alan 39 kişiden 15'i (%38.46) plasebo grubunda 38 kişiden 23'ü (%60.52) psikolojik danışmayı yarıda bırakmıştır.

Tablo 2.
Psikolojik Danışma Yardımını Tamamlayan ve Yarıda Bırakan Danışanlar.

Danışanlar	Çevrimiçi	Yüz Yüze	Plasebo	Toplam
Psikolojik Danışmanlara Atanan Danışanlar	47	39	38	124
Oturumları Tamamlayan Danışanlar	21	24	15	60
Oturumları Yarıda Bırakan Danışanlar	26	15	23	64

Katılımcıların Psikolojik Danışmayı Yarıda Bıraktıkları Oturum Sayıları

Araştırmaya katılan 45 katılımcının hangi oturumda psikolojik danışma sürecini yarıda bıraktığı Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.
Katılımcıların Psikolojik Danışmayı Yarıda Bıraktıkları Oturum.

Oturumlar	Çevrimiçi*	Yüz Yüze**	Plasebo***	Toplam****
Ön görüşme sonrası	22	4	6	32 (%71.11)
1. Oturum sonrası	2	1	3	6 (%13.33)
2. Oturum sonrası	1	-	2	3 %(6.66)
3. Oturum sonrası	-	1	1	2 (%4.44)
4. Oturum sonrası	-	-	-	-
5. Oturum ve sonrası	1	1	-	2 (%4.44)
Toplam	26	7	12	45 (%100.00)

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

Tablo 3'te görüldüğü gibi psikolojik danışma sürecini yarıda bırakan 45 katılımcının 32'si (%71.11) psikolojik danışmanları ile ön görüşme yapmış, ancak psikolojik danışma oturumlarına hiç katılmamıştır. Katılımcıların 6'sı (%13.33) birinci oturum sonrasında, 3'ü (%6.66) ikinci oturum sonrasında, 2'si (%4.44) üçüncü oturum sonrasında ve 2'si (%4.44) beşinci oturum ve sonrasında danışma sürecini yarıda bırakmışlardır.

Katılımcıların Psikolojik Danışmaya Başvuru Nedenleri

Araştırmaya katılan 45 katılımcının psikolojik danışma sürecine başvurma nedenleri Tablo 4'te yer almaktadır. Katılımcılar, birden fazla seçeneği işaretlemişlerdir, bu nedenle bu bulgu için yalnızca frekanslar hesaplanmıştır. Tablo 4'de görüldüğü gibi, çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarında, psikolojik danışmaya başvuru sebepleri oldukça benzerdir. Katılımcıların psikolojik danışma almalarının sebeplerinden ilki, kişilik özellikleriyle ilgili sorunlardır. Bunu kariyer gelişimi, arkadaşlık ilişkileri ve akademik başarıyla ilgili sorunlar izlemektedir.

Katılımcıların Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Nedenleri

Katılımcıların psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmalarının nedenleri, aşağıda yer alan Tablo 5'te verilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik danışmayı yarıda bırakmalarının en önemli nedenlerinin sırasıyla; katılımcıların derslerinin ve işlerinin yoğunlaşması (%53.33); motivasyonlarının düşmesi (%46.66); kullanılan yöntemlerle bir iyileşme sağlanamayacağını düşünmeleri (%42.22); sorunlarının psikolojik danışma sürecinde çözülmeyeceğine inanmaları (%37.77); sorunun üzerinde konuşmak istememeleri (%35.55) olarak sıralandığı görülmektedir.

Tablo 4.
Katılımcıların Psikolojik Danışma Sürecine Başvurma Nedenleri.

Başvuru nedenleri	Çevrimiçi*	Yüz Yüze**	Placebo***	Total****
Kişilik özellikleriyle ilgili sorunlar	22	4	10	36
Kariyer gelişimiyle ilgili sorunlar	9	1	4	14
Arkadaşlık ilişkileriyle ilgili sorunlar	7	2	4	13
Akademik başarıyla ilgili sorunlar	8	-	4	12
Aileyle ilgili sorunlar	4	1	3	8
Romantik ilişkilerle ilgili sorunlar	3	1	2	6
Cinsel konularla ilgili sorunlar	2	-	1	3

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

Tablo 5.
Katılımcıların Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Nedenleri.

Anket Maddeleri	Çevrimiçi*	Yüz Yüze**	Plasebo***	Toplam****
Derslerim veya işlerim yoğunlaştı.	13 (%50.00)	6 (%85.71)	5 (%41.66)	24 (%53.33)
Motivasyonum düştü.	15 (%57.69)	3 (%42.85)	3 (%25.00)	21 (%46.66)
Bu yöntemlerle kendimde bir iyileşme olmayacağını düşündüm.	13 (%50.00)	3 (%42.85)	3 (%25.00)	19 (%42.22)
Sorunumun psikolojik danışma sürecinde çözülemeyeceğini düşündüm.	11 (%42.30)	2 (%28.57)	4 (%33.33)	17 (%37.77)
Sorunum üzerinde konuşmak istemedim.	10 (%38.46)	4 (%57.14)	2 (%16.66)	16 (%35.55)
Artık psikolojik danışmaya ihtiyacım kalmadı.	8 (%30.76)	5 (%71.42)	1 (%8.33)	14 (%31.11)
Psikolojik danışma sürecinden memnun kalmadım.	10 (%38.46)	2 (%28.57)	-	12 (%26.66)
Psikolojik danışmanın beni anlamayacağını düşündüm.	7 (%26.92)	1 (%14.28)	2 (%16.66)	10 (%22.22)
Psikolojik danışmana yakınlık hissedemedim.	5 (%19.23)	3 (%42.85)	1 (%8.33)	9 (%20.00)
Psikolojik danışma sürecinin uzun olması nedeniyle tamamlayamayacağımı düşündüm.	4 (%15.38)	2 (%28.57)	2 (%16.66)	8 (%17.77)
Psikolojik danışmana kendimi ifade edemedim.	4 (%15.38)	3 (%42.85)	-	7 (%15.5)
Psikolojik danışma sürecinde gizliliğimin korunamayacağını düşündüm.	6 (%23.07)	-	1 (%8.33)	7 (%15.55)
Yardım almak için başka bir ruh sağlığı uzmanına gitmeye karar verdim.	3 (%11.53)	2 (%28.57)	1 (%8.33)	6 (%13.33)
Etrafımdakilerden psikolojik yardıma devam etmek konusunda destek göremedim.	5 (%19.23)	-	-	5 (%11.11)
Psikolojik danışma hizmeti ücretsiz olduğu için etkili olamayacağını düşündüm.	4 (%15.38)	-	1 (%8.33)	5 (%11.11)
Psikolojik danışmanın cinsiyeti nedeniyle kendimi rahat hissedemedim.	2 (%7.69)	1 (%14.28)	-	3 (%6.66)
Psikolojik danışma aldığımı yakınımdaki kişilerin öğrenmesinden kaygı duydum.	2 (%7.69)	-	-	2 (%4.44)
Psikolojik danışmanın beni yargılayacağını düşündüm.	1 (%3.84)	-	1 (%8.33)	2 (%4.44)
Psikolojik danışmanın fiziksel görünüşü nedeniyle kendimi rahat hissedemedim.	-	1 (%14.28)	-	1 (%2.22)

*N=26, **N=7, ***N=12, ****N=45

Bu çalışmada sadece çevrimiçi ve plasebo gruplarında yer alan katılımcılara, süreci yarıda bırakmalarının nedenleri olabileceği düşünülerek, İnternet aracılığıyla psikolojik yardım almaya yönelik düşünceleri sorulmuştur. Bu amaçla hazırlanan maddelere verilen cevaplar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.
Çevrimiçi Psikolojik Danışma Ortamına Yönelik Nedenler.

Anket Maddeleri	Çevrimiçi*	Placebo**
Çevrimiçi ortamı samimi bulmadım.	9 (%34.61)	7 (%58.33)
Yalnız kalabileceğim mahrem bir alan bulamadım.	9 (%34.61)	2 (%16.66)
İnternet erişiminde sorunlarım vardı.	4 (%15.38)	2 (%16.66)
Skype kullanımında sıkıntılarım vardı.	7 (%26.92)	1 (%8.33)

*N=26, **N=12

Tablo 6'da görüldüğü gibi, çevrimiçi ortamla ilgili olabilecek yarıda bırakma nedenlerinden ilki, danışanların çevrimiçi ortamı samimi bulmamalarıdır. Çevrimiçi grupta bu oran %34.61 iken plasebo grubunda % 58.33'dür. Bu nedenden sonra çevrimiçi grupta en çok ifade edilen neden mahrem bir alan bulunamaması (çevrimiçi grupta %34.61, plasebo grubunda %16.66) olarak belirtilmiştir. Hem plasebo hem çevrimiçi gruptakilerin en çok ifade ettiği diğer bir neden ise Skype kullanımında yaşanan sıkıntılar (çevrimiçi grupta %26.92, plasebo grubunda %8.33) ve İnternet erişimde yaşanan problemlerdir (çevrimiçi grupta %15.38, plasebo grubunda %16.66).

Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakma Anketinde, yüz yüze grubundaki katılımcılara (N=7) yöneltilen "Yüz yüze psikolojik danışmada ulaşım problemi yaşadım." maddesini işaretleyen katılımcı olmamıştır. "Yüz yüze psikolojik danışmada ortamı beğenmedim." maddesini ise yalnızca iki katılımcı psikolojik danışmayı yarıda bırakmasının bir nedeni olarak görmüştür.

Katılımcıların Psikolojik Danışma Süreci Hakkındaki Görüşleri

Psikolojik danışmayı yarıda bırakan katılımcılara iki açık uçlu soru sorulmuştur: "Ne olsaydı psikolojik danışma yardımı almaya devam ederdiniz?" ve "Psikolojik danışma süreci ile ilgili düşünceleriniz/izlenimleriniz nelerdir?". Katılımcıların ilk soruya verdiği yanıtlar üç ana başlıkta toplanmaktadır: psikolojik danışma süreciyle, kendisiyle ve psikolojik danışmanla ilgili konular. Bulgular Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 7 incelendiğinde, "Ne olsaydı psikolojik danışma yardımı almaya devam ederdiniz?" sorusuna verilen yanıtların, katılımcıların kendisiyle ve psikolojik danışmanla ilgili konulara nazaran, psikolojik danışma süreci ile ilgili konularda yoğunlaştığı görülmektedir.

Bulgulara göre, çevrimiçi psikolojik danışma grubundan sekiz ve plasebo grubundan üç katılımcı, çevrimiçi psikolojik danışma yerine yüz yüze yardım olsaydı, psikolojik danışma sürecine devam edeceklerini ifade etmişlerdir. Örnek katılımcı ifadelerinden bazıları şu şekildedir: *"Yüz yüze görüşmeler yapılsa daha iyi olurdu (Ç1)"*, *"Yüz yüze görüşme şansım olsaydı devam ederdim (Ç21)"*, *"Yüz yüzeyken konuşmayı tercih ederim (P1)"*

Çevrimiçi gruptan bir ve yüz yüze gruptan da bir katılımcı, kamera kaydı alınmasaydı oturumlara devam edebileceklerini bildirmişlerdir. Bu durumu katılımcılar *"Kayıt altına alınmaması durumunda devam ederdim (Ç3)"*, *"Kamerasız rahat bir ortam olsaydı devam ederdim (Y7)"* şeklinde ifade etmişlerdir. Çevrimiçi gruptan iki katılımcı ise mahrem alana olan ihtiyacı vurgulamıştır; *"Yalnız kalabileceğim bir ortamım olsaydı devam ederdim (Ç20)"*. Ayrıca yine psikolojik danışma süreciyle ilgili konularda plasebo grubundan bir katılımcı *"İnternet erişimimde sorun olmasaydı devam edebilirdim (P3)"* diyerek teknolojik engellerin varlığını ifade etmiştir.

Çevrimiçi gruptan üç ve yüz yüze gruptan da iki olmak üzere, toplam beş katılımcı, oturumları gerçekleştirmek amacıyla, zaman bulabilselerdi sürece devam edebileceklerini belirtmişlerdir. Örnek ifadelerden bazıları şu şekildedir: *"Zaman ve mekân konusunda sıkıntılarım olduğundan ötürü devam edemedim, hala da aşmış değilim. Bunları atlattıktan sonra neden olmasın? (Ç8)"*, *"O dönem biraz yoğundum. (Y1)"*.

Tablo 7.
Psikolojik Danışmayı Yarıda Bırakmaya Yönelik Görüşler.

Temalar ve Alt Temalar	Çevrimiçi	Yüz Yüze	Plasebo
Psikolojik Danışma Süreciyle İlgili Konular			
Çevrimiçi psikolojik danışma yerine yüz yüze olsaydı…	Ç1, Ç2, Ç5, Ç7, Ç13, Ç19, Ç20, Ç24	-	P1, P11, P12
Kamera kaydı alınmasaydı…	Ç3	Y7	-
Yalnız kalabileceğim bir ortam olsaydı…	Ç8, Ç20	-	
İnternet erişimimde sorun olmasaydı…	-	-	P3
Katılımcının Kendisiyle İlgili Konular			
Oturumları gerçekleştirmek için zamanım olsaydı…	Ç8, Ç9, Ç11	Y1, Y2	-
Problemimi çok yoğun hissetseydim…		Y4, Y5	P6
Sorunlarımı konuşarak aşabileceğime inansaydım…	Ç16	-	-
Psikolojik Danışmanla İlgili Konular			
Psikolojik danışmanımla yeterli bir bağ kurabilseydim…	Ç10, Ç15	-	-
Psikolojik danışmanım kadın olsaydı…	Ç18	-	-
Psikolojik danışmanım güven verseydi…	-	Y7	-

Yüz yüze gruptan iki ve plasebo gruptan da bir olmak üzere üç katılımcı, psikolojik danışmaya başvuru yapma sebebi olan problemlerini artık psikolojik danışma yardımı alacak kadar yoğun hissetmedikleri için süreci yarım bıraktıklarını belirtmişlerdir. Öyle ki danışanlardan biri *"Kendimi tekrar dipte hissedersem psikolojik danışma sürecine başlarım (P6)"* şeklinde bu durumu ifade etmiştir. Çevrimiçi gruptan bir katılımcı da yaşadığı problemleri psikolojik danışma sürecinde sadece konuşarak çözemeyeceğine inandığını belirtmiştir: *"Bir süre sonra saatim dolması için konuşuyor olmak beni yordu. Sorunlarımı bu şekilde aşabileceğime inansaydım devam ederdim (Ç16)"*.

Bulgulara göre psikolojik danışmanı ile yeterli bağ kurabildiğine inansaydı devam edeceğini belirten çevrimiçi gruptan iki katılımcı olmuştur. Katılımcılar bu durumu *"Daha etkili bir danışmanlık olsaydı, yani şöyle, ne olduğu, nasıl olduğu çok muallaktı benim açımdan. Ne olacak, ne yapacağız, ne konuşacağız hiç bir fikrim yoktu. Bağlantı kopukluğu olabilir. Gelmeyi isteyip gelemedim, başlamak isteyip başlayamadım. (Ç10)"* ve *"Danışmanım daha ilgili olsaydı keşke…(Ç15)"* şeklinde ifade etmişlerdir. Ayrıca çevrimiçi gruptan bir katılımcı psikolojik danışmanı kadın olsaydı devam edebileceğini belirtirken; yüz yüze gruptan olan bir katılımcı da *"Kamerasız rahat bir ortam ve güven veren danışman (Y7)"* olsaydı psikolojik danışmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir.

Psikolojik yardım almayı yarıda bırakan katılımcılara sorulan diğer bir açık uçlu soru, "Devam ettiğiniz oturumları düşündüğünüzde psikolojik danışma süreciyle ilgili düşünceleriniz/izlenimleriniz nelerdi?" sorusudur. Katılımcıların bu soruya verdiği cevaplar incelendiğinde, cevapların üç temada toplandığı görülmüştür. Cevaplar, katılımcıların hangi oturumda psikolojik danışma sürecini yarıda bıraktıkları dikkate alınarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.
Katılımcıların Psikolojik Danışma Sürecine Yönelik İzlenimleri.

Temalar	Çevrimiçi	Yüz Yüze	Plasebo
Olumlu bir izlenime sahibim.	Ç7, Ç8	Y6	P3
Bana katkı sağlamadığını düşünüyorum.	-	Y5, Y7	P1, P10
Çevrimiçi olması beni tedirgin etti.	-	-	P12

Tablo 8 incelendiğinde, iki çevrimiçi, bir yüz yüze ve bir de plasebo grubundan dört katılımcının psikolojik danışma süreci ile ilgili olumlu bir izlenime sahip olduklarını belirttikleri anlaşılmaktadır. Örneğin Ç8 bu izlenimini *"Olumlu geçen bir süreçti benim açımdan, kendimde olan bazı sorunları daha derinlemesine irdelemem konusunda bana yardımcı oldu. En başında etkili olur mu gibi çekincelerim olmadı değil ama ilerledikçe yersiz bir düşünce olduğunu da görmüş oldum. Yani danışma süreci bende olumlu yansımalar yarattı diyebilirim"* şeklinde ifade etmiştir.

Psikolojik danışma sürecinin kendilerine katkı sağlamadığını düşünen ikisi yüz yüze ve ikisi de plasebo grubundan olan dört katılımcı olmuştur. Bu katılımcılardan birisi olan P1 düşüncesini açıklarken *"Bana katkı sağlamadığını düşünüyorum"* şeklinde bir ifade kullanmıştır. Başka bir danışan olan Y5 ise *"Birine sadece bir şey anlatmanın insanın kendi düşüncelerinde bir şey değiştirmediğini düşünüyorum"* şeklinde düşüncesini ifade etmiştir. Ayrıca bir katılımcı da psikolojik danışmanın çevrimiçi olmasının kendisini tedirgin ettiğini belirtmiştir.

Tablo 8'de bu sürecin kendisine katkı sağlamadığını düşünen danışanlardan birisi ön görüşmeden sonra, ikisi ilk oturumdan, birisi ikinci oturumdan ve birisi de üçüncü oturumdan sonra süreci yarıda bırakmıştır. Çevrimiçi ortamdan tedirgin olan danışan ise birinci oturum sonrasında süreci yarıda bırakan bir danışandır. Oysa süreçle ilgili olumlu izlenime sahip olan iki danışandan biri üçüncü, diğeri beşinci oturumda psikolojik danışmayı yarıda bırakmışlardır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda, danışanların %51.61'inin psikolojik danışmayı yarıda bıraktığı; bu oranın çevrimiçi grupta %55.31, yüz yüze grupta %38.46 ve plasebo grubunda ise %60,52 olduğu bulunmuştur. Danışanların %71.11'i ön görüşmeden sonra psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmıştır. İlk oturumdan sonra yarıda bırakanların oranı %13.33'tür. Psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma oranı ön görüşme ve ilk oturumlarda daha fazladır ve oturum sayısı ilerledikçe süreci yarıda bırakma oranı da düşmektedir. Bulgulara göre özellikle ön görüşme ve ilk oturumlarda psikolojik yardım almayı yarıda bırakan danışanlar genel olarak psikolojik danışma sürecine ve çevrimiçi ortama yönelik olumsuz bir tutuma sahiptir. Psikolojik danışma sürecini üçüncü ve beşinci oturumda yarıda bırakan iki danışan ise psikolojik danışma sürecine yönelik olumlu bir tutuma sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Çalışmanın bulgularına göre çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarında, psikolojik danışmaya başvuru sebepleri oldukça benzerdir. Katılımcıların psikolojik danışma almak istemelerinin sebeplerinden ilki, kişilik özellikleriyle ilgili sorunlardır. Bunu kariyer gelişimi, arkadaşlık ilişkileri ve akademik başarıyla ilgili sorunlar izlemektedir. Katılımcıların psikolojik danışmayı yarıda bırakmalarının en önemli sebepleri ise sırasıyla; derslerinin ve işlerinin yoğunlaşması, motivasyonlarının düşmesi; kullanılan yöntemlerle bir iyileşme sağlanamayacağını düşünmeleri, sorunlarının psikolojik danışma sürecinde çözülmeyeceğine inanmaları ve sorunun üzerinde konuşmak istememeleri olarak sıralanmıştır. Çevrimiçi ortamla bağlantılı olabilecek yarıda bırakma nedenleri ise çevrimiçi ortamı samimi bulmamak, mahrem bir alan ihtiyacının olması ve teknolojik engellerdir. Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre de katılımcıların psikolojik danışmayı yarıda bırakma sebepleri psikolojik danışma süreci, katılımcının kendisi ve psikolojik danışmanla ilgili konular olmak üzere üç ana başlıkta toplanmaktadır. Aşağıda her bir bulgu için tartışma ve yorum yer almaktadır.

Bu araştırmanın sonucunda danışanların %51.61'inin psikolojik danışma sürecini yarıda bıraktığı anlaşılmıştır. Wierzbicki ve Pekarik (1993) danışanların yarıda bırakma oranlarının %30 ila %60 arasında değiştiğini, ortalamanın ise %46.86 olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırma sonucunda elde edilen yarıda bırakma oranı da Wierzbicki ve Pekarik (1993)'in belirttiği sınırlar içindedir. Araştırma bulgularına göre yarıda bırakma oranları, çevrimiçi danışanlarda %55.31; yüz yüze danışanlarda %38.46 ve plasebo gurubunda da %60.52'dir. En düşük oranın yüz yüze psikolojik danışma alan grupta olduğu dikkat çekmektedir. Ballegooijen vd. (2014) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel terapi verilen çevrimiçi grupta süreci yarıda bırakma oranı %42.10; yüz yüze ortamda süreci yarıda bırakma oranı ise %24.50 olarak bulunmuştur.

Yüz yüze psikolojik danışma yardımı alırken süreci yarıda bırakmak, çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alırken yarıda bırakmaya oranla, danışanlar için daha güç bir durum olabilir. Yüz yüze psikolojik danışma yardımı alanların sürece devam etme konusunda motivasyonları daha yüksek olabilir. Çünkü yüz yüze yardım alırken danışanlar, kendilerine psikolojik yardım sağlayan psikolojik danışmanlarını, randevu saatinde üniversitenin psikolojik danışma merkezine gelerek, onun için her hafta düzenli zaman ve enerji harcayan biri olarak gözlemlemektedirler. Yüz yüze hizmet verilen bir süreci yarıda bırakmak, çevrimiçi ortamda yürütülen bir süreci yarıda bırakmaktan daha zor gelmiş olabilir.

Bu araştırmada psikolojik danışmayı yarıda bırakanların büyük bir kısmı (%71.11) henüz ilk oturuma katılmayan, ön görüşmeden hemen sonra süreci bırakan danışanlardır. Danışanların %13.33'ü ilk oturumdan sonra, %6.66'sı ikinci oturumdan sonra, %4.44'ü üçüncü oturumdan sonra, %4.44'ü de beşinci oturumdan sonra süreci yarıda bırakmıştır. Bados, Balaguer ve Saldaña (2007) danışanların %28.00'lik bir oran ile en fazla birinci oturumdan sonra psikolojik danışma sürecini yarım bıraktıkları sonucuna ulaşmıştır. Yine, Lerner ve Levinson (2012) da yarıda bırakmaların %30.00'unun ilk iki oturum içinde gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Fernandez, Salem, Swift ve Ramtahal (2015) da oturum sayısı arttıkça yarıda bırakma oranının düştüğünü belirtmiştir. Danışanların daha çok ön görüşme sonrasında ve ilk oturumlarda psikolojik yardım almayı yarıda bırakmalarının nedenlerinden biri, psikolojik danışma öncesi hazırlık çalışmalarının eksikliği olabilir. Roos ve Werbart (2013) terapi öncesinde hazırlığın, süreci yarıda bırakma oranları ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Terapötik ilişkinin ilk oturumlarda kurulduğu ve zamanla geliştiği göz önünde bulundurulduğunda, henüz terapötik ilişkinin tam olarak kurulamamasından dolayı ön görüşme ve ilk oturumlardan sonra danışanlar yardım almayı bırakmış olabilirler. Psikolojik yardım almaya devam eden danışanlar için, ilerleyen oturumlarda terapötik ilişkinin kurulması ve güçlenmesi, onların psikolojik danışma sürecini yarım bırakmamalarına neden olmuş olabilir. Nitekim Paulick vd. (2017) terapist ve danışan arasında sözel olmayan senkronizasyonun (danışan ile terapist arasındaki hareket koordinasyonunun) terapötik başarı ile pozitif ilişki gösterdiği ve yarıda bırakan danışanlarda terapist danışan arasındaki sözel olmayan senkronizasyonun düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sharf, Primavera ve Diener (2010) meta-analiz çalışmalarında yarıda bırakma ile terapötik ilişki arasında bir ilişki olduğunu, zayıf terapötik ilişki kuran danışanların daha fazla yarıda bıraktıklarını ortay koymuştur.

Bu çalışmanın sonucunda, çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarında, psikolojik danışmaya başvuru nedenlerinin oldukça benzer olduğu bulunmuştur. Bunun en önemli nedeni, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma almak üzere başvuru yaptıktan sonra araştırmacılar tarafından gruplardan birine (çevrimiçi-yüz yüze- plasebo) atanmaları olabilir. Katılımcıların psikolojik yardım isteme nedenlerine bakıldığında ise en çok kişilik özellikleriyle ilgili sorunlarda yardım almaya başvurdukları görülmüştür. Bunu kariyer gelişimi, arkadaşlık ilişkileri ve akademik başarıyla ilgili sorunlar izlemiştir. Bu bulguya benzer biçimde Zeren (2015) de yüz yüze ve çevrimiçi danışanların sorunlarının oldukça benzerlik gösterdiğini; danışanların tamamı için en çok ifade edilen sorunların sırasıyla kişisel, kariyer gelişimi, akademik, romantik ilişkiler ve aile ile ilgili sorunlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında üniversite öğrencilerinin yardım almaya başvurma nedenlerini inceleyen araştırmalarda sorunların sıralaması değişse de benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Pek çok araştırmada üniversite öğrencilerinin en yoğun olarak yaşadıkları sorunların, akademik, ailevi, ilişkisel, duygusal, ekonomik ve kariyer gelişimiyle ilgili sorunlar olduğu tespit edilmiştir (Atik & Yalçın, 2010; Bilgin, 2000; Erkan, Çetinkaya, Terzi & Özbay, 2011; Gizir, 2005; Topkaya & Meydan, 2013).

Üniversite dönemi; ergenlik döneminin sonuna rastlayan, meslek yaşamında kendine bir yer edinmek, duygusal yakınlık kurmak, toplumsal sorumluluklarını üstlenerek sosyal rolleri ve görevleri yerine getirmek, kendi değer ve tercihlerine uygun sosyal gruplarda yer almak gibi görevleri barındıran önemli bir dönemdir. Bu çalışmada psikolojik danışma yardımı almak üzere başvuruda bulunan üniversite öğrencilerinin başvuru nedenleri incelendiğinde üniversite dönemine ait bu gelişimsel görevleri başarıyla tamamlamak adına yardım almaya başvurdukları düşünülebilir.

Çalışmanın bulgularına göre psikolojik danışmayı yarıda bırakmanın en önemli sebepleri; derslerin ve işlerin yoğunlaşması (%53.33), motivasyonunun düşmesi (%46.66); kullanılan yöntemlerle bir iyileşme sağlanamayacağının düşünülmesi (%42.22); sorunlarının psikolojik danışma sürecinde çözülmeyeceğine inanılması (% 37.77); sorunun üzerinde konuşmak istenmemesi (%35.55) olarak sıralanmıştır. Çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo grubunda yarıda bırakma nedenlerinin sıralamasında, büyük oranda benzerlik bulunmaktadır.

Katılımcılar derslerinin ve işlerinin yoğunlaşmasını, en sık yarıda bırakma sebebi olarak işaretlemişlerdir. Bu sebep, her üç grupta da (yüz yüze, çevrimiçi, plasebo) ilk üç yarıda bırakma nedeni arasında yer almıştır. Jennings vd., (2016) de yaptıkları araştırmada iş yoğunluğunu yarıda bırakmanın en önemli nedeni olarak göstermiştir. Bu sonuç, ruh sağlığı uzmanından yardım almamanın nedeni olarak, en çok ifade edilen nedenlerden birisi olan "psikolojik danışma yardımının zaman alması" ile de tutarlıdır (Brown, 1978). Psikolojik danışma, danışanın düzenli olarak, haftada bir saatini ayırması gereken bir süreçtir. Ülkemizde yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin problem yaşadıklarında yardım kaynağı olarak bir ruh sağlığı profesyoneli yerine daha çok ailelerini ve arkadaşlarını gördüklerini (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya & Terzi, 2012), bir güçlükle karşılaştıklarında bu güçlükleri arkadaşları ve aileleri ile paylaştıklarını (Türküm, Kızıltaş & Sarıyer, 2004) ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin, çok da fazla çaba harcamadan ulaşabildikleri anne, baba ve arkadaş gibi kaynaklardan farklı olarak, yoğun ders tempoları içinde, psikolojik danışma sürecine zaman ayırmaları gerektiğini fark ettikleri için süreci devam ettiremedikleri düşünülebilir.

Katılımcılar ikinci olarak en çok, motivasyonları düştüğü için süreci yarıda bıraktıklarını belirtmişlerdir. Gruplara göre bakıldığında da motivasyon düşüklüğü hem çevrimiçi grupta hem de plasebo grubunda ilk üç yarıda bırakma nedeni arasında gösterilmiştir. Bu bulgulara benzer biçimde, Bados, Balaguer ve Saldaña (2007) ile Ball, Carrol, Canning-Ball ve Rounsaville (2006) de psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma ile ilgili olarak yürüttükleri araştırmalarında, motivasyon düşüklüğünü en önemli yarıda bırakma sebebi olarak göstermişlerdir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, çevrimiçi ve plasebo grubundaki katılımcıların süreci yarıda bırakma nedenleri arasında, bu yöntemlerle bir iyileşme sağlanamayacağına inanmaları, sorunun psikolojik danışma sürecinde çözülemeyeceğini düşünmeleri, çevrimiçi ortamı samimi bulmamaları ve yalnız kalabilecekleri, mahrem bir alan bulmakta zorlanmaları yer almaktadır. Bloom (1998) yüz yüze olmayan bir ortamda terapötik ilişkinin gelişmesinde güçlüklerin söz konusu olabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada da çevrimiçi ortamda katılımcılarla psikolojik danışmanlar arasında terapötik ilişkinin kurulmasında zorluklar yaşanmış olabilir. Terapötik ilişkiyi hissedemeyen danışanlar çevrimiçi ortamı sorunlarını açmak için yeterince rahat bulmamış olabilirler. Bu nedenle de bu yöntemlerle kendilerinde bir iyileşmenin olmayacağını ve sorunlarının psikolojik danışma oturumlarında çözülemeyeceğini düşünmüş olabilirler. Nitekim psikolojik danışma yardımı almamanın sebeplerinden birisi, bireylerin sorunlarını kendi başlarına çözebileceğine dair inançlarıdır (Brown, 1978).

Yüz yüze psikolojik yardım alan danışanlar, diğer gruplardan farklı olarak, artık psikolojik danışma yardımına ihtiyaç duymamalarını ve sorunları üzerinde konuşmak istememelerini, önemli yarıda bırakma nedenleri arasında göstermişlerdir. Egan (2005) da psikolojik yardım sürecini yarıda bırakmanın her zaman bir problem olmadığını, danışanların bazen gerçekten de problemlerini çözdüklerini ve bu nedenle danışmayı bıraktıklarını ifade etmiştir. Bu araştırmada da yarıda bırakan danışanların bazılarının süreç içerisinde psikolojik danışma yardımına gerçekten de ihtiyaçları kalmamış olabilir.

Bu araştırmada katılımcılara "Ne olsaydı psikolojik danışma yardımı almaya devam ederdiniz?" sorusu sorulmuş ve katılımcıların "İnternete ulaşımımda sıkıntı olmasaydı devam ederdim", "yalnız kalacağım ortam olsaydı devam ederdim" şeklinde cevaplar verdikleri görülmüştür. Bu soruya verilen diğer bir cevap da "kamera kaydı olamasaydı devam ederdim" biçimindedir. Kamera kaydının alınması danışanlar tarafından güvenliğin ve gizliliğin tehdidi olarak algılanmış olabilir. Çevrimiçi psikolojik danışmada yaşanabilecek bazı dezavantajlı durumların, örneğin sözsüz mesajları yakalama zorluğu, olası güvenlik problemleri riski, teknolojik engeller, evden danışma yaparken oturumların kesintiye uğraması

gibi konular zaman zaman dezavantaj olabilmektedir (Haberstroh, Parr, Bardley, Morgan-Fleming & Gee, 2008; Kilroe, 2010; Richards & Vigano; 2012; Tanrıkulu, 2009). Bu çalışmada da çevrimiçi ortamın dezavantajları nedeniyle danışanlar psikolojik danışma sürecini yarıda bırakmış olabilirler.

Bu araştırmanın bulgularına göre çevrimiçi danışanlardan bazıları, çevrimiçi yerine yüz yüze psikolojik danışma yardımı alsalardı, devam edebileceklerini belirtmişlerdir. Alan yazında çevrimiçi ve yüz yüze danışmada danışanların memnuniyetleri ile ilgili farklı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin Leibert, Archer, Munson ve York (2006) çevrimiçi danışanların, psikolojik danışmanla kurulan ilişkiden anlamlı düzeyde memnun olduklarını belirtmekle birlikte, bu memnuniyetin geleneksel yüz yüze danışma yardımı alanlarınki kadar olmadığı sonucuna varmıştır. Zeren (2015) ise süreçten yararlanmaya ilişkin olarak çevrimiçi danışanların memnuniyetinin, yüz yüze danışanlar kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine bazı araştırmalar (Bastemur & Bastemur, 2015; Tanrıkulu, 2009) çevrimiçi danışmaya ilişkin olumlu tutumlar ortaya koymuştur. Ancak, bu çalışmada çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin ön yargılar, başka bir ifadeyle olumsuz tutumlar, devreye girmiş olabilir. Nitekim Rochlen, Beretvas ve Zack (2004) ile Chang ve Chang (2004) araştırmalarında öğrencilerin, çevrimiçi yardım alma konusunda geleneksel yüz yüze yardım almaya nazaran daha olumsuz bir tutuma sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Danışanlara sorulan bir diğer açık uçlu soru, "Devam ettiğiniz oturumları düşündüğünüzde psikolojik danışma süreciyle ilgili düşünceleriniz/izlenimleriniz nelerdir?" sorusudur. Bu soruya verilen cevaplarda, özellikle ilk oturumlarda yarıda bırakan danışanlar genel olarak psikolojik danışma sürecine ve çevrimiçi ortama yönelik olumsuz bir tutuma sahiptir. Psikolojik danışma sürecini üçüncü ve beşinci oturumda yarıda bırakan iki danışan ise psikolojik danışma sürecine yönelik olumlu bir tutuma sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Terapötik işbirliğinin hiç ya da henüz kurulamamış olması danışanların psikolojik danışma sürecine karşı olumsuz tutumlarına sebep olmaktadır. Birçok araştırma terapötik işbirliği ile yarıda bırakma oranlarının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin Barret vd., (2008) yaptıkları araştırmada işbirliğinin zayıf olması ile yarıda bırakma oranları arasında ilişki bulmuştur. Roos ve Werbart (2013) yaptıkları meta analiz çalışmasında bırakma oranlarını belirleyen önemli değişkenler arasında terapötik işbirliğinin kalitesini ve danışanın memnuniyetini göstermiştir. Yine Brorson, Arnevik, Rand- Hendriksen ve Duckert (2013) araştırmalarında düşük terapötik işbirliğinin yarıda bırakmanın önemli yordayıcılarından biri olduğunu belirtmiştir.

Öneriler

Bu çalışmada danışanların en çok ön görüşmeden ve ilk oturumlardan sonra süreci yarıda bıraktıkları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanların, danışanları ile ilk iletişime geçtikleri andan itibaren, danışanların motivasyonunu yüksek tutmak için önlemler almaları, bu amaçla psikolojik danışma sürecinin nasıl ilerlediği, danışandan ne beklendiği, danışanın haklarının neler olduğu gibi konularda yapılama yapmaları önerilebilir. Psikolojik danışmanlar, terapötik işbirliğinin oluşması ve sürmesi için özel çaba sarf ederek danışanların süreci yarıda bırakmalarını önlemeye çalışabilirler. Çevrimiçi psikolojik danışmada yarıda bırakma oranı yüz yüze ortama göre daha fazladır. Bu nedenle, danışanlara psikolojik danışma sürecine başlamadan önce, olası teknolojik engeller, alınabilecek önlemler, çevrimiçi psikolojik danışmanın avantaj ve dezavantajları gibi konularda bilgi verilebilir. Bu konularda danışanların bilgi sahibi olmaları, süreci yarıda bırakmalarını engelleyebilir. Danışanlar için teknoloji kullanımını kolaylaştırıcı donanım ve yazılımlar önermek, gerektiğinde İnternet erişimli tablet temin etmek gibi özel düzenlemeler de düşünülebilir.

Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir ve psikolojik danışma yardımı ücretsiz olarak sunulmuştur. Gelecekte, farklı yaş gruplarındaki bireylerle ve ücret karşılığı hizmet veren merkezlerdeki danışanlarla gerçekleştirilecek olan araştırmalarda psikolojik danışma sürecini yarıda bırakma oranları araştırılabilir.

Son olarak bu çalışmada yalnızca Danışandan Hız Alan Kuram temelinde verilen psikolojik danışma yardımını alan katılımcıların bu yardımı yarıda bırakmalarıyla ilgili sonuçlar yer almaktadır. Farklı psikolojik danışma kuramlarının sunulduğu müdahalelerde yaşanan psikolojik danışmayı yarıda bırakmanın da gelecekteki araştırmalarda incelenmesi oldukça önemlidir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket, “Bana Çok Uygun”, “Bana Biraz Uygun” ve “Bana Hiç Uygun Değil” seçeneklerini işaretleyebilecekleri biçimde hazırlanmış, ancak değerlendirmede “Bana Çok Uygun” ve “Bana Biraz Uygun” seçenekleri, danışanların psikolojik danışmayı yarıda bırakmalarının sebepleri olarak görülmüştür. Dolayısıyla verilerin analizinde bu iki seçeneğin bir arada ele alınmış olması bir sınırlılık olarak görülebilir.

Bu çalışmada danışanlara yalnızca Danışandan Hız Alan Kuram temelinde psikolojik danışma yardımı verilmiştir. Dolayısıyla kuramdan kaynaklanan sınırlılıklar, psikolojik danışmayı yarıda bırakmayı etkilemiş olabilir. Ayrıca bu çalışma az sayıda katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Gelecekte bu konuda daha çok katılımcıyla yürütülecek çalışmaların yapılması önerilebilir.

Etik Onay ve Katılımcıların Bilgilendirilmesi

Bu araştırma, yürütüldüğü devlet üniversitesine bağlı olan Etik Kurul tarafından onaylanmıştır. Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Onam Formu ile araştırma hakkında bilgilendirilmişlerdir.

Bilgilendirme

Bu araştırma TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir (Proje Numarası: 115K429), araştırmanın bir kısmı ERPA Uluslararası Eğitim Kongresi, Budapeşte, Macaristan'da (18-21 Mayıs 2017) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

References

Alleman, J. R. (2002). Online counseling: The Internet and mental health treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 39*(2), 199-209.

Atik, G., & Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 1520-1526.

Bados, A., Balaguer , G., & Saldaña, C. (2007). The efficacy of cognitive–behavioral therapy and the problem of dropout. *Journal of Clinical Psychology, 63*(6), 585-592.

Ball, S.A., Carrol, K.M., Canning-Ball, M., & Rounsaville, B.J. (2006). Reasons for dropout from drug abuse treatment: Symptoms, personality and motivation. *Addictive Behaviors, 31*(2), 320-330.

Ballegooijen W.V., Cuijpers, P., Straten V. A., Karyotaki, E., Andersson, G., Smit, J. H., & Riper, H. (2014). Adherence to Internet-based and face-to-face cognitive behavioral therapy for depression: A Meta-Analysis. *Plos One, 9*(7), e100674.

Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. A. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human services*, *26*(2-4), 109-160.

Barrett, M. S., Chua, W-J, Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B., Casiano, D., & Thompson, D. (2008). Early withdrawal from mental health treatment: Implications for psychotherapy practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45*(2), 247–267.

Bastemur, S., & Bastemur, E. (2015). Technology based counseling: Perspectives of Turkish Counselors. *Procedia- Social and Behavioral Sciences, 176,* 431-438.

Berghofer, G., Schmidl, F., Rudas, S., Steiner, E., & Schmitz, M. (2002) Predictors of treatment discontinuity in outpatient mental health care. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37,* 276–282.

Bilgin, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 18-25.

Bloom, J.W. (1998). The ethical practice of web counseling. *British Journal of Guidance and Counselling, 26*, 53-59.

Brorson H.H., Arnevik, E. A., E., Rand-Hendriksen, K., & Duckert, F. (2013).Drop-out from addiction treatment: A systematic review of risk factors. *Clinical Psychology Review, 33*(8), 1010-1024.

Brown, B. B. (1978). Social and psychological correlates of help-seeking behavior among urban adults. *American Journal of Community Psychology, 6*(5), 425-439

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi

Chang, T., & Chang, R. (2004). Counseling and the Internet: Asian American and Asian International college students' attitudes toward seeking online professional psychological help. *Journal of College Counseling, 7,* 1, 140-149.

Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *Cyberpsychology & Behavior, 5*(2), 95-105.

Derisley, J., & Reynolds, S. (2000). The transtheoretical stages of change as a predictor of prematüre termination, attendance and alliance in psychotherapy. *British Journal of Clinical Psychology, 39*(4), 371–382.

Egan J. (2005). Dropout and related factors in therapy. *The Irish Psychologist, 32,* 27-30.

Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(22), 174-198.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, *37*(164), 94-107.

Fernandez, E., Salem, D., Swift, J. K., & Ramtahal, N. (2015). Meta-analysis of dropout from cognitive behavioral therapy: Magnitude, timing, and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *83*(6), 1108-1122.

Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). How to design and evaluate research in education. New York: Mcgraw Hill.

Gizir, C. A. (2005). Orta doğu teknik üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(2), 196-213.

Gladding, S.T. (2013). Psikolojik danışma kapsamlı bir meslek. (Trans. Ed: N. Voltan Acar). Ankara: Nobel.

Gülüm, İ. V., Soygüt, G., & Safran, J. D. (2016). A comparison of pre-dropout and temporary rupture sessions in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 1-23.

Haberstroh, S., Parr, G., Bradley, L., Morgan-Fleming, B., & Gee, R. (2008). Facilitating online counseling: Perspectives from counselors in training. *Journal of Counseling & Development, 86,* 460- 470.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı (Trans. T. Ergene ve S.S. Aydemir). Ankara: Mentis

Jennings, K. S., Zinzow, H. M., Britt, T. W., Cheung, J. H., & Pury, C. L. (2016). Correlates and reasons for mental health treatment dropout among active duty soldiers. *Psychological Services*, *13*(4), 356-363.

Joinson, A. N., & Paine, C. B. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. *The Oxford Handbook of Internet Psychology* içinde (pp. 237-252). Oxford: Oxford University Press.

Kilroe, C. (2010). *A need assessment of potential online counseling service clients.* Unpublished doctorate dissertation, University of Calgary, Canada.

Lampropoulos, G.K., Schneider M. K., & Spengler P. M. (2009).Predictors of early termination in a university counseling training clinic. *Journal of Counseling & Development, 87*, 36-47.

Leibert, T., Archer, J. J., Munson, J., & York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of Internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling, 28(*1), 69-83.

Lerner, Y., & Levinson, D. (2012). Dropout from outpatient mental health care: Results from the Israile National Health Survey. *Social Psychiatry.47,* 949-955.

Levy, J. J., Thompson-Leonardelli K, Smith N.G., & Coleman, M. N. (2005). Attrition after intake at a university counseling center: Relationship among client race, problem type and time on a waiting list. *Journal of College Counseling, 8,* 107-18.

McKenna, K. Y. A. (1998). *The computers that bind: Relationship formation on the Internet* Unpublished doctorate dissertation, Ohio University, USA.

Melville, K. M., Casey, M. L., & Kavanagh, D. J. (2010). Dropout from internet-based treatment for psychological disorders. *British Journal of Clinical Psychology, 49*, 455–471.

Mennicke, S. A., Lent, R. W., & Burgoyne, K. L. (1988). Premature Termination from University Counseling Centers: A Review. Journal of Counseling & Development, 66: 458–465.

Meriç, M., & Oflaz, F. (2010). Anksiyolitik ve antidepresan kullanan hastaların sağlık inanç modeline dayalı tedaviyle ilgili düşüncelerinin tedaviyi bırakma ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 9*: 441-452.

Özer, Ö., & Altınok, A. (2015). Üniversite psikolojik danışma merkezinde psikolojik danışma sürecini erken bırakmayı yordayan faktörler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırma Dergisi, 1*, 18-25.

Paulick, J., Deisenhofer, A. K., Ramseyer, F., Tschacher, W., Boyle, K., Rubel, J., & Lutz, W. (2017). Nonverbal Synchrony: A New Approach to Better Understand Psychotherapeutic Processes and Drop-Out. *Journal of Psychotherapy Integration*. DOI: 10.1037/int0000099

Richards, D., & Viganò, N. (2012). Online counseling. *Encyclopedia of cyber behavior, 3*(1), 699-713.

Rochlen, A. B., Beretvas, S. N., & Zack, J. S. (2004). The online and face-to-face counseling attitudes scales: A validation study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *37*(2), 95-111.

Roos, J., & Werbart, A. (2013). Therapist and relationship factors influencing dropout from individual psychotherapy: A literature review. *Psychotherapy Research*, *23*(4), 394-418.

Sharf, J., Primavera, L. H., & Diener, M. J. (2010). Dropout and therapeutic alliance: A meta-analysis of adult individual psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *47*(4), 637-645.

Shaw, H. E., & Shaw, S. F. (2006). Critical ethical issues in online counseling: Assessing current practices with an ethical intent checklist. *Journal of Counseling & Development, 84*(1), 41-53.

Souto, A. P., &. Crosland, M. D. (2005). Factors associated with psychiatric treatment dropout in a mental health reference center, Belo Horizonte. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 27*, 113–118.

Tanrıkulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 1,* 785-788.

Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(1), 25-37

Türküm, A.S., Kızıltaş, A., & Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 15-27.

Ünal S., Çakıl G., & Elyas Z. (2006). Taburculuk sonrası tedaviye gelmeyen psikotik hastaların özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7,* 69-75.

Vandereycken, W., & Devidt, K. (2010). Dropping out from a specialized inpatient treatment for eating disorders: the perception of patients and staff. *Eating Disorders, 18* (2), 140-147.

Wierzbicki, M., & Pekarik, G. (1993). A meta-analysis of psychotherapy dropout. *Professional Psychology: Res Pract, 24*(2), 190-195.

Xiao, H., Castonguay, L. G., Janis, R. A., Youn, S. J., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2017). Therapist effects on dropout from a college counseling center practice research network. *Journal of Counseling Psychology*, *64*(4), 424-431.

Yıkılmaz, M., Şahin, E.E., Özer, Ö., & Altınok, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik danışma sürecini erken bırakma: Nedenler ve öneriler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 6*(1), 1-20.

Zeren, Ş. G. (2014). Information and communication technology in education of psychological counselors in training. *International Online Journal of Educational Sciences*, *6*(2), 494-509.

Zeren, Ş. G. (2015). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma: Danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim, 40*(182), 127- 141.